

## ABSTRAK



SKRIPSI, Februari 2018

**Lindawati**

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

### **Efektivitas Penambahan *Ankle Strategy Exercise* Pada Penerapan *Core Stability Exercise* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis Pada Lanjut Usia**

Terdiri VI Bab, 121 Halaman, 12 Tabel, 14 Gambar, 5 Grafik, 14 Lampiran

**Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas penambahan *ankle strategy exercise* pada penerapan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan statis pada lanjut usia. **Metode :** penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental, dimana keseimbangan statis diukur menggunakan *Functional Reach Test*. Sampel berdasarkan rumus Pocock terdiri dari 20 orang. Sampel dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Sampel dibagi ke dalam 2 kelompok masing-masing 10 orang. Kelompok perlakuan I dengan latihan *core stability exercise*, kelompok perlakuan II dengan latihan penambahan *ankle strategy exercise* pada *core stability exercise*. **Hasil:** Uji normalitas dengan *Shapiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's test* didapatkan data bervarian homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *paired sample t-test* didapatkan nilai  $p < 0,001$  untuk *core stability exercise*. Pada kelompok perlakuan II dengan *paired sampel t-test* didapatkan nilai  $p < 0,001$  untuk penambahan *ankle strategy exercise* pada penerapan *core stability exercise*. Hasil *independent sample t-test* menunjukkan nilai  $p = 0,044$  yang artinya terdapat perbedaan efektivitas antara *core stability exercise* dengan *ankle strategy exercise* dan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan statis pada lanjut usia. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan efektivitas *core stability exercise* dengan *ankle strategy exercise* dan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan statis pada lanjut usia.

**Kata Kunci:** *Core Stability Exercise*, *Ankle Strategy Exercise*, Keseimbangan Statis Lansia.