

SUMMARY

EFEK PENAMBAHAN CONTRACT RELAX STRETCHING M. ILIOPSOAS PADA INTERVENSI CORE STABILITY EXERCISES TERHADAP PERBAIKAN POSTUR HIPERLORDOSIS PADA INDIVIDU OVERWEIGHT

EFEK PENAMBAHAN CONTRACT RELAX STRETCHING
M. ILIOPSOAS PADA INTERVENSI CORE STABILITY EXERCISES
TERHADAP PERBAIKAN POSTUR HIPERLORDOSIS
PADA INDIVIDU OVERWEIGHT

Created by AYU RAHMA AISYAH

- Subject** : EFEK PENAMBAHAN CONTRACT RELAX STRETCHING
M. ILIOPSOAS PADA INTERVENSI CORE STABILITY EXERCISES
TERHADAP PERBAIKAN POSTUR HIPERLORDOSIS
PADA INDIVIDU OVERWEIGHT
- Subject Alt** : EFEK PENAMBAHAN CONTRACT RELAX STRETCHING
M. ILIOPSOAS PADA INTERVENSI CORE STABILITY EXERCISES
TERHADAP PERBAIKAN POSTUR HIPERLORDOSIS
PADA INDIVIDU OVERWEIGHT
- Keyword** : CONTRACT RELAX STRETCHING M.
ILIOPSOAS, INTERVENSI CORE STABILITY EXERCISES, HIPERLORDOSIS,
OVERWEIGHT

Description :

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penambahan contract relax stretching m. iliopsoas pada intervensi core stability exercises terhadap perbaikan postur hiperlordosis pada individu overweight. Sampel : Sampel terdiri dari 15 orang yang dipilih berdasarkan tehnik purposive sampling dengan menggunakan tabel assesment yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi 2 kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 7 orang dengan intervensi yang diberikan adalah core stability exercises dan contract relax stretching m. Iliopsoas dan kelompok perlakuan II terdiri dari 8 orang dengan intervensi yang diberikan adalah core stability exercises. Metode : Penelitian ini merupakan jenis quasi experimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Desain penelitian berupa control group pre test-post test design. Analisis statistik penelitian ini menggunakan uji t-test of related dan t-test independent. Hasil : hasil uji homogenitas menggunakan Levene's test menunjukkan bahwa nilai $p=0.142$ ($p > \alpha=0.05$) berarti pada awal penelitian tidak ada perbedaan varian nilai lengkung lordosis antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Hasil t-test of related pada kelompok perlakuan I nilai $p=0.000$ ($p > \alpha=0.05$) dan pada kelompok perlakuan II nilai $p=0.000$ ($p > \alpha=0.05$) yang berarti bahwa intervensi yang dilakukan pada masing – masing kelompok berpengaruh pada perbaikan postur dengan melihat dari pengurangan nilai lengkung lordosis lumbal. Sedangkan hasil t-test independent menunjukkan nilai $p=0.670$ ($p > \alpha=0.05$) yang berarti bahwa tidak ada perbedaan pengaruh pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Kesimpulan : Dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh penambahan contract relax stretching m. Iliopsoas pada

intervensi core stability exercises terhadap perbaikan postur hiperlordosis pada individu overweight. Pada penelitian ini disarankan agar jumlah sampel yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih bisa digeneralisir dan waktu latihan yang lebih panjang pada penerapan latihan penguatan core muscles dan CRS m. iliopsoas sehingga diperoleh adaptasi jaringan dan hasil yang maksimal pada setiap sampel.

Date Create : 13/12/2014
Type : Text
Format : Pdf
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate-undergraduate_200965067
Collection : undergraduate_200965067
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