

## SUMMARY

# PERBEDAAN EFEK PENAMBAHAN RESISTANCE BAND PADA CORE STABILITY EXERCISE TERHADAP POSTUR KAKI OVERPRONASI

Created by PRATIWI PEBRIANTY

**Subject** : LATIHAN, KAKI, LARI  
**Subject Alt** : EXERCISE, FOOT, RUN  
**Keyword** : resistance band exercise, core stability exercise, postur kaki overpronasi

### Description :

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan efek penambahan resistance band pada core stability exercise terhadap postur kaki overpronasi. Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimental untuk mengetahui perbedaan efektivitas dua intervensi yang dilakukan terhadap objek penelitian. Sampel terdiri dari 14 orang wanita dan 6 orang laki-laki yang mengalami gangguan postur kaki di area Kampus Esa Unggul dan warga Kelurahan Duri Kepa Kebon Jeruk Jakarta Barat dan dipilih berdasarkan teknik purposive sampling yang memiliki kriteria yang telah ditetapkan. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah core stability dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 10 orang dengan intervensi resistance band dan core stability exercise. Hasil : Uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk Test didapatkan nilai  $p > 0,05$ ; (0,05) data berdistribusi normal. Uji homogenitas menggunakan Levene's Test didapatkan nilai  $p > 0,05$ ; (0,05) data homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan Paired sample t-test didapatkan nilai rerata postur kaki sebelum latihan  $7.40 \pm 0.843$  dan sesudah latihan  $5.90 \pm 0.568$  dengan nilai  $p = 0,001$  yang berarti ada penurunan nilai postur kaki. Pada kelompok perlakuan II dengan Wilcoxon tes didapatkan nilai rerata postur kaki sebelum latihan  $8.60 \pm 0.843$  dan sesudah latihan  $5.90 \pm 0.876$  dengan nilai  $p = 0,04$  yang berarti ada penurunan nilai postur kaki pada resistance band dan core stability exercise. Pada hasil pengukuran didapatkan nilai selisih kelompok perlakuan I  $1.50 \pm 0.527$  dan selisih kelompok perlakuan II  $2.70 \pm 0.483$  dengan nilai  $p = 0,01$  yang berarti ada perbedaan penambahan resistance band pada core stability exercise dalam memperbaiki postur kaki overpronasi. Kesimpulan : ada perbedaan efek penambahan resistance band pada core stability exercise terhadap perubahan postur kaki overpronasi.

**Contributor** : S. Indra Lesmana, SKM, S.Ft, M.Or  
**Date Create** : 20/06/2016  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-201466067  
**Collection** : 201466067  
**Call Number** : 66-2016-S017  
**Source** : Undergraduate Theses of Physiotherapy  
**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi  
**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : @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