



## ABSTRAK

SKRIPSI, MARET 2014  
Kristina Rizki Amiliah  
Program Studi S-1 Fisioterapi,  
Fakultas Fisioterapi,  
Universitas Esa Unggul

### **PERBEDAAN LATIHAN BRIDGING PADA SWISS BALL DAN LATIHAN BRIDGING PADA MATRAS UNTUK MENINGKATKAN DINAMIK STANDING BALANCE**

Terdiri dari VI Bab, 109 Halaman, 12 Gambar, 4 Skema, 10 Tabel, 5 Lampiran.

**Tujuan** penelitian ini Untuk mengetahui perbedaan peningkatan *Dynamic standing balance* dengan latihan *bridging* pada *swiss ball* dan latihan *bridging* pada matras. Penelitian ini dilaksanakan di padepokan silat Beksi kampung sawah pada tanggal 28 januari 2014 sampai dengan 28 februari 2014. Metode penelitian ini bersifat *quads eksperimen*. Sample penelitian terdiri dari 12 orang yang dibagi menjadi 6 orang di berikan perlakuan latihan *bridging* pada *swiss ball* dan 6 diberikan perlakuan latihan *bridging* pada matras. *Dynamic standing balance* adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi melebihi *base of support* dengan goyangan minimal dan kemandapan berdiri maksimal. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-test post-test control group design*. Dimana kelompok dibagi atas kelompok kontrol yang diberikan latihan *bridging* pada *matras* dan kelompok perlakuan yang diberikan latihan *bridging* pada *swiss ball*. Pemberian latihan *Bridging* pada *swiss ball* memberikan efek lebih bermakna dibandingkan dengan latihan *Bridging* pada matras hal ini disebabkan karena peningkatan stabilisasi central pada lumbo pelvic, meningkatkan kecepatan kontraksi, intensitas dan aktifasi otot stabilisasi koordinasi *neuromuscular* saat bergerak pada latihan *bridging* dengan *Swiss Ball*. Hasil uji *t-test independent* selisih nilai akhir peningkatan *Dynamic Standing Balance* pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menunjukkan perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok yakni didapatkan nilai  $p = 0.000$  dimana  $p < 0.05$ . Dengan demikian latihan *Bridging* pada *Swiss Ball* dapat digunakan sebagai alternatif latihan untuk mendapatkan hasil peningkatan *Dynamic Standing Balance*.

**Kata Kunci :** Latihan Bridging, Swiss Ball, Matras, Dynamic Standing Balance