

DAFTAR ISI

	hlm.
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Perumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II DESKRIPSI TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	12
1. Stabilitas <i>Ankle</i> Pada Atlet Senam Pemula.....	12
2. Senam	12
a). Pengertian Senam	12
b). Komponen Gerak Pada Pesenam.....	13
c). Faktor Yang Mempengaruhi Stabilisasi <i>Ankle</i>	13
(1) Visual	13
(2) Vestibular	14
(3) Somatosensoris	14
d). Anatomi Terapan Tungkai Bawah	15
(1) <i>Talocrural Joint</i>	15
(2) <i>Talocalcaneo Joint</i>	16
(3) <i>Midtarsal Joint</i>	16

(4) <i>Metatarsophalangeal dan Interphalangeal Joint</i>	17
(5) <i>Otot</i>	17
(6) <i>Tendon</i>	20
(7) <i>Ligament</i>	21
(8) <i>Vaskularisasi Jaringan</i>	22
3. <i>Stabilisasi</i>	24
4. <i>Latihan wobble board</i>	25
a). <i>Pengertian Latihan Wobble Board</i>	25
b). <i>Teknik Latihan Dengan Wobble Board</i>	26
(1) <i>Front-to-Back</i>	26
(2) <i>Side-to-Side</i>	27
(3) <i>Edge Circles</i>	27
(4) <i>Counter-Clockwise Edge Circles</i>	27
c). <i>Keuntungan Dan Tujuan Latihan Wobble Board</i>	28
d). <i>Mekanisme Peningkatan Stabilisasi Ankle Oleh Latihan Wobble Board</i>	28
5. <i>Resistance Band Exercise</i>	30
a). <i>Defenisi Resistance Band</i>	30
b). <i>Keuntungan Dan Tujuan Resistance Band Exercise</i>	31
c). <i>Teknik Pada Resistance Band Exercise</i>	32
(1) <i>Ankle Dorsi Flexion with Resistance Band</i>	33
(2) <i>Ankle Plantar Flexion with Resistance Band</i>	33
(3) <i>Ankle Inversion with Resistance Band</i>	34
(4) <i>Ankle Eversion with Resistance Band</i>	35
d). <i>Mekanisme Peningkatan Stabilisasi Ankle Oleh Resistance Band Exercise</i>	36
6. <i>Single Leg Stance Test</i>	37
a). <i>Defenisi Single Leg Stance</i>	37
b). <i>Prosedur pengukuran stabilisasi dengan menggunakan single leg stance</i>	38
B. <i>Kerangka Berpikir</i>	39
C. <i>Kerangka Konsep</i>	44

D. Hipotesis	45
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
B. Metode Penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel.....	48
D. Instrumen Penelitian.....	49
E. Teknik Analisa Data.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	61
B. Uji persyaratan Analisa	66
C. Pengujian Hipotesis	67
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Dari Penelitian.....	72
B. Keterbatasan Penelitian.	79
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	80
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	