

## SUMMARY

# CORE STABILITY WITH BALL EXERCISE LEBIH BAIK DARI SIDEWAYS WALKING EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA

Created by SITI DIAN GUSTIANA

**Subject** : LATIHAN, KESEIMBANGAN, LANSIA  
**Subject Alt** : EXERCISE, BALANCE, ELDERLY  
**Keyword** : core stability; sideways walking; keseimbangan lansia

### Description :

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Core Stability With Ball Exercise lebih baik dari Sideways Walking Exercise terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia. Metode: Penelitian ini bersifat eksperimen dengan sampel 20 orang. Penelitian dilaksanakan di Panti Jumbo Berdikari. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur. Tujuan tubuh mempertahankan keseimbangan untuk menyanggah tubuh mempertahankan pusat masa tubuh dengan bidang tumpu dan menstabilkan bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak. Pemberian Core Stability With Ball Exercise akan membantu memelihara postur yang baik dalam melakukan gerakan serta menjadi dasar untuk semua gerakan pada lengan dan tungkai. Hasil: Hasil uji normalitas dengan Shapiro- Wilk Test didapatkan data berdistribusi satu data yang tidak normal yaitu data kelompok perlakuan 1 sesudah diberikan latihan dan data lain normal, sedangkan uji homogenitas dengan Levene's Test didapatkan data bervariasi homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan 1 dengan Wilcoxon Test didapatkan nilai mean sebelum diberikan latihan 29,50 dengan SD  $\pm 3,26$  dan nilai mean sesudah diberikan latihan 33,25 dengan SD  $\pm 3,61$  maka didapatkan nilai  $p=0,005$  yaitu Core Stability With Ball Exercise dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia. Pada hasil T-Test Independent menunjukkan nilai  $P=0,000$  yang berarti adanya peningkatan keseimbangan pada lansia yang signifikan antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2. Kesimpulan: Core Stability With Ball Exercise lebih baik dari Sideways Walking Exercise terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia.

**Date Create** : 11/12/2015  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-201166116  
**Collection** : 201166116  
**Source** : Undergraduate Theses of Physiotherapi  
**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