

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Anatomi Ankle.....	13
Gambar 2.2 : Ankle Muscle.....	21
Gambar 2.3 : Tendon Of Ankle.....	23
Gambar 2.4 : Anatomi Ankle	24
Gambar 2.5 : Chronik Ankle Instability Tipe I.....	27
Gambar 2.6 : Chronik Ankle Instability Tipe II.....	28
Gambar 2.7 : Chronik Ankle Instability Tipe III.....	28
Gambar 2.8 : Latihan Skipping.....	41
Gambar 2.9 : Calf Raise.....	46
Gambar 2.10 : Leg Press.....	51

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 : Kerangka Berfikir.....	55
Skema 2.2 : Kerangka Konsep.....	56
Skema 3.1 : Skema Kelompok Perlakuan.....	59
Skema 3.2 : Skema Kelompok Perlakuan	60

DAFTAR TABEL

Table 2.1 : Program Latihan Skipping	42
Table 2.2 : Program Latihan Calf Raise.....	46
Table 2.3 : Program Latihan Leg Press.....	51
Table 3.1 : Prosedur Assesment Fisioterapi.....	62
Table 4.1 : Distribusi Sample Menurut Jenis Kelamin.....	73
Table 4.2 : Distribusi Sample Menurut Usia.....	74
Table 4.3 : Distribusi Sample Menurut Hobi.....	75
Table 4.4 : Distribusi Sample Menurut Pekerjaan.....	75
Table 4.5 : Distribusi Sample Menurut Tinggi Badan.....	76
Table 4.6 : Distribusi Sample Menurut Berat Badan.....	77
Table 4.7 : Nilai Stabilisasi Ankle.....	79
Table 4.8 : Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.....	82
Table 4.9 : Uji Hipotesis I dan Uji Hipotesa II.....	84
Table 4.10 : Uji Hipotesis III.....	86

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 : Distribusi Sample Menurut Jenis Kelamin.....	73
Grafik 4.2 : Distribusi Sample Menurut Usia.....	74
Grafik 4.3 : Distribusi Sample Menurut Pekerjaan	76
Grafik 4.4 : Distribusi Sample Menurut Tinggi Badan.....	77
Grafik 4.5 : Distribusi Sample Menurut Berat Badan.....	78
Grafik 4.6 : Nilai Stabilisasi Ankle Kelompok Perlakuan I.....	80
Grafik 4.7 : Nilai Stabilisasi Ankle Kelompok Perlakuan II.....	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Persetujuan Sample Quisoner

Lampiran 2 : Surat Keterangan Penelitian

Lampiran 3 : Hasil Uji Statistik