



ABSTRAK

**FAKULTAS FISIOTERAPI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
SKRIPSI, SEPTEMBER 2013
ADI PERDANA
2009-65-076**

“PERBEDAAN LATIHAN WOUBLE BOARD DAN LATIHAN CORE STABILITY TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA MAHASISWA ESA UNGGUL”

Terdiri dari VI BAB, 110 Halaman, 12 Tabel, 24 Gambar, 4 Skema, 5 Grafik

Tujuan Penelitian Untuk mengetahui adanya perbedaan pemberian latihan wobble board dengan latihan core stability terhadap peningkatan keseimbangan pada mahasiswa esa unggul.

Sampel Terdiri dari 20 orang mahasiswa dan mahasiswi di Universitas Esa Unggul dan dipilih berdasarkan teknik sampel random sampling dengan menggunakan kuesioner yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan wobble board exercise dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 10 orang dengan diberikan core stability exercise. **Metode** Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimental pre-post test design. Analisis statistik penelitian ini menggunakan uji T-Test Related dan uji T-Test Independent. **Hasil** uji homogenitas kelompok perlakuan sebelum latihan dengan nilai $p = 0,656$. Hasil uji T-Test Related pada kelompok perlakuan I nilai $p = 0,720$ dan pada kelompok perlakuan II nilai $p = 0,720$ berarti latihan yang diberikan pada masing-masing kelompok berpengaruh pada peningkatan keseimbangan pada mahasiswa esa unggul. Dan hasil uji T-Test Independent menunjukkan nilai $p = 0,044$ yang berarti ada pengaruh yang sangat signifikan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efek yang sangat signifikan antara wobble board exercise dengan core stability exercise terhadap peningkatan keseimbangan. Pada penelitian ini di sarankan agar metode latihan dapat diaplikasikan dengan prosedur yang benar, dilakukan dalam waktu lebih dari 1 bulan karena pada peningkatan keseimbangan akan lebih baik hasilnya jika dilakukan dalam waktu 2 bulan lebih, serta diharapkan agar hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dapat diminimalisir demi tercapainya hasil yang optimal.

Kata Kunci wobble board exercise, core stability exercise, keseimbangan.