

## SUMMARY

# PENAMBAHAN LATIHAN STANDING PILATES PADA SENAM LANSIA LEBIH BAIK DALAM MENINGKATKAN KESEIMBANGAN LANSIA

Created by Robiatun Amaliyah Ranti

**Subject** : PENAMBAHAN LATIHAN STANDING PILATES PADA SENAM LANSIA

**Subject Alt** : PENAMBAHAN LATIHAN STANDING PILATES PADA SENAM LANSIA

**Keyword :** : PENAMBAHAN LATIHAN STANDING PILATES PADA SENAM LANSIA

### Description :

Tujuan : Untuk mengetahui penambahan latihan standing pilates pada senam lansia lebih baik dalam meningkatkan keseimbangan lansia. Metode : Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperiment dengan desain penelitian pre and post test with two control design. Uji statistik yang digunakan pada uji hipotesa menggunakan T-test Related dan T-test Independent. Sampel terdiri dari 20 orang lansia di RW 08 dan dipilih berdasarkan teknik purposive sampling. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan 1 terdiri 10 orang dengan diberikan senam lansia dan kelompok perlakuan 2 terdiri dari 10 orang dengan diberikan senam lansia ditambah dengan latihan standing pilates. Hasil : Hasil uji normalitas dengan Shapiro wilk test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan Levene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan 1 dengan t-test related didapatkan nilai  $p=0.000$  yang berarti senam lansia terdapat peningkatan keseimbangan pada lansia. Pada kelompok perlakuan 2 dengan t-test related nilai  $p=0.000$  yang berarti penambahan latihan standing pilates pada senam lansia terdapat peningkatan keseimbangan pada lansia. Pada hasil T-test Independent menunjukkan nilai  $p=0.000$  yang berarti ada perbedaan yang signifikan peningkatan keseimbangan lansia antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2. Kesimpulan : Penambahan latihan standing pilates pada senam lansia lebih baik dalam meningkatkan keseimbangan lansia.

**Date Create** : 02/12/2013

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-2009-65-084

**Collection** : 2009-65-084

**Source** : Perpustakaan Esa Unggul

**Relation Collection** Universitas Esa Unggul

**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : Copyright @2013 by UEU Library

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor