

DAFTAR ISI

ABSTRAK

PENGESAHAN SKRIPSI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Rumusan Masalah.....	13
D. Tujuan Penelitian.....	13
E. Manfaat Penelitian.....	14

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori.....	16
1. Teori Chondromalacia Patella.....	16
a) Patologi Chondromalacia Patella.....	16
b) Patofisiologi Chondromalacia Patella.....	30
c) Mekanisme Penurunan Otot Quadriceps.....	30
2. Teori Kekuatan Otot Quadriceps.....	32
a) Kekuatan Otot.....	32
b) Faktor yang Mempengaruhi.....	33
c) Mekanisme Kontraksi Otot.....	37
d) Mekanisme Rileksasi Otot.....	38
B. Anatomi Dan Biomekanik.....	38

1. Tulang Pembentuk Sendi Lutut	40
2. Articulatio	42
3. Jaringan Sendi Lutut	44
C. Osteokinematik dan Arthokinematik	51
1. Osteokinematik	51
2. Arthrokinematik	54
D. Definisi Latihan	55
1. Latihan	56
2. Latihan Wall Squat Modifikasi Wobble Board.....	56
3. Latihan Wall Squat.....	58
E. Kerangka Berfikir	62
F. Kerangka Konsep.....	68
G. Hipotesis	69

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	70
B. Metode	70
C. Populasi dan Sample	72
D. Instrument Penelitian.....	75
E. Teknik Analisa Data.....	82

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	85
B. Uji Persyaratan Analisis	96
C. Pengujian Hipotesis	98

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Dari Penelitian	102
B. Keterbatasan	108

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	109
B. Saran	109

DAFTAR PUSTAKA.....	111
----------------------------	------------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	: Pengukuran Q Angle	23
Gambar 2.2	: <i>Patella</i>	24
Gambar 2.3	: Abnormal Q Angle	25
Gambar 2.4	: Knee Complex.....	40
Gambar 2.5	: <i>Patella dan Trochlea Femur</i>	41
Gambar 2.6	: Lutut.....	42
Gambar 2.7	: Patellar Ligament.....	45
Gambar 2.8	: Atlas Anatomi	46
Gambar 2.9	: Gerk Geser <i>Patella</i>	52
Gambar 2.10	: Jarak Momen <i>Patella</i>	52
Gambar 2.11	: Kontak Area <i>Patella</i>	53
Gambar 2.12	: <i>Patellar Compression Force</i>	53
Gambar 2.13	: Posisi Tubuh.....	54
Gambar 3.1	: Latihan <i>Wall Squat</i> Modifikasi <i>Wobble Board</i>	77
Gambar 3.2	: Latihan <i>Wall Squat</i>	80

TABEL

Tabel 2.1	: Kelompok Otot Ekstensor Lutut.....	49
Tabel 2.1	: Kelompok Otot Pes Anserinus	50
Tabel 3.1	: Prosedur Assesment.....	73
Tabel 4.1	: Distribusi Sampel Menurut Usia.....	87
Tabel 4.2	: Distribusi Sampel Menurut Hobi.....	88
Tabel 4.3	: Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan	89
Tabel 4.4	: Distribusi Sampel Menurut IMT	91
Tabel 4.5	: Nilai Peningkatan Kekuatan Otot Quadriiceps Pada Kelompok Perlakuan I.....	92
Tabel 4.6	: Nilai Peningkatan Kekuatan Otot Quadriiceps Pada Kelompok Perlakuan II	94
Tabel 4.7	: Nilai Selisih Peningkatan Kekuatan Otot Quadriiceps Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	95
Tabel 4.8	: Uji Normalitas	97
Tabel 4.9	: Uji Homogenitas.....	98
Tabel 4.10	: Uji Hipotesis I	99
Tabel 4.11	: Uji Hipotesis II	100
Tabel 4.12	: Uji Hipotesis III.....	101

GRAFIK

Grafik 1	: Distribusi Sampel Berdasarkan Usia	88
Grafik 2	: Distribusi Sampel Berdasarkan Hobi	89
Grafik 3	: Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan	90
Grafik 4	: Distribusi Sampel Berdasarkan IMT	92
Grafik 5	: Nilai Peningkatan Kekuatan Otot Quadriiceps Pada Kelompok Perlakuan I.....	93
Grafik 6	: Nilai Peningkatan Kekuatan Otot Quadriiceps Pada Kelompok Perlakuan II	95
Grafik 7	: Nilai Selisih Peningkatan Kekuatan Otot Quadriiceps Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	96

SKEMA

Skema 2.1	: Kerangka Berfikir	67
Skema 2.2	: Kerangka Konsep	68
Skema 3.1	: Model Kelompok Perlakuan I	71
Skema 3.2	: Model Kelompok Perlakuan II	72