

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR SKEMA.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Perumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
E. Manfaat Penelitian	
1. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan.....	6
2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan.....	6
3. Bagi Fisioterapi.....	6
BAB II DESKRIPSI TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoritis	
1. Nyeri dan Knee Performance Pada ITBS.....	7
2. Anatomi Terapan	
a. Anatomi dan Biomekanik Hip dan Knee Joint	8
b. Otot Hip dengan ITB	15
c. Anatomi Iliotibial Band	16
3. Patologi Iliotibial Band Syndrome	
a. Pengertian	18
b. Penyebab.....	19
c. Tanda dan Gejala.....	20
4. Stabilisasi Hip dan Knee Joint.....	21

5. Nyeri	
a. Pengertian Nyeri.....	23
b. Mekanisme Nyeri pada ITBS.....	24
c. Pengukuran Nyeri pada ITBS dengan VAS.....	24
6. Knee Performance	
a. Pengertian Knee Performance.....	26
b. Pengukuran Knee Performance pada ITBS dengan Kecepatan Lari.....	27
7. Self-Myofascial Release	
a. Pengertian Self-Myofascial Release.....	28
b. Efek Self-Myofascial Release.....	29
8. Latihan Penguatan	
a. Pengertian Latihan Penguatan.....	30
b. Efek Latihan Penguatan.....	32
B. Kerangka Berpikir	33
C. Kerangka Konsep	36
D. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	37
B. Metode Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel.....	38
D. Instrumen Penelitian	40
E. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	46
B. Uji Persyaratan Analisis.....	50
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	55
B. Keterbatasan	60
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi.....	61

C. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN	

