

DAFTAR ISI

	hlm
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR PUSTAKA	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Perumusan Masalah.....	11
D. Tujuan Penelitian.....	11
1. Tujuan Umum.....	11
2. Tujuan Khusus.....	11
E. Manfaat Penelitian.....	12
1. Praktisi	12
2. Teoritis	12
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoritis	13
1. Stabilisasi Sendi Pelvic	13

a.	Definisi Stabilisasi	13
b.	Anatomi sendi pelvic.....	16
c.	Arthrokinematik & Osteokinematik sendi pelvic	28
d.	Kinesiologi sendi pelvic.....	29
e.	Faktor-faktor yang mempengaruhi stabilisasi pelvic	30
f.	Fungsi stabilisasi	37
g.	Mekanisme penurunan stabilisasi sendi pelvic	37
h.	Struktur & Fisiologi otot	40
i.	Mekanisme kontraksi otot.....	50
j.	Jenis-jenis kontraksi otot.....	54
2.	Program latihan	59
a.	Prinsip-prinsip latihan stabilisasi	59
b.	Mekanisme peningkatan stabilisasi pelvic pada latihan strengthening <i>M.Gluteus Maksimus</i>	65
1)	<i>Bridge Exercise</i>	67
2)	Prosedur <i>Bridge Exercise</i>	67
3)	Efek yang terjadi pada <i>Bridge Exercise</i> terhadap <i>M.Gluteus Maksimus</i> untuk meningkatkan stabilisasi pelvic.....	69
c.	Mekanisme peningkatan stabilisasi pelvic pada latihan strengthening otot-otot <i>Pelvic Floor</i>	71
1)	<i>Kegel Exercise</i>	73
2)	Prosedur <i>Kegel Exercise</i>	74

3) Efek yang terjadi pada <i>Kegel Exercise</i> terhadap otot <i>pelvic floor</i> untuk meningkatkan stabilisasi pelvic	76
B. Kerangka Berpikir	78
C. Kerangka Konsep	83
D. Hipotesis	84
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	85
B. Metode Penelitian	85
C. Teknik Pengambilan Sampel	87
D. Instrumen Penelitian	88
E. Teknik Analisa Data	94
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	98
B. Uji Persyaratan Analisis	105
C. Pengujian Hipotesis	106
BAB V PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Sampel	111
B. Hipotesis 1 latihan <i>strengthening</i> otot gluteus maksimum dapat meningkatkan stabilisasi pelvic	113
C. Hipotesis II latihan <i>strengthening</i> otot pelvic floor dapat meningkatkan stabilisasi pelvic	114

D. Hipotesis III latihan <i>strengthening</i> otot gluteus maksimus dan latihan <i>strengthening</i> otot pelvic floor dapat meningkatkan stabilisasi pelvic.....	115
E. Keterbatasan Penelitian.....	117
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	119
B. Saran.....	119
DAFTAR PUSTAKA	xiii
LAMPIRAN.....	