

## SUMMARY

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

Created by Kristina Rizki Amiliah

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

**Subject Alt** : PERBEDAAN LATIHAN BRIDGING PADA SWISS BALL DAN LATIHAN BRIDGING PADA MATRAS UNTUK MENINGKATKAN DINAMIK STANDING BALANCE

**Keyword** : Latihan Bridging, Swiss Ball, Matras, Dynamic Standing Balance

### Description :

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 kemantapan 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.

**Date Create** : 29/08/2014

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-undergraduid\_201166221

**Collection** : undergraduid\_201166221

**Call Number** : 615 RIZ p  
**Source** : Undergraduate these physioterapy of faculty  
**Relation Collection** Universitas Esa Unggul  
**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : copyright2014@esaunggul

**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