



## 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.