

SKRIPSI, Mei 2016
Eko Sulistiyo Agung W
Program Studi S-1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

**PERBEDAAN ANTARA LATIHAN *CORE STABILITY* DENGAN
LATIHAN *MAT PILATES* TERHADAP KESEIMBANGAN
DINAMIS PADA ORANG DEWASA**

Terdiri dari VI Bab, 69 Halaman, 12 Tabel, 10 Gambar, 4 Skema, 5 Lampiran

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membedakan efek antara latihan *core stability* dengan latihan *mat pilates* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada orang dewasa sehat. **Metode** : Jenis penelitiannya adalah *kuasi eksperimen*, dengan desain dua grup sampel *pre dan post test*. Kelompok sampel merupakan perawat di RS Animah Ciledug . Sampel penelitian terdiri dari 12 orang yang dibagi menjadi kelompok perlakuan I terdiri dari 6 orang diberikan latihan *core stability* dan kelompok perlakuan II terdiri dari 6 orang diberikan latihan *mat pilates*. Sebelum dan sesudah program latihan diberikan pengukuran dengan *star excursion balance test*. **Hasil** : Hasil uji *paired sample t-test* pada kelompok perlakuan I $p = 0,000$ dimana nilai $p < 0,05$ dengan nilai *mean* sebelum dan sesudah perlakuan I sebesar 58,33 dan 67,02 dan **Hasil** : Hasil uji *paired sampel t-test* pada kelompok perlakuan II $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ dengan nilai *mean* sebelum dan sesudah perlakuan II sebesar 58,99 dan 70,58 **Kesimpulan** : latihan *mat pilates* meningkatkan keseimbangan dinamis. Dan hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai $p = 0,02$ dimana $p > 0,05$ dengan nilai *mean* selisih antara perlakuan I dan perlakuan II sebesar 8,69 dan 11,58 yang berarti H_0 ditolak dan dapat disimpulkan Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara latihan *core stability* dengan *mat pilates* terhadap keseimbangan dinamis

Kata kunci : Latihan *core stability*, *mat pilates*, keseimbangan dinamis

SKRIPSI, Mei 2016
Eko Sulistiyo Agung W
Program Studi S-1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

**THE DIFFERENCE BETWEEN CORE STABILITY EXERCISES WITH
PILATES
MAT EXERCISE ON IN DYNAMIC BALANCE ADULTS**

Consisting of chapter VI, 69 pages, 12 tables, 10 pictures, 4 schemes, 5 attachments

The purpose of this study is to distinguish the effectiveness of core stability exercises with pilates mat exercises to increase the dynamic balance in healthy adults.

Methods : This study is aquasi-experimental design with two groups of samples pre and post test. The sample group is Ciledug Aminah Hospital nurse. The study sample consisted of 12 people, divided into a treatment group I consists of 6 people given core stability exercise and group II of 6 people given pilates mat exercise. Before and after training is given to the measurement of star excursion balance test.

Results : The paired samples t-test on the first treatment group where the value of $p = 0.000$, where $p < 0.05$ mean values before and after treatment at 58.33 and 67.02 and

Results : the paired samples t-test in the treatment group II $p = 0.000$ where $p < 0.05$ with a mean of before and after of 58.99 and 70.58

Conclusion : The training given to each group can improve the dynamic balance. And test results of independent samples t-test showed the value of $p = 0.28$ where $p > 0.05$ with the mean value difference between treatment I and II with value 8.69 and 11.58 which means it can be concluded H_0 refuse and these results show that there is a difference between core stability exercise with mat pilates exercise.

Key word : Core stability exercises, pilates mat, dynamic balance