

## SUMMARY

# Perbedaan Latihan Wooble Board dan Latihan Core stability Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Mahasiswa Esa Unggul

Created by Adi Perdana

**Subject** : Perbedaan Latihan Wooble Board  
**Subject Alt** : Perbedaan Latihan Wooble Board  
**Keyword** : wooble board exercise, core stability exercise, keseimbangan.

### Description :

Untuk mengetahui adanya perbedaan pemberian latihan wobble board dengan latihan core stability terhadap peningkatan keseimbangan pada mahasiswa esa unggul.

Sampel Terdiri dari 20 orang mahasiswa dan mahasiswi di Universitas Esa Unggul dan dipilih berdasarkan teknik sampel random sampling dengan menggunakan kuesioner yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan wooble board exercise dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 10 orang dengan diberikan core stability exercise. Metode Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimental pre-post test design. Analisis statistik penelitian ini menggunakan uji T-Test Related dan uji T-Test Independent. Hasil uji homogenitas kelompok perlakuan sebelum latihan dengan nilai  $p = 0,656$ . Hasil uji T-Test Related pada kelompok perlakuan I nilai  $p = 0,720$  dan pada kelompok perlakuan II nilai  $p = 0,720$  berarti latihan yang diberikan pada masing-masing kelompok berpengaruh pada peningkatan keseimbangan pada mahasiswa esa unggul. Dan hasil uji T-Test Independent menunjukkan nilai  $p = 0,044$  yang berarti ada pengaruh yang sangat signifikan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efek yang sangat signifikan antara wooble board exercise dengan core stability exercise terhadap peningkatan keseimbangan. Pada penelitian ini di sarankan agar metode latihan dapat diaplikasikan dengan prosedur yang benar, dilakukan dalam waktu lebih dari 1 bulan karena pada peningkatan keseimbangan akan lebih baik hasilnya jika dilakukan dalam waktu 2 bulan lebih, serta diharapkan agar hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dapat diminimalisir demi tercapainya hasil yang optimal.

**Date Create** : 13/12/2013  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-2009-65-076  
**Collection** : 2009-65-076

**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