

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR GRAFIK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Perumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	8
1. Overpronasi	8
2. Aspek Anatomi	10
a. Arkus Kaki	10
b. Otot	12
3. Aspek Neuromuskular dan Reaksi Rantai Kinetik	15
4. Aspek Biomekanik	17
5. Faktor Mempengaruhi Postur	20
6. Mekanisme Overpronasi	22
7. Resistance Band	23
a. Definisi dan Prinsip Resistance	23

b. Resistance Band	24
c. Teknik Aplikasi	26
d. Prosedur Latihan	26
e. Mekanisme Latihan Resistance Band	29
8. Core Stability Exercise	30
a. Pengertian	30
b. Mekanisme Core Stability Exercise	32
c. Teknik Latihan Core Stability Exercise	36
d. Mekanisme Latihan Core Stability Exercise	40
9. Hubungan Postur Kaki dengan Deskriptif Sampel	41
B. Kerangka Berfikir	42
C. Kerangka Konsep	45
D. Hipotesis	46
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	47
B. Metode Penelitian	47
C. Populasi dan Sampel	48
D. Instrumen Penelitian	51
E. Teknik Analisa Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	59
B. Uji Persyaratan Analisis	68
C. Pengujian Hipotesa	69
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	72
B. Keterbatasan	76
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	77
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	