

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI</b>	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	ix
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	11
C. Perumusan Masalah.....	12
D. Tujuan Penulisan .....	12
E. Manfaat penulisan .....	13
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori.....	14
1. Keseimbangan Berdiri .....	14
a. Definisi .....	14
b. Fisiologi Keseimbangan Berdiri .....	16
c. Komponen Pengatur Keseimbangan Berdiri .....	18
d. Biomekanik Keseimbangan Berdiri .....	25

e. Analisa Berdiri .....	44
2. Core Stability .....	48
a. Pengertian .....	48
b. Anatomi, Fisiologi dan Biomekanik pada Core Stability .....	50
c. Mekanisme Latihan Core Stability .....	56
d. Prinsip Latihan Core Stability .....	60
e. Tehnik Latihan Core Stability .....	67
f. Tujuan Latihan Core Stability .....	71
g. Prosedur Penerapan Latihan Core Stability .....	71
h. Mekanisme Latihan Keseimbangan Berdiri Core Stability....	72
3. Latihan Wobble Board untuk Peningkatan Keseimbangan Berdiri	
a. Pengertian .....	73
b. Prosedur Penerapan Latihan Wobble Board .....	75
c. Pengaruh Latihan Wobble Board terhadap Keseimbangan Berdiri	
.....	76
B. Kerangka berpikir .....	77
C. Kerangka konsep .....	81
D. Hipotesis .....	82
 <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	83
B. Metode Penelitian .....	83
C. Teknik Pengambilan Sampel .....	85
D. Instrumen Penelitian .....	86

E. Teknik Analisa Data .....	92
 <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	95
1. Gambaran Umum Sample.....	95
2. Hasil Pengukuran Keseimbangan Berdiri .....	98
B. Uji Persyaratan Analisa.....	103
1. Uji Normalitas.....	103
2. Uji Homogenitas .....	103
3. Uji Hipotesis .....	104
 <b>BAB V. PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	108
B. Keterbatasan Penelitian.....	114
 <b>BAB VI. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	115
B. Implikasi .....	115
C. Saran .....	116
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>117</b>
 <b>LAMPIRAN</b>	