



ABSTRAK

SKRIPSI, Maret 2013

Prawesti Awal

Program Studi D-4 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

KOMBINASI LATIHAN ISOMETRIK OTOT INTRINSIK TELAPAK KAKI DAN JALAN TANDEM LEBIH BAIK DARIPADA HANYA LATIHAN JALAN TANDEM DALAM MENINGKATKAN KESEIMBANGAN BERDIRI SATU KAKI PADA SISWA PGRI 56 CIPUTAT

Terdiri VI bab, 94 halaman, 8 gambar, 11 tabel, 4 grafik, 5 lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui kombinasi latihan isometrik otot intrinsik telapak kaki dan latihan jalan tandem lebih baik daripada hanya latihan jalan tandem saja dalam meningkatkan keseimbangan berdiri satu kaki

Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek suatu latihan yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 16 siswa SMA PGRI dan dipilih berdasarkan *purposive sampling*. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok dengan cara *matching allocation*, yaitu : kelompok kontrol terdiri dari 8 orang dengan diberikan latihan jalan tandem dan kelompok perlakuan yang terdiri dari 8 orang dengan diberikan kombinasi latihan isometrik otot intrinsik telapak kaki dan jalan tandem. **Hasil :** hasil uji normalitas dengan *sapiro wilk test* didapatkan data terdistribui normal sedangkan uji homogenitas dengan *levene test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis I pada kelompok kontrol dengan *t-test independent* didapatkan nilai $p = 0,007$ yang berarti latihan jalan tandem dapat meningkatkan keseimbangan berdiri satu kaki. Pada uji hipotesis II pada kelompok eksperimen dengan *t-test independent* didapatkan nilai $p = 0,009$ yang berarti kombinasi latihan isometrik otot intrinsik telapak kaki dan latihan jalan tandem dapat meningkatkan keseimbangan berdiri satu kaki. Pada hasil uji hipotesis III dengan *t-test independent* menunjukkan nilai $p = 0,079$ yang berarti kombinasi latihan isometrik otot intrinsik telapak kaki dan latihan jalan tandem tidak lebih signifikan dalam meningkatkan keseimbangan berdiri satu kaki daripada latihan jalan tandem saja.

Kesimpulan : kombinasi latihan isometrik otot intrinsik telapak kaki dan latihan jalan tandem tidak lebih signifikan dalam meningkatkan keseimbangan berdiri satu kaki daripada latihan jalan tandem saja

Kata kunci : jalan tandem, latihan isometrik otot intrinsik telapak kaki, keseimbangan berdiri satu kaki.