

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

| | |
|----------------------|------|
| ABSTRAK..... | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iii |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR SKEMA..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GRAFIK..... | Xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|------------------------------|----|
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Rumusan Masalah..... | 8 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 9 |
| E. Manfaat Peneliti..... | 10 |

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

| | |
|--|----|
| A. Deskripsi Teori..... | 11 |
| 1. <i>Stability Ankle Pada Sprain Ankle Kronis</i> | 11 |
| a. <i>Pengertian Sprain Ankle</i> | 11 |

| | | |
|----|--|----|
| b. | Anatomi Pergelangan Kaki Dan Kaki | 13 |
| c. | Patofisiologi Sprained Ankle Kronis | 25 |
| d. | Tanda Dan Gejala | 30 |
| e. | Pengertian Stabilisasi Ankle | 30 |
| f. | Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi <i>Stability Ankle</i> | 32 |
| g. | <i>Stability Ankle Pada Sprain Ankle Kronis</i> | 35 |
| 2. | Latihan <i>Skipping</i> | 37 |
| a. | Pengertian | 37 |
| b. | Analisa Gerak Latihan <i>Skipping</i> | 38 |
| c. | Manfaat Latihan <i>Skipping</i> Pada Ankle..... | 39 |
| d. | Mekanisme Perubahan Fisiologi <i>Sprain Ankle</i> Pada Latihan <i>Skipping</i> Terhadap <i>Stabilisasi Ankle</i> | 39 |
| e. | Prosedur Pemberian Latihan <i>Skipping</i> | 41 |
| 3. | Latihan <i>Calf Raise</i> | 42 |
| a. | Pengertian | 42 |
| b. | Analisa Gerak <i>Calf Raise</i> | 43 |
| c. | Manfaat Latihan <i>Calf Raise</i> Pada Ankle | 44 |
| d. | Mekanisme Perubahan Fisiologi <i>Sprain Ankle</i> Pada Latihan <i>Calf Raise</i> Terhadap Peningkatan <i>Sprain Ankle</i> | 44 |
| e. | Prosedur Pemberian Latihan <i>Calf Raise</i> | 45 |

| | |
|---|----|
| 4. Latihan <i>Leg Press</i> | 47 |
| a. Definisi <i>Leg Press</i> | 47 |
| b. Analisis Gerakan <i>Leg Press</i> | 47 |
| c. Manfaat Latihan <i>Leg Press</i> | 48 |
| d. Mekanisme Perubahan Fisiologi <i>Sprain Ankle</i> Pada Latihan <i>Leg Press</i> Terhadap Stabilisasi <i>Ankle</i> | 48 |
| e. Prosedur Pemberian Latihan <i>Leg Press</i> | 50 |
| B. Kerangka Berfikir | 52 |
| C. Kerangka Konsep..... | 56 |
| D. Hipotesis | 57 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|------------------------------------|----|
| A. Tempat Dan Waktu | 58 |
| B. Metode Penelitian | 58 |
| C. Teknik Pengambilan Sample | 60 |
| D. Instrumen Penelitian | 63 |
| E. Teknik Analisa Data | 68 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|----------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data | 72 |
| B. Uji Persyaratan Analisis..... | 81 |
| C. Pengujian Hipotesis..... | 83 |

BAB V PEMBAHASAN

| | |
|-------------------------------|----|
| A. Hasil Dari Penelitian..... | 87 |
| B. Keterbatasan..... | 97 |

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 98 |
| B. Saran..... | 98 |

DAFTAR PUSTAKA