

DAFTAR ISI

	Halaman
HalamanJudul.....	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	v
DaftarGambar.....	viii
Daftar Skema.....	ix
Daftar Tabel	x
Daftar Grafik.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LatarBelakang	1
B. IdentifikasiMasalah	7
C. PerumusanMasalah	8
D. TujuanPenelitian	9
E. ManfaatPenelitian	9
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS.....	11
A. Definisistabilitas	11
1. Stabilitaspanggul.....	11
1.1.DefinisiStabilisasi	11
1.2.Komponenpembentukstabilisasi	14
a. System Muskuloskeletal	15
b. System Neuromuskular	17

1.3. Anatomi Hip.....	23
a. Osteologi	24
b. Ligamen	26
c. Otot.....	28
1.4. Biomekanik Hip	33
a. Osteokinematik	33
b. Arthokinematik	34
1.5. Proses Penurunan Stabilitas	35
a. Kerusakan jaringan otot dan ligament.....	35
b. Degeneratif.....	36
2. Miniband Series Exercise.....	38
2.1. Latihan Dengan Miniband Series.....	38
2.2. Analisis gerak dan mekanisme latihan miniband.....	39
3. Glute Control exercise	42
3.1. Latihan Dengan Glute Control.....	42
3.2. Analisis gerak dan Mekanisme latihan glute control	43
B. Kerangka Berfikir	45
a. Skema kerangka berfikir	49
b. Kerangka konsep.....	57
C. Hipotesis	51
BAB III Metode Penelitian.....	52
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	52
B. Metode Penelitian	52
C. Populasi Dan Sample	54
D. Instrumen Penelitian	56
E. Teknik Analisis data	69

BAB IV	Metode Penelitian.....	72
	A. Deskripsi Data	72
	B. Uji Persyaratan Analisis	81
	C. Pengujian Hipotesis	83
BAB V	Metode Penelitian.....	87
	1. Gambaran Umum Sampel	87
	2. Hipotesis I	88
	3. Hipotesis II	91
	4. Hipotesis II L.....	94
	DAFTAR PUSTAKA	99