

ABSTRAK

SKRIPSI , Maret 2018
Gde Andi Prambudi
Program Studi S-1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

PERBANDINGAN ANTARA CORE STABILITY EXERCISE DENGAN SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT EXERCISE PADA LATIHAN CALF RAISES EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PASCA SPRAIN ANKLE KRONIS PADA PEMAIN SKATEBOARD

Terdiri atas VI BAB, (80) halaman, (14) daftar gambar, (4) daftar skema, (15) daftar tabel, (6) daftar grafik

Tujuan : untuk mengetahui perbandingan latihan *core stability exercise* dengan *single leg romanian deadlift exercise* pada latihan *calf raises exercise* terhadap keseimbangan dinamis pasca sprain ankle kronis pada pemain *skateboard*. **Sampel :** Sampel terdiri dari 24 orang pasien pasca sprain ankle kronis **Metode :** Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest design control group*, dimana peningkatan keseimbangan pemain diukur menggunakan *Star Excursion Balance Test*. Sampel dikelompokkan menjadi 2 kelompok. Kelompok perlakuan I terdiri dari 12 orang sample diberikan intervensi *core stability exercise dan calf raises exercise* dan kelompok perlakuan II terdiri dari 12 orang sample diberikan intervensi *Single leg romanian deadlift exercise dan calf raises exercise*. **Hasil :** Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan *Shapiro-Wilk Test* sebagai uji normalitas diperoleh data berdistribusi normal dengan nilai $p > 0.05$. *Lavene's Test* sebagai uji homogenitas didapatkan data memiliki varian yang homogen. Uji *paired sample test* sebagai uji hipotesis I dan II didapatkan data $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang artinya H_0 ditolak. Analisis data dari hipotesis III menggunakan uji *independent sample t-test* didapat nilai $p = 0,001$ ($p < 0.05$) yang berarti H_0 ditolak. Hal ini membuktikan bahwa ada perbedaan efektifitas kedua kelompok perlakuan dan sama-sama dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pasca *sprain ankle* kronis pada pemain *skateboard*. **Kesimpulan :** ada perbedaan pada kedua kelompok perlakuan, namun lebih terlihat peningkatan pada kelompok I meskipun tidak signifikan peningkatannya di bandingkan dengan kelompok perlakuan II terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pasca *sprain ankle* kronis pada pemain *skateboard*.

Kata Kunci : *Core Stability Exercise, Single Leg Romanian Deadlift Exercise, Calf Raises Exercise, Keseimbangan Dinamis, Pemain Skateboard pasca sprain ankle kronis.*