

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	i
PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	11
A. Kerangka Teori.....	11
1. Stabilisasi pada kondisi sprain ankle pada pemain sepak bola.....	11
a. Pengertian stabilisasi.....	11
b. Anatomi stabilisasi pergelangan kaki (ankle).....	12
c. Patofisiologi.....	17
d. Patologi Fungsional.....	20
2. Sepak bola.....	20
a. Gangguan stabilisasi pada pemain sepak bola.....	21
b. Mekanisme gangguan stabilisasi pada pemain sepak bola.....	21
3. Latihan <i>single leg stand with wobble board</i>	23
a. Definisi latihan single leg stand hold the ball with wobble board.....	23
b. Manfaat latihan single leg stand hold the ball with wobble board.....	25

c. Mekanisme latihan single leg stand hold the ball with wobble board untuk stabilisasi.....	26
4. Latihan <i>single leg stand hold the ball with bosu ball</i>	27
a. Definisi latihan single leg stand hold the ball with bosu ball.....	27
b. Manfaat latihan single leg stand hold the ball with bosu ball	29
c. Mekanisme latihan single leg stand hold the ball with bosu ball untuk stabilisasi.....	29
5. Pengukuran stabilisasi pergelangan kaki (<i>Ankle</i>).....	31
B. Kerangka Berpikir	32
C. Kerangka Konsep	34
D. Hipotesis	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
1. Tempat Penelitian	38
2. Waktu Penelitian	38
B. Metode Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
D. Instrumen Penelitian.....	43
1. Variabel Penelitian	43
2. Definisi Konseptual	43
3. Definisi Operasional	44
E. Teknik Analisa Data.....	47
1. Uji Normalitas	47
2. Uji Homogenitas.....	48
3. Uji Hipotesis.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	50
A. Deskripsi Data.....	50
1. Gambaran umum sampel	50
2. Hasil pengukuran stabilisasi <i>ankle</i> dengan <i>single leg balance test</i> (SLBT).....	53
B. Uji Persyaratan Analisa	55
1. Uji Normalitas Distribusi.....	55
C. Pengujian Hipotesis.....	56

BAB V PEMBAHASAN	61
A. Hasil dari Penelitian	61
1. Pemberian <i>single leg stance hold the ball with wobble board exercise</i> dapat meningkatkan stabilisasi <i>ankle</i> pada pemain sepak bola <i>sprain ankle</i> kronis	62
2. <i>Single leg stance hold the ball with bosu ball exercise</i> dapat meningkatkan stabilisasi <i>ankle</i> pada pemain sepakbola <i>sprain ankle</i> kronis.	64
3. Ada perbedaan penambahan <i>single leg stance hold the ball</i> pada <i>wobble board</i> dengan <i>bosu ball exercise</i> terhadap stabilisasi <i>ankle</i> pada pemain sepakbola <i>sprain ankle</i>	66
B. Keterbatasan.....	68
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. SIMPULAN	69
B. SARAN.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Prosedur Pemeriksaan <i>Sprain Ankle Chronic</i>	41
Tabel 3.2 Dosis Pemberian Latihan <i>Single Leg Stand Hold The Ball With Wobble Board</i>	46
Tabel 3.3 Dosis Pemberian Latihan <i>Single Leg Stand Hold The Ball With Bosu Ball</i>	47
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	51
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Menurut Berat Badan Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	51
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	52
Tabel 4.4 Distribusi Sampel Menurut Indeks Massa Tubuh.....	52
Tabel 4.5 Nilai <i>Single Leg Balance Test</i> Pada Kelompok Perlakuan I (Dalam Satuan Detik).....	53
Tabel 4.6 Nilai <i>Single Leg Balance Test</i> Pada Kelompok Perlakuan II (Dalam Satuan Detik).....	54
Tabel 4.7 Uji Normalitas.....	55
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas (<i>Levene's Test</i>).....	56
Tabel 4.9 Nilai Stabilisasi <i>Ankle</i> Uji Hipotesa 1	57
Tabel 4.10 Nilai Stabilisasi <i>Ankle</i> Uji Hipotesis II.....	58
Tabel 4.11 Nilai Stabilisasi <i>Ankle</i> Uji Hipotesa III	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Persendian Kaki.....	14
Gambar 2.2 Strukur Ligament dan Lateral	14
Gambar 2.3 Derajat I <i>Sprain Ankle</i>	19
Gambar 2.4 Derajat II <i>Sprain Ankle</i>	19
Gambar 2.5 Derajat III <i>Sprain Ankle</i>	19
Gambar 2.6 <i>Wobble Board</i>	24
Gambar 2.7 Latihan <i>Single Leg Hold The Ball Stand With Wobble Board</i>	25
Gambar 2.8 <i>Single leg Stand Hold The Ball With Bosu Ball</i>	28
Gambar 2.9 Bosu Ball.....	28
Gambar 2.10 <i>Single Leg Balance Test</i>	31

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Skema Penelitian	35
Skema 2.2 Kerangka Berpikir	36
Skema 3.1 Metode Perlakuan Kelompok 1	39
Skema 3.2 Metode Perlakuan Kelompok 2	39

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organizations</i>
ATFL	: <i>Anterior Talofibular Ligament</i>
AITFL	: <i>Anterior Iinferior Tibiofibulaar Ligament</i>
PITFL	: <i>Posterior Iinferior Tibiofibulaar Ligamen</i>
ITL	: <i>Inferior Tranverse Ligament</i>
IOL	: <i>Interosseous Ligament</i>
BOS	: <i>Base Of Support</i>
CFL	: <i>Calcaneofibular Ligament</i>
COG	: <i>Center Of Gravity</i>
COM	: <i>Center Of Mass</i>
CPP	: <i>Close Pack Position</i>
ICF	: <i>Interntional Clafication Function</i>
WB	: <i>Wobble Board</i>
PTFL	: <i>Posterior Talofibular Ligament</i>
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
SLBT	: <i>Single Leg Balance Test</i>
SSP	: <i>Sistem Saraf Pusat</i>