

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	5
1. <i>Sprain Ankle</i>	5
a. Definisi <i>Sprain Ankle</i>	5
b. Anatomi <i>Ankle</i> dan <i>Foot</i>	6
c. Biomekanik <i>Ankle</i>	10
d. Etiologi <i>Sprain Ankle</i>	12
e. Patologi Fungsional <i>Sprain Ankle Kronis</i>	13
f. Patofisiologi <i>Sprain Ankle Kronis</i>	14
g. Klasifikasi <i>Sprain Ankle Kronis</i>	15
2. <i>Stabilisasi Ankle</i>	15
a. Definisi <i>Stabilisasi Ankle</i>	15
b. Komponen <i>Stabilisasi Ankle</i>	16
c. Mekanisme Penurunan <i>Stabilisasi Ankle</i> pada <i>Sprain Ankle Kronis</i>	17
3. Program <i>Stabilisasi Ankle</i>	18
a. Definisi <i>Wobble Board Exercise</i>	18
b. Mekanisme <i>Wobble Board Exercise</i> terhadap <i>stabilisasi ankle</i> ...	19
c. Prosedur Penerapan <i>Wobble Board Exercise</i>	20
4. Kualitas Tidur	21
a. Definisi Tidur	21
b. Kualitas Tidur terhadap <i>Healing Process Sprain Ankle</i>	23

c. Faktor Resiko terhadap Kualitas Tidur	25
5. Pengukuran Stabilisasi <i>Ankle</i>	26
6. Pengukuran Kualitas Tidur	28
B. Kerangka Konsep	28
C. Alur Penelitian	29
D. Hipotesis	29
E. Kerangka Berpikir	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	31
1. Tempat Penelitian	31
2. Waktu Penelitian	31
B. Desain Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Instrumen Penelitian	33
1. Variabel Penelitian	33
2. Definisi Konseptual	33
3. Definisi Operasional	34
E. Teknik Analisa Data	35
1. Uji Normalitas	35
2. Uji Hipotesis	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	37
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	38
2. Pengukuran	40
B. Uji Normalitas	40
C. Uji Hipotesis	41
BAB V PEMBAHASAN	
A. Pembahasan Hasil Penelitian	42
B. Kualitas Tidur	42
C. Stabilisasi Dinamis	42
D. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stabilisasi Dinamis	43
E. Keterbatasan Selama Penelitian	44
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Nilai normal SEBT pada atlet	27
Tabel 3.1 Prosedur <i>Assesment</i> Fisioterapi Untuk Pemilihan Sampel	32
Tabel 3.2 penilaian dan interpretasi ASBQ.....	35
Tabel 3.3 Panduan Interpretasi Uji Hipotesis Korelatif	36
Tabel 4.1 Karakteristik Sampel Penelitian.....	38
Tabel 4.2 Hasil Data Pengukuran ASBQ dan SEBT.....	40
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk Test</i>	41
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis <i>Person Correlation Test</i>	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Struktur ligamen sebagai stabilisasi	7
Gambar 2.2 Struktur otot dan tendon <i>ankle</i>	9
Gambar 2.3 <i>Grade Sprain Ankle</i>	15
Gambar 2.4 <i>Wobble Board</i>	19
Gambar 2.5 Grid pada SEBT	26
Gambar 2.6 <i>Star Excursion Balance test</i>	27

DAFTAR SKEMA

Sekma 2.1 Alur Penelitian.....	29
Skema 2.2 Kerangka Berpikir	30
Skema 3.2 Desain Penelitian.....	31

DAFTAR SINGKATAN

ANS	: <i>Autonomic Nerve Sytem</i>
ASBQ	: <i>Athlete Sleep Behavior Questionnaire</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GHRH	: <i>Growth Hormone Rapid Human</i>
HGH	: <i>Human Growth Hormone</i>
HRV	: <i>Heart Rate Variability</i>
ICC	: <i>Intraclass Correlation Coefficient</i>
ICF	: <i>Internasional Classfication of Function</i>
KONI	: <i>Komite Olahraga Nasional Indonesia</i>
LH	: <i>Lutenizing Hormone</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PERMENKES	: <i>Peraturan Menteri Kesehatan</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
SEBT	: <i>Star Excursion Balance Test</i>
SKO	: <i>Sekolah Khusus Olahragawan</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>