

DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Pengesahan	iv
Pernyataan Keaslian Skripsi	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Gambar	xiii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran	xv
Daftar Singkatan	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	2
1.3. Tujuan Penelitian	
1.3.1. Tujuan Umum	2
1.3.2. Tujuan Khusus	2
1.4. Manfaat Penelitian	
1.4.1. Manfaat bagi Subyek	3
1.4.2. Manfaat bagi Pengembangan Keilmuan	3
1.4.3. Manfaat bagi Masyarakat	3
1.5. Resiko Penelitian	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Anatomi <i>Core</i>	4
2.2 Atlet	
2.2.1. Definisi Atlet	12
2.2.2. Perbedaan antara Atlet dan Non Atlet	12
2.3 Keseimbangan	
2.3.1. Definisi Keseimbangan	13
2.3.2. Komponen Pengontrol Keseimbangan	14
2.3.2.A. Sistem Informasi Sensoris	14
2.3.2.B. Respon Otot–otot Postural yang Sinergis	17
2.3.2.C. Kekuatan Otot	17
2.3.2.D. <i>Adaptive system</i>	18
2.3.2.E. Lingkup Gerak Sendi	18
2.3.3. Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan	
2.3.3.A. Gaya Gravitasi Bumi	18
2.3.3.B. Pusat Massa	19
2.3.3.C. Pusat Gravitasi	19
2.3.3.D. Garis Gravitasi	20
2.3.3.E. Bidang Tumpu	20
2.4 Latihan <i>Core Stability</i>	
2.4.1. Pengertian Latihan <i>Core Stability</i>	21
2.4.2. Fungsi Latihan <i>Core Stability</i>	21
2.4.3. Tahap – tahap Latihan <i>Core Stability</i>	
2.4.3.A. <i>Warm – ups</i>	22

2.4.3.B. <i>Core Stabilizers</i>	25
2.4.3.C. <i>Cool – downs</i>	32
2.4.4. Manfaat Latihan <i>Core Stability</i>	34
2.5 <i>Standing Stork Test</i>	
2.5.1. Tujuan <i>Standing Stork Test</i>	34
2.5.2. Peralatan untuk <i>Standing Stork Test</i>	34
2.5.3. Prosedur untuk <i>Standing Stork Test</i>	35
2.5.4. Penilaian untuk <i>Standing Stork Test</i>	36
BAB 3 KAJIAN JURNAL	
3.1. Kajian Jurnal 1	38
3.2. Kajian Jurnal 2	39
3.3. Kajian Jurnal 3	40
3.4. Kajian Jurnal 4	41
3.5. Kajian Jurnal 5	42
3.6. Kajian Jurnal 6	43
3.7. Kajian Jurnal 7	44
3.8. Kajian Jurnal 8	45
3.9. Kajian Jurnal 9	46
3.10. Kajian Jurnal 10	47
BAB 4 PEMBAHASAN	
4.1. Hubungan Latihan <i>Core Stability</i> dengan Hasil Kajian Jurnal	49
4.2. Hasil Kajian Jurnal	50
4.3. Subjek Kajian Jurnal	51
4.4. Data Kajian Jurnal	51
4.5. Keterbatasan dan Kekurangan Kajian Jurnal	52
BAB 5 PENUTUP	
5.1. Kesimpulan	53
5.2. Saran	53
Daftar Pustaka	54
Lampiran	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. m. <i>rectus abdominis</i> , m. <i>transversus abdominis</i> , m. <i>internal oblique</i> , dan m. <i>external oblique</i>	4
Gambar 2.2. m. <i>erector spinae</i>	6
Gambar 2.3. m. <i>quadratus lumborum</i>	7
Gambar 2.4. m. <i>multifidus</i>	7
Gambar 2.5. m. <i>iliopsoas</i> , m. <i>rectus femoris</i> , m. <i>sartorius</i> , m. <i>tensor fascia latae</i> , m. <i>pectineus</i> , m. <i>adductor longus</i> dan m. <i>gracillis</i>	8
Gambar 2.6. m. <i>adductor brevis</i>	10
Gambar 2.7. m. <i>gluteus maximus</i>	11
Gambar 2.8. m. <i>hamstring</i>	11
Gambar 2.9. Anatomi Sistem Visual	13
Gambar 2.10. Anatomi Sistem Vestibular	15
Gambar 2.11. Letak <i>Center of Gravity</i>	18
Gambar 2.12. Letak <i>Line of Gravity</i>	18
Gambar 2.13. Letak <i>Base of Support</i>	19
Gambar 2.14. <i>Supine Lower – Back Stretch</i>	21
Gambar 2.15. <i>Side Stretch</i>	22
Gambar 2.16. <i>Half – Kneeling Rotation</i>	23
Gambar 2.17. <i>Plank</i>	24
Gambar 2.18. <i>Side Plank</i>	25
Gambar 2.19. <i>Bridging</i> atau <i>Hip Raise</i>	26
Gambar 2.20. <i>Body – Weight Squat</i>	26
Gambar 2.21. <i>Sit Up</i>	27
Gambar 2.22. <i>Leg Raise</i>	28
Gambar 2.23. <i>Hip Crossover</i>	29
Gambar 2.24. <i>Fire Hydrant In – Out</i>	30
Gambar 2.25. <i>Back Arch Stretch</i>	31
Gambar 2.26. <i>Child’s Pose</i>	32
Gambar 2.27. <i>Standing Stork Test</i>	33

Daftar Tabel

	Halaman
Tabel 2.1. Data Normatif <i>Standing Stork Test</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Notula Poin Perbaikan Skripsi	59

DAFTAR SINGKATAN

BOS	: <i>Base of Support</i>
COG	: <i>Center of Gravity</i>
COM	: <i>Center of Mass</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
LOG	: <i>Line of Gravity</i>
P3K	: Pertolongan Pertama pada Kecelakaan
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SIAI	: <i>Spina Iliaca Anterior Inferior</i>
SIAS	: <i>Spina Iliaca Anterior Superior</i>
SOT	: <i>Sensory Organization Test</i>
SST	: <i>Standing Stork Test</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>