

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| | hlm. |
| HALAMAN JUDUL | |
| ABSTRAK | |
| LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI | |
| KATA PENGANTAR | i |
| DAFTAR ISI | iii |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR SKEMA | viii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GRAFIK | x |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 7 |
| C. Perumusan Masalah | 8 |
| D. Tujuan Penelitian | 9 |
| E. Manfaat Penelitian | 10 |
| BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS | |
| A. Deskripsi Teori | 11 |
| 1. Stabilisasi pada kondisi <i>Sprain Ankle Kronik</i> | 11 |
| a. Pengertian Stabilisasi..... | 11 |
| b. Faktor-faktor yang mempengaruhi stabilisasi | 12 |
| c. <i>Sprain Ankle Kronik</i> | 16 |
| 2. Anatomi Terapan Pergelangan Kaki dan Kaki | 17 |
| 3. Patofisiologi | 29 |

| | |
|---|----|
| 4. Tanda dan Gejala | 36 |
| 5. Komponen Stabilisasi Ankle | 36 |
| 6. Mekanisme Penurunan Stabilisasi pada Sprain Ankle Kronik ... | 39 |
| 7. Bosu Ball Exercise | |
| a. Definisi | 41 |
| b. Prinsip Latihan | 42 |
| c. Prosedur Latihan | 43 |
| d. Mekanisme <i>bosu ball exercise</i> dalam peningkatan stabilitas ankle | 46 |
| 8. Latihan <i>Strengthening Isometrik</i> | |
| a. Definisi | 48 |
| b. Manfaat Latihan <i>Strengthening Isometrik</i> | 49 |
| c. Prosedur Latihan | 49 |
| d. Mekanisme latihan <i>strengthening isometrik</i> dalam peningkatan stabilitas ankle..... | 54 |
| 9. Latihan <i>Strengthening Isotonik</i> | |
| a. Definisi | 55 |
| b. Manfaat Latihan <i>Strengthening Isotonik</i> | 59 |
| c. Prosedur Latihan | 60 |
| d. Mekanisme latihan <i>strengthening isotonik</i> dalam peningkatan stabilitas ankle..... | 66 |
| B. Kerangka Berpikir | 67 |
| C. Kerangka Konsep | 72 |
| D. Hipotesis | 73 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Tempat dan waktu penelitian | 74 |
| B. Metode penelitian | 74 |
| C. Populasi dan Sampel | 76 |
| D. Instrumen penelitian | 79 |
| E. Prosedur Pengukuran Stabilisasi dengan menggunakan <i>Single leg balance test</i> | 84 |
| F. Cara Pengumpulan Data | 85 |
| G. Tehnik Analisa Data | 86 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|--|-----|
| A. Deskripsi data | 90 |
| 1. Gambaran umum sampel penelitian | 90 |
| 2. Hasil Pengukuran Stabilisasi | 96 |
| B. Uji persyaratan analisa | 99 |
| C. Pengujian hipotesa | 100 |

BAB V PEMBAHASAN

| | |
|----------------------------------|-----|
| A. Hasil penelitian | 105 |
| B. Keterbatasan penelitian | 113 |

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|-----|
| A. Kesimpulan | 114 |
| B. Saran | 115 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| DAFTAR PUSTAKA | 116 |
|-----------------------------|-----|

LAMPIRAN