

SKRIPSI, September 2013
Niken Ayu Wulandari
Program Studi D-IV Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

PENAMBAHAN LATIHAN JALAN TANDEM LEBIH MENINGKATKAN STABILISASI DINAMIS DALAM GERAKAN MELOMPAT DARIPADA LATIHAN TRAMPOLINE

Terdiri dari VI Bab, 130 Halaman, 10 Tabel, 28 Gambar, 5 Grafik, 4 Skema, 10 Lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penambahan latihan jalan tandem lebih meningkatkan stabilisasi dinamis dalam gerakan melompat daripada latihan trampoline. Penelitian ini dilaksanakan di klinik Fisioterapi Universitas Esa Unggul pada tanggal 17 Juni 2013 sampai dengan 25 Juli 2013.

Metode: Penelitian ini bersifat *quasi eksperiment* dan menggunakan teknik *sampel random sampling*. Terdapat 20 orang yang dibagi dalam dua kelompok. 10 orang dalam kelompok perlakuan I diberi latihan trampoline serta 10 orang lainnya dalam kelompok perlakuan II yang diberikan penambahan latihan jalan tandem pada latihan trampoline. **Hasil:** Hasil uji normalitas dengan *Shapiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal dan uji homogenitas dengan *Levene's test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis I dengan *Paired Sample T-test* didapatkan nilai $p < 0,000$ (H_0 ditolak) yang berarti ada peningkatan stabilisasi dinamis dalam gerakan melompat setelah pemberian latihan trampoline. Hasil uji hipotesis II dengan *Paired Sample T-test* didapatkan nilai $p < 0,000$ (H_0 ditolak) yang berarti ada peningkatan stabilisasi dinamis dalam gerakan melompat setelah pemberian latihan trampoline dengan latihan jalan tandem. Pada hasil uji hipotesis III dengan *T-Test Independent* menunjukkan nilai $p < 0,000$ (H_0 ditolak) yang berarti penambahan latihan jalan tandem lebih meningkatkan stabilisasi dinamis dalam gerakan melompat daripada latihan trampoline. **Kesimpulan:** Bahwa penambahan latihan jalan tandem lebih meningkatkan stabilisasi dinamis dalam gerakan melompat daripada latihan trampoline.

Kata kunci : *Trampoline exercise, Latihan jalan tandem, dan stabilisasi dinamis.*