

SKRIPSI, September 2013

Julia Anasta

Program Studi D-IV Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

**PENAMBAHAN LATIHAN *POSTURAL STABILITY EXERCISE* PADA
LATIHAN MELEMPAR LEBIH EFEKTIF DALAM MENINGKATKAN
JARAK LEMPARAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR KELAS 5-6**

**Terdiri dari VI Bab, 111 Halaman, 20 Tabel, 18 Gambar, 2 Grafik, 4 Skema,
2 Lampiran**

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui efektifitas penambahan *postural stability exercise* pada latihan melempar terhadap peningkatan jarak lemparan pada anak sekolah dasar kelas 5-6. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola sekolah dasar 12 Sungaiselan Bangkabelitung pada tanggal 1 juli 2013 sampai dengan 31 agustus 2013.

Metode penelitian bersifat eksperimen dan menggunakan *pre-test post-test control group design*. Terdiri dari 20 orang yang dibagi dalam dua kelompok. 10 orang dalam kelompok kontrol diberi latihan melempar serta 10 orang lainnya dalam kelompok perlakuan yang diberikan penambahan *postural stability exercise* pada latihan melempar untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara jarak lemparan. Analisis static penelitian menggunakan *paired sample t-test (t-test of releted)* dan *independent sample t-test*. Hasil uji T-Test independent selisis nilai akhir peningkatan jarak melempar pada kelompok kontrol dan perlakuan menunjukkan perbedaan efek yang signifikan pada kedua kelompok, yaitu nilai $p = 0,05$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa penambahan *postural stability* pada latihan melempar lebih efektif dalam meningkatkan jarak lemparan pada anak sekolah dasar kelas 5-6.

Kata Kunci : *postural stability, latihan melempar, jarak lemparan.*