



## ABSTRAK

SKRIPSI, September 2013

**Resti Selan**

Program Studi D-IV Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

### **LATIHAN *WOBBLE BOARD* LEBIH BAIK DARIPADA LATIHAN *SKIPPING* DALAM MENINGKATKAN STABILITAS ANKLE PADA *SPRAIN ANKLE KRONIS***

**Terdiri dari VI BAB, 100 Halaman, 11 Tabel, 14 Gambar, 4 Skema, 7 Grafik 3 lampiran**

**Tujuan :** Untuk mengetahui latihan *wobble board* lebih baik daripada latihan *skipping* dalam meningkatkan stabilitas *ankle* pada *sprain ankle* kronis. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimental, *pre-post test design*. Sampel terdiri dari 20 orang anggota Club Basket Ganefo So'e dan dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan tabel assessment yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan diberikan latihan *wobble board* dan kelompok perlakuan II terdiri dari 10 orang dengan diberikan latihan *skipping*. **Hasil :** Hasil uji normalitas dengan *Shapiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis kelompok perlakuan I dengan *t-test related* didapatkan nilai  $p = 0,000$  yang berarti latihan *wobble board* dapat meningkatkan stabilitas *ankle* pada *sprain ankle* kronis. Pada kelompok perlakuan II dengan *t-test related* didapatkan nilai  $p = 0,000$  yang berarti latihan *skipping* dapat meningkatkan stabilitas *ankle* pada *sprain ankle* kronis. Pada hasil *t-test independent* menunjukkan nilai  $p = 0,001$  yang berarti bahwa kelompok perlakuan I lebih baik dari kelompok perlakuan II. **Kesimpulan:** Latihan *wobble board* lebih baik daripada latihan *skipping* dalam meningkatkan stabilitas *ankle* pada *sprain ankle* kronis.

**Kata Kunci :** Latihan *wobble board*, Latihan *skipping* dan Stabilitas *ankle* pada *Sprain Ankle* Kronis.