

## DAFTAR ISI

|   |            |
|---|------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....</b>                        | <b>i</b>   |
| <b>PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>                                       | <b>ii</b>  |
| <b>ABSTRAK.....</b>   | <b>iii</b> |
| <b>ABSTARCT .....</b>   | <b>iv</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>  | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>   | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>   | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>   | <b>x</b>   |
| <b>DAFTAR SKEMA .....</b>   | <b>xi</b>  |
| <b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>  | <b>xii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>   | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang .....   | 1          |
| B. Identifikasi Masalah .....   | 6          |
| C. Rumusan Masalah .....  | 8          |
| D. Tujuan Penelitian .....  | 8          |
| E. Manfaat penelitian.....  | 8          |
| <b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS .....</b>                      | <b>10</b>  |
| A. Deskripsi Teori.....   | 10         |
| 1. Sepak Bola .....   | 10         |
| a. Definisi Sepak Bola .....  | 10         |
| b. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola .....                            | 10         |
| 2. Keseimbangan.....  | 11         |
| a. Definisi Keseimbangan .....  | 11         |
| b. Jenis-Jenis Keseimbangan.....                                      | 12         |
| c. Komponen-Komponen Pengontrol Keseimbangan .....                    | 12         |
| d. Fisiologi Keseimbangan.....  | 15         |
| e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan .....                 | 17         |
| f. Strategi dalam Keseimbangan .....                                  | 18         |
| g. Keseimbangan dinamis pada pemain sepak bola .....                  | 18         |
| 3. Sprain Ankle .....   | 19         |
| a. Definisi <i>Sprain Ankle Kronis</i> .....                          | 19         |
| b. Mekanisme cedera sprain ankle .....                                | 20         |
| c. Mekanisme sprain ankle terhadap penurunan keseimbangan dinamis ... | 22         |

