

ABSTRAK

PERBEDAAN EFEK LATIHAN NEURAC METHOD DENGAN LATIHAN PILATES TERHADAP PENINGKATAN STABILITAS LUMBO-PELVIC

Novlinda Susy A, Program Studi Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, MARET 2012

VI BAB, 131 Halaman, 38 Daftar gambar, 10 Daftar Tabel dan 6 Daftar Grafik

Tujuan : untuk mengetahui perbedaan efek metode neurac dan latihan pilates terhadap peningkatan stabilitas lumbo-pelvic mahasiswa dan karyawan AKFIS UKI. sampel : 20 orang yang dipilih berdasarkan teknik purposive sampling dan dikelompokkan menjadi dua yaitu, kelompok perlakuan (*neurac method*) 10 orang dan kelompok control (pilates) 10 orang. **Metode** : Jenis penelitian ini adalah kuasi eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap objek penelitian. Analisis statistik penelitian ini menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Mann Whitney U Test*. **Hasil** : hasil uji homogenitas dengan uji *Levene's test* menunjukkan bahwa nilai $p=0,855$ berarti bahwa pada awal penelitian antar kelompok perlakuan tidak terdapat perbedaan stabilitas. Hasil *Wilcoxon Signed Rank's Test* pada kelompok control nilai $p= 0,004$ dan pada kelompok perlakuan nilai $p= 0,008$ (intervensi yang diberikan pada masing-masing kelompok mempunyai efek yang bermakna terhadap peningkatan stabilitas), dan hasil *Mann Whitney U Test* menunjukkan nilai $p= 0,000$ sehingga H_0 ditolak, (ada perbedaan efek yang bermakna antara kelompok neurac dan kelompok pilates). **Kesimpulan** : terdapat perbedaan efek yang bermakna antara metode neurac dan latihan pilates terhadap peningkatan stabilitas lumbo-pelvic.

Keyword: *Neurac Method, Pilates, Stabilitas Lumbo-Pelvic*