

## SUMMARY

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

Created by Aprianto Saragih

- Subject** : PERBEDAAN PENAMBAHAN RESISTANCE BAND EXERCISE PADA LATIHAN WOBBLE BOARD TERHADAP PENINGKATAN STABILISASI ANKLE PADA ATLET SENAM JUNIOR
- Subject Alt** : PERBEDAAN PENAMBAHAN RESISTANCE BAND EXERCISE PADA LATIHAN WOBBLE BOARD TERHADAP PENINGKATAN STABILISASI ANKLE PADA ATLET SENAM JUNIOR
- Keyword** : Latihan wobble board, Resistance band exercise, Stabilisasi ankle, Atlet senam.

### 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-undergraduid\_2012-66-162  
**Collection** : undergraduid\_2012-66-162  
**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