

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Perumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II KERANGKA TEORI DAH HIPOTESIS.....	14
A. Deskripsi Teori	14
1. Sprain Ankle.....	14
a. Pengertian Sprain Ankle.....	14
b. Anatomi Terapan Kaki dan Pergelangan Kaki.....	14
c. Topografi Jaringan Pada Angkle Joint	17
d. Patofisiologi.....	24
e. Tanda dan Gejala.....	30
f. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan berlari pada pemain sepak bola.....	32
g. Karakteristik Biomekanik Berlari pada pemain sepak bola.....	43
h. Sprain ankle kronis terhadap kecepatan berlari.....	46
2. Ultrasound.....	48
a. Pengertian.....	48

b. Fisika Dasar US.....	50
c. Efek Ultrasound.....	57
d. Pengaruh Biologis.....	61
e. Indikasi dan Kontra Indikasi Ultrasound	65
f. Dosis.....	66
g. Prosedur penerapan ultrasound.....	66
h. Mekanisme US Terhadap Peningkatan kecepatan berlari.....	68
3. Theraband Evercise.....	71
a. Pengertian.....	71
b. Prosedur Penerapan Theraband Exercise pada Ankle.....	74
c. Dosis Latihan	78
d. Efek Theraband Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari.....	78
4. Trampollin.....	79
a. Pengertian.....	79
b. Prosedur.....	81
c. Dosis.....	86
d. Mekanisme Peningkatan berlari Setelah Latihan Trampolin.....	86
B. Kerangka berpikir.....	88
C. Kerangka Konsep.....	93
D. Hipotesis.....	93
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	95
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	95
B. Metode Penelitian.....	95

C. Teknik Pengambilan Sample.....	97
D. Instrumen Penelitian.....	98
E. Teknik Analisa Data.....	103
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	106
A. Deskripsi Data.....	106
B. Uji Persyaratan Analisis.....	114
BAB V PEMBAHASAN.....	119
A. Hasil dari Penelitian.....	119
B. Keterbatasan.....	124
BAB VI KESIMPILAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	125
A. Kesimpulan.....	125
B. Implikasi.....	125
C. Saran.....	126