

## SUMMARY

# PERBEDAAN PENAMBAHAN BOSU BALL EXERCISE PADA LATIHAN STRENGTHENING ISOMETRIK DAN ISOTONIK UNTUK MENINGKATKAN STABILISASI PADA KONDISI SPRAIN ANKLE KRONIK

Created by ZAKIA TURRIZKI

**Subject** : PENAMBAHAN LATIHAN, STABILISASI, SPRAIN ANKLE KRONIK  
**Subject Alt** : ADDITIONAL TRAINING, STABILIZATION, CHRONIC ANKLE SPRAIN  
**Keyword** : stabilisasi ankle; strengthening isometrik dan isotonik; bosu ball exercise

### Description :

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan penambahan bosu ball exercise pada latihan strengthening isometrik dan isotonik untuk meningkatkan stabilisasi pada kondisi sprain ankle kronik. Metode : Penelitian ini bersifat Quasi Experiment dengan Pretest-Post test Control Group Design dimana peningkatan stabilitas ankle diukur menggunakan Single Leg Balance Test. Teknik pengambilan sampel dengan cara purposive sampling terdiri dari 20 sampel usia 17-30 tahun. Penelitian dilakukan di Klinik Fisioterapi Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat dan dibagi menjadi dua kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan strengthening isometrik dan isotonik ankle dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 10 orang dengan penambahan bosu ball exercise pada latihan strengthening isometrik dan isotonik ankle. Hasil: Uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk Test didapatkan nilai  $p > 0,05$ ; data berdistribusi normal. Uji homogenitas menggunakan Levene's Test didapatkan nilai  $p > 0,05$ ; data homogen. Uji hipotesis I menggunakan Paired Sample T Test didapatkan nilai  $p = 0.001$  sehingga ada peningkatan stabilisasi ankle pada latihan strengthening isometrik dan isotonik pada kondisi sprain ankle kronik. Uji hipotesis II menggunakan Paired Sample T Test didapatkan nilai  $p = 0.001$  sehingga penambahan bosu ball exercise pada latihan strengthening isometrik dan isotonik dapat meningkatkan stabilisasi ankle pada kondisi sprain ankle kronik. Uji Hipotesis III menggunakan Independent Sample T -test didapatkan nilai  $p = 0.001$  yang berarti ada perbedaan peningkatan yang signifikan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Kesimpulan: Ada perbedaan penambahan bosu ball Exercise pada latihan strengthening isometrik dan isotonik untuk meningkatkan stabilisasi pada kondisi Sprain Ankle Kronik.

**Date Create** : 25/11/2015  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-201166089  
**Collection** : 201166089  
**Source** : Undergraduate Theses of Physiotherapy

**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi

**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : @2015 Perpustakaan Universitas Esa Unggul

**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