|   |           |
|---|-----------|
| d. Anatomi Biomekanik sprain ankle kronis.....  | 25        |
| e. Patofisiologi Sprain Ankle Kronis.....   | 30        |
| f. Patologi Fungsional .....  | 32        |
| g. Tanda dan Gejala.....  | 32        |
| 4. Pengukuran Keseimbangan Dinamis dengan <i>SEBT</i> (Star Excursion Balance Test).....                                  | 33        |
| 5. Latihan <i>Single Leg Stance Hold the Ball</i> dengan <i>Wobble Board</i> .....  | 35        |
| a. Definisi <i>single leg stance hold the ball</i> dengan <i>wobble board</i> .....                                       | 35        |
| b. Prinsip latihan <i>single leg stance hold the ball</i> dengan <i>wobble board</i> ....                                 | 37        |
| c. Mekanisme Latihan <i>single leg stance hold the ball</i> dengan <i>wobble board</i> terhadap keseimbangan dinamis..... | 37        |
| 6. Latihan <i>Single Leg Stance Hold the Ball</i> dengan <i>Bosu Ball</i> .....   | 39        |
| a. Definisi Latihan <i>single leg stance hold the ball</i> dengan <i>bosu ball</i> .....                                  | 39        |
| b. Prinsip Latihan <i>single leg stance hold the ball</i> dengan <i>bosu ball</i> .....                                   | 39        |
| c. Mekanisme Latihan <i>single leg stance hold the ball</i> dengan <i>bosu ball</i> terhadap keseimbangan dinamis.....    | 40        |
| B. Kerangka Berfikir.....   | 42        |
| C. Kerangka Konsep.....   | 44        |
| D. Hipotesis.....   | 42        |
| <b>BAB III METEDOLOGI PENELITIAN.....</b>   | <b>42</b> |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian.....   | 42        |
| B. Metode Penelitian.....   | 42        |
| C. Teknik Pengambilan Sample .....  | 43        |
| D. Instrumen Penelitian.....  | 47        |
| 3. Definisi Operasional.....  | 49        |
| E. Teknik analisa data.....   | 51        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>  | <b>54</b> |
| A. Deskripsi Data.....  | 54        |
| 1. Gambaran umum sampel .....   | 54        |
| 2. Hasil pengukuran keseimbangan dinamis dengan <i>Star Excursion Balance Test (SEBT)</i> .....                           | 57        |
| B. Uji Persyaratan Analisa .....  | 59        |
| 1. Uji Normalitas Distribusi.....   | 59        |
| 2. Uji Normalitas .....   | 59        |
| 3. Uji Homogenitas.....   | 60        |
| C. Pengujian Hipotesis.....   | 61        |
| <b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>   | <b>65</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| A. Hasil Dari Penelitian .....          | 65        |
| B. Keterbatasan.....                    | 71        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b> | <b>76</b> |
| A. SIMPULAN.....                        | 76        |
| B. SARAN.....                           | 76        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>              | <b>78</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    | <b>81</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2.1 Anatomi Ankle .....  | 27 |
| Gambar 2.2 <i>Star Excursion Balance Test</i> .....                       | 35 |
| Gambar 2.3 <i>Wobble Board</i> .....                                      | 36 |
| Gambar 2.4 <i>Single Leg Stance Hold The Ball With Wobble Board</i> ..... | 36 |
| Gambar 2.5 <i>Bosu Ball</i> .....   | 39 |
| Gambar 2.6 <i>Single Leg Stance Hold The Ball With Bosu Ball</i> .....    | 40 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1.2 Skor Normal Pengukuran Star Exursion Balance .....  | 34 |
| Tabel 3.1 Assement Fisioterapi .....  | 45 |
| Tabel 4.1 Distribusi sampel berdasarkan usia pada kelompok perlakuan I dan II                         | 55 |
| Tabel 4.2 Distribusi sampel berdasarkan berat badan pada kelompok perlakuan I dan II .....            | 55 |
| Tabel 4.3 Distibusi sampel berdasarkan tinggi badan pada kelompok perlakuan.                          | 56 |
| Tabel 4.4 Distribusi sampel berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) .....                                 | 57 |
| Tabel 4.6 Hasil pengukuran keseimbangan Dinamis Kelompok Perlakuan I.....                             | 58 |
| Tabel 4.7 Hasil Pengukuran Keseimbangan Dinamis Kelompok Perlakuan II ....                            | 59 |
| Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Test Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II ..... | 60 |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....                   | 61 |
| Tabel 4.10 Uji Hipotesis I .....  | 62 |
| Tabel 4.11 Uji Hipotesis II.....  | 63 |
| Tabel 4.12 Uji Hipotesis III.....   | 63 |

## DAFTAR SKEMA

|   |    |
|---|----|
| Skema 2.1 Konsep Penelitian.....            | 44 |
| Skema 2.2 Kerangka Berpikir .....           | 41 |
| Skema 3.1 Metode Kelompok Perlakuan I ..... | 43 |
| Skema 3.2 Kelompok Perlakuan II.....        | 43 |

## DAFTAR SINGKATAN

|       |   |
|-------|---|
| WHO   | : <i>World Health Organizations</i>               |
| COG   | : <i>Center Of Gravity</i>                        |
| ROM   | : <i>Range Of Motion</i>                          |
| BOS   | : <i>Base Of Support</i>                          |
| COM   | : <i>Center Of Mass</i>                           |
| SSP   | : <i>Sistem Saraf Pusat</i>                       |
| PSSI  | : <i>Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia</i>   |
| SEBT  | : <i>Star Excursion Balance Test</i>              |
| PFGD  | : <i>Pemeriksaan Fungsi Gerak Dasar</i>           |
| ATFL  | : <i>Anterior Tibiofibular Ligament</i>           |
| AITFL | : <i>Anterior Inferior Tibiofibular Ligament</i>  |
| LCL   | : <i>Lateral Collateral Ligament</i>              |
| MCL   | : <i>Medial Collateral Ligament</i>               |
| PTFL  | : <i>Posterior Tibiofibular Ligament</i>          |
| PITFL | : <i>Posterior Inferior Tibiofibular Ligament</i> |
| SSB   | : <i>Sekolah Sepak Bola</i>                       |