

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Pembatasan Masalah	15
D. Perumusan Masalah.....	16
E. Tujuan Penelitian	16
F. Manfaat Penelitian	17
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	18
1. Stabilisasi	18
a. Definisi	18

b. Anatomi Terapan Sendi Lutut.....	20
c. Biomekanik Sendi Lutut.....	36
1) Osteokinematik	36
2) Arthrokinematik.....	37
d. Kinesiologi Stabilitas Sendi Lutut	38
1) Stabilisasi Pasif.....	39
2) Stabilisasi Aktif	44
e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stabilisasi Sendi Lutut...	47
f. Fungsi Stabilisasi.....	64
g. Proses Peningkatan Stabilisasi Sendi Lutut	65
h. Prinsip-Prinsip Program Latihan	73
i. Mekanisme Kontraksi Otot.....	77
j. Anatomi Otot-Otot Stabilisasi Sendi Lutut.....	82
2. Kombinasi Latihan <i>Leg Extension</i> dan <i>Leg Curl</i>	90
a. Pengertian	90
b. Latihan <i>Leg Extension</i>	91
c. Latihan <i>Leg Curl</i>	93
3. <i>Leg Press</i>	96
a. Pengertian.....	96
B. Kerangka Berfikir.....	99
C. Kerangka Konsep	106
D. Hipotesis.....	107

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	109
--------------------------------------	-----

B. Metode Penelitian	110
C. Tehnik pengambilan Sample.....	113
D. Instrument Penelitian	114
E. Tehnik Analisa Data.....	116
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	118
B. Uji Persyaratan Analisis.....	127
C. Pengujian Hipotesa.....	129
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Dari Penelitian	130
B. Keterbatasan.....	138
BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Kesimpulan	140
B. Implikasi.....	140
C. Saran.....	140
DAFTAR PUSTAKA	142

LAMPIRAN