

SKRIPSI, Agustus 2017

**Kurnia Adi Wibowo**

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

**PENAMBAHAN GLUTEUS MEDIUS EXERCISE PADA CORE STABILITY EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS PEMAIN BULUTANGKIS PASCA SPRAIN ANKLE KRONIS**

Terdiri dari VI Bab, 72 Halaman, 11 Tabel, 9 Gambar, 7 Grafik, 4 Skema, 9 Lampiran

**Tujuan:** Untuk mengetahui perbedaan penambahan gluteus medius exercise pada core stability exercise terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada pemain bulutangkis pasca sprain ankle kronis. **Metode:** penelitian bersifat *experiment* dengan *pre test-post test design control group*, keseimbangan dinamis diukur menggunakan *star excursion balance test*. Sampel terdiri dari 30 pemain bulutangkis pasca sprain ankle kronis di PB Djarum Patra dan dipilih dengan *random sampling* dengan kuesioner. Sampel dikelompokkan menjadi 2 kelompok, masing masing kelompok terdiri dari 15 pemain dengan latihan kelompok perlakuan I adalah *Core Stability Exercise* dan kelompok perlakuan II adalah *Gluteus Medius Exercise* dan *Core Stability Exercise*. **Hasil:** uji normalitas dengan *shapiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal dan uji homogenitas dengan *levene's test* didapatkan data homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *Paired Sample t-Test*, didapatkan nilai  $p=0,002$  dengan mean sebelum  $63,95 \pm 9,96$ , dan sesudah  $69,82 \pm 9,4$  dimana latihan dapat meningkatkan keseimbangan dinamis. Kelompok perlakuan II dengan *Paired Sampel t-Test*, didapatkan nilai  $p=0,001$  dengan mean sebelum  $65,62 \pm 8,3$  dan sesudah  $83,84 \pm 7,22$  dimana latihan dapat meningkatkan keseimbangan dinamis. Hasil *Independent Sample t-Test* menunjukkan nilai 0,003 dengan mean selisih 1 yaitu  $5,86 \pm 1,38$  dan selisih 2 yaitu  $18,21 \pm 3,72$ , dimana penambahan latihan Gluteus Medius Exercise pada *Core Stability exercise* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pemain bulutangkis pasca sprain ankle kronis. **Kesimpulan:** Penambahan intervensi *Gluteus Medius Exercise* pada *Core Stability Exercise* lebih baik dari *Core Stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pemain bulutangkis pasca *sprain ankle* kronis.

**Kata Kunci :** *Core Stability exercise, Gluteus Medius Exercise, Keseimbangan Dinamis, Pemain Bulutangkis Pasca Sprain Ankle.*