

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR SINGKATAN	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
E. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis	6

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori.....	7
1. Stabilitas lutut	7
2. Anatomi dan fisiologi lutut	12

3. Biomekanik	30
4. Pria usia 18-20	32
5. <i>Leg wall squat swiss ball</i>	33
6. <i>Leg press</i>	37
7. Alat ukur stabilisator lutut	40
B. Kerangka Berfikir	42
C. Kerangka Konsep	45
D. Hipotesis	45
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	46
1. Tempat Penelitian	46
2. Waktu Penelitian	46
B. Metode Penelitian	46
1. Kelompok perlakuan pertama	47
2. Kelompok perlakuan kedua	47
C. Teknik Populasi dan Sampel	48
D. Instrumen Penelitian	49
1. Variabel penelitian	49
2. Defenisi konseptual	49
3. Defenisi operasional	51
E. Teknik Analisis Data	55
1. Uji persyaratan analisis	55
2. Uji hipotesis	56
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	59
1. Gambaran Umum Sampel	59
2. Hasil Pengukuran Tingkat Stabilitas Lutut dengan Metode <i>Squat</i> Diatas <i>Wobble Board</i>	63
B. Uji Persyaratan Analisa	67
1. Uji Normalitas	67
2. Uji Homogenitas	67
C. Pengujian Hipotesis	68
1. Uji Hipotesis I	68

2. Uji Hipotesis II.....	69
3. Uji Hipotesis III.....	69
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	71
1. Hasil Uji Hipotesis I.....	72
2. Hasil Uji Hipotesis II.....	73
3. Hasil Uji Hipotesis III	75
B. Keterbatasan Yang Terjadi Selama Penelitian.....	76
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78

DAFTAR TABEL

Table 2.1 <i>Standing stork test</i>	42
Tabel 3.1 Dosis latihan <i>leg wall squat swiss ball</i>	53
Tabel 3.2 Dosis latihan <i>leg press</i>	55
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	60
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Hobi.....	61
Table 4.3 Nilai metode <i>squat</i> di atas <i>wobble board</i> padatingkat stabilitas lutut kelompok perlakuan I.....	63
Table 4.4 Nilai metode <i>squat</i> di atas <i>wobble board</i> pada tingkat stabilitas lutut kelompok perlakuan II.....	65
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas (WB).....	67
Tabel 4.6 Uji Homogenitas (WB).....	67
Tabel 4.7 Uji Hipotesis I : Nilai Pengukuran Tingkat Stabilitas Lutut Pada Kelompok Perlakuan I Sebelum dan Sesudah Latihan.....	68
Tabel 4.8 Uji Hipotesis II : Nilai Pengukuran Tingkat Stabilitas Lutut Pada Kelompok Perlakuan II Sebelum dan Sesudah Latihan.....	69
Tabel 4.9 Uji Hipotesis III : Selisih Nilai Pengukuran Tingkat Stabilitas Lutut Pada Kelompok Perlakuan I dan Perlakuan II.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	: Anatomi Sendi Lutut.....	13
Gambar 2.2	: Ligament Sendi Lutut.....	17
Gambar 2.3	: Meniscus Sendi Lutut.....	18
Gambar 2.4	: Otot <i>Quardiceps</i> dan Otot Hamstring.....	21
Gambar 2.5	: Kontraksi dan Rileksasi Otot.....	27
Gambar 2.6	: Latihan <i>Squat</i> secara umum.....	33
Gambar 2.7	: <i>Swiss Ball</i>	35
Gambar 2.8	: Latihan <i>Leg Wall Squat Swiss Ball</i>	35
Gambar 2.9	: Mesin <i>Leg Press</i>	37
Gambar 2.10	: Latihan <i>Leg Press</i>	40
Gambar 2.11	: Metode <i>Squat</i> di atas WB.....	41
Gambar 2.12	: <i>Wobble Board</i>	41
Gambar 2.13	: <i>Standing Stork Test</i>	42

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi sampel berdasarkan usia.....	60
Grafik 4.2 Distribusi sampel berdasarkan hobi.....	61
Grafik 4.3 Nilai Stabilitas Lutut Pada Kelompok Perlakuan I.....	64
Grafik 4.4 Nilai Mean Sebelum dan Sesudah Perlakuan I.....	64
Grafik 4.5 Nilai Stabilitas Lutut Pada Kelompok Perlakuan II.....	66
Grafik 4.6 Nilai Mean Sebelum dan Sesudah Perlakuan II.....	66

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Algoritma Stabilitas Lutut.....	44
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	45
Skema 3.1 Kelompok perlakuan I.....	47
Skema 3.2 Kelompok perlakuan II.....	47

DAFTAR SINGKATAN

ACL	: <i>Anterior Cruciatum Ligament</i>
ADP	: <i>Adenosin Di-Posfat</i>
ATP	: <i>Adenosin Tri-Posfat</i>
CPP	: <i>Close Pack Position</i>
LCL	: <i>Lateral Colateral Ligament</i>
Lig	: <i>Ligament</i>
M	: <i>Muscle</i>
MCL	: <i>Medial Colateral Ligament</i>
MLPP	: <i>Maximally Lose Pack Position</i>
PCL	: <i>Posterior Cruciatum Ligament</i>
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>
SSP	: <i>Sistem Saraf Pusat</i>
SST	: <i>Sistem Saraf Tepi</i>
VMO	: <i>Vastus Medial Oblique</i>
WB	: <i>Wobble Board</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Persetujuan Menjadi Sample

Lampiran 2 : *Questioner Sampling*

Lampiran 3 : Tabel Pengukuran Sebelum

Lampiran 4 : Tabel Pengukuran Sesudah

Lampiran 5 : Tabel *Schedule* Penelitian

Lampiran 6 : Uji SPSS

Lampiran 7 : Surat Keterangan Penelitian

Lampiran 8 : Surat Keterangan Tidak Plagiat

Lampiran 9 : Daftar Riwayat Hidup