

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL .....                         |      |
| ABSTRAK.....                                |      |
| LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....              |      |
| LEMBAR PERSETUJUAN .....                    |      |
| KATA PENGANTAR .....                        | i    |
| DAFTAR ISI .....                            | iii  |
| DAFTAR GAMBAR .....                         | vi   |
| DAFTAR TABEL .....                          | vii  |
| DAFTAR SKEMA .....                          | viii |
| DAFTAR GRAFIK.....                          | ix   |
| BAB I PENDAHULUAN                           |      |
| A. Latar Belakang .....                     | 1    |
| B. Identifikasi Masalah .....               | 7    |
| C. Perumusan Masalah .....                  | 10   |
| D. Tujuan Penelitian .....                  | 10   |
| E. Manfaat Penelitian .....                 | 11   |
| BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS         |      |
| A. Deskripsi Teori .....                    | 13   |
| 1. Tendinitis Patellaris.....               | 12   |
| a. Anatomi dan Biomekanik Sendi Lutut ..... | 15   |
| b. Klasifikasi Tendinitis Patellaris .....  | 28   |

|   |    |
|---|----|
| c. Tanda dan Gejala Tendinitis Patellaris .....                     | 29 |
| d. Patofisiologis Tendinitis Patellaris.....                        | 30 |
| e. Patologi fungsional Tendinitis Patellaris .....                  | 32 |
| f. Mekanisme terjadinya Tendinitis Patellaris .....                 | 34 |
| 2. Extracorporeal Shock Wave Therapy .....                          | 35 |
| a. Pengertian .....   | 35 |
| b. Parameter Shock Wave Therapy .....                               | 36 |
| c. Efek ESWT .....  | 39 |
| d. Indikasi dan Kontraindikasi ESWT .....                           | 41 |
| e. Dosis ESWT .....   | 41 |
| f. Teknik Aplikasi ESWT .....                                       | 42 |
| g. Mekanisme Peningkatan Fungsional dengan ESWT.....                | 43 |
| h. Prosedur Penerapan ESWT .....                                    | 43 |
| 3. Latihan Wobble Board.....  | 45 |
| a. Pengertian.....  | 45 |
| b. Prinsip Latihan.....   | 46 |
| c. Jenis Latihan Pada Wobble Board.....                             | 47 |
| d. Mekanisme Peningkatan Fungsional dengan Latihan Wobble Board.... | 51 |
| 4. Latihan Eksentrik Quadriceps .....                               | 53 |
| a. Pengertian .....   | 53 |
| b. Prinsip Fisiologi.....   | 54 |
| c. Program Latihan Eksentrik .....                                  | 60 |
| d. Indikasi dan Kontraindikasi .....                                | 62 |

|   |     |
|---|-----|
| e. Mekanisme Penurunan Nyeri dengan Latihan Eksentrik Quadriceps... | 62  |
| f. Prosedur Pelaksanaan Latihan Eksentrik Quadriceps .....          | 63  |
| B. Kerangka Berpikir .....  | 64  |
| C. Kerangka Konsep .....  | 68  |
| D. Hipotesis.....   | 69  |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                                    |     |
| A. Tempat dan Waktu penelitian .....                                | 70  |
| B. Metode Penelitian .....  | 70  |
| C. Tehnik Pengambilan Sampel.....                                   | 72  |
| D. Instrumen Penelitian .....                                       | 74  |
| E. Tehnik Analisa Data .....  | 79  |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>                                      |     |
| A. Deskripsi Data .....   | 84  |
| 1. Gambaran Umum Tentang Sampel Penelitian .....                    | 84  |
| 2. Hasil Pengukuran Fungsional Sebelum dan Sesudah Intervensi ..... | 88  |
| B. Uji Persyaratan Analisis .....                                   | 91  |
| 1. Uji Normalitas .....   | 91  |
| 2. Uji Homogentitas .....   | 92  |
| C. Pengujian Hipotesis .....  | 93  |
| <b>BAB V PEMBAHASAN</b>   |     |
| A. Hasil dari Penelitian .....                                      | 98  |
| B. Keterbatasan Penelitian .....                                    | 102 |
| <b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN</b>                                    |     |
| A. Simpulan .....   | 103 |
| B. Saran.....   | 103 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| DAFTAR PUSTAKA..... | 105 |
| LAMPIRAN.....       |     |