

SUMMARY

PERBEDAAN PENAMBAHAN RESISTANCE BAND EXERCISE PADA LATIHAN WOBBLE BOARD TERHADAP PENINGKATAN STABILISASI ANKLE PADA ATLET SENAM JUNIOR

Created by Aprianto Saragih

Subject : RESISTANCE BAND EXERCISE, WOBBLE BOARD, STABILISASI ANKLE
Subject Alt : RESISTANCE BAND EXERCISE, WOBBLE BOARD, ANKLE STABILIZATION
Keyword : SENAM JUNIOR

Description :

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan penambahan resistance band exercise pada latihan wobble board terhadap peningkatan stabilisasi ankle atlet senam junior. Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek suatu latihan yang dilakukan terhadap objek penelitian. Sampel terdiri dari 16 orang atlet KONI DKI dan dipilih berdasarkan teknik purposive sampling dengan menggunakan kuesioner yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 8 orang diberikan latihan wobble board dan kelompok perlakuan II terdiri dari 8 orang diberikan latihan wobble board ditambah dengan resistance band exercise. Hasil : Hasil uji normalitas dengan saphiro wilk test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan levene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis I dengan paired sample t-test didapatkan mean sebelum 25,1613 dan mean sesudah 34,9100 dan standart deviation sebelum 1,33633 dan standart deviation sesudah 1,45173 dengan nilai $p=0,000$ dimana nilai $p < \alpha; (0,05)$ yang berarti latihan wobble board meningkatkan stabilisasi ankle pada atlet senam junior. Uji hipotesis II dengan paired sample t-test didapatkan mean sebelum 25,5313 dan mean sesudah 40,3125 dan standart deviation sebelum 1,03613 dan standart deviation sesudah 1,82512 dengan nilai $p=0,000$ dimana nilai $p < \alpha; (0,05)$ yang berarti penambahan resistance band exercise pada latihan wobble board meningkatkan stabilisasi ankle pada atlet senam junior. Uji hipotesis III dengan independent sample t-test didapatkan mean selisih perlakuan I 9,7488 dan mean selisih perlakuan II 14,7813 dan standart deviation perlakuan I 1,34209 dan standart deviation perlakuan II 1,83466 dengan nilai $p=0,000$ dimana nilai $p < \alpha; (0,05)$ yang berarti ada perbedaan peningkatan yang signifikan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Kesimpulan : Penambahan resistance band exercise pada latihan wobble board lebih meningkatkan stabilisasi ankle pada atlet senam junior

Date Create : 01/09/2014
Type : Text
Format : PDF
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate-201266162
Collection : 201266162
Source : Undergraduate Theses of Physiotherapy
Relation Collection : Fakultas Fisioterapi
COverage : Civitas 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