

SUMMARY

LATIHAN WOBBLE BOARD LEBIH BAIK DARIPADA LATIHAN SKIPPING DALAM MENINGKATKAN STABILITAS ANKLE PADA SPRAIN ANKLE KRONIS

Created by Resti Selan

Subject : LATIHAN WOBBLE BOARD

Subject Alt : STABILITAS ANKLE

Keyword : latihan wobble board; stabilitas ankle; latihan skipping;

Description :

Tujuan : Untuk mengetahui latihan wobble board lebih baik daripada latihan skipping dalam meningkatkan stabilitas ankle pada sprain ankle kronis. Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimental, pre-post test design. Sampel terdiri dari 20 orang anggota Club Basket Ganefo So'e dan dipilih berdasarkan teknik purposive sampling dengan menggunakan tabel assessment yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan diberikan latihan wobble board dan kelompok perlakuan II terdiri dari 10 orang dengan diberikan latihan skipping. 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 kelompok perlakuan I dengan t-test related didapatkan nilai $p = 0,000$ yang berarti latihan wobble board dapat meningkatkan stabilitas ankle pada sprain ankle kronis. Pada kelompok perlakuan II dengan t-test related didapatkan nilai $p = 0,000$ yang berarti latihan skipping dapat meningkatkan stabilitas ankle pada sprain ankle kronis. Pada hasil t-test independent menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang berarti bahwa kelompok perlakuan I lebih baik dari kelompok perlakuan II. Kesimpulan: Latihan wobble board lebih baik daripada latihan skipping dalam meningkatkan stabilitas ankle pada sprain ankle kronis.

Date Create : 17/04/2014

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-2009-65-062

Collection : 2009-65-062

Source : Perpustakaan Esa Unggul

Relation Collection Universitas Esa Unggul

COverage : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul

Right : copyright @2014 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