



ABSTRAK

FAKULTAS FISIOTERAPI

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

SKRIPSI, FEBRUARI 2013

RAFINDRA MAZUAR

“PERBEDAAN EFEK LATIHAN CORE STABILITY DAN LATIHAN
CORE STABILITY DAN LATIHAN WOBBLE BOARD TERHADAP
KESEIMBANGAN BERDIRI PADA MAHASISWA”

Terdiri dari VI Bab, 118 Halaman, 9 Gambar, 4 Skema, 7 Tabel, 6 Grafik, 9

Lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efek latihan *core stability* dengan latihan *core stability* dan latihan *wobble board* terhadap keseimbangan berdiri pada mahasiswa. **Sample :** Sample terdiri dari 20 orang mahasiswa/i Universitas Esa Unggul dan dipilih berdasarkan teknik secara acak dengan menggunakan table kuesioner yang tersedia. Sample dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan program latihan *core stability* dan 10 orang dengan program latihan *core stability* dan *wobble board* . **Metode :** Penelitian ini bersifat kuasi eksperimen untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Analisis statistik penelitian ini menggunakan uji t-test related dan t-test independent. **Hasil :** Hasil uji t-test related pada kelompok perlakuan I nilai $p=0.000$ dimana $p<0.05$ dan pada kelompok perlakuan II $p=0.000$ dimana $p<0.05$ berarti intervensi yang dilakukan pada masing-masing kelompok berpengaruh pada peningkatan keseimbangan berdiri pada mahasiswa. Dan hasil uji t-test independent menunjukkan nilai $p=0.020$ dimana $p<0.05$ yang berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II.

Kesimpulan : Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh pemberian latihan *core stability* dengan latihan *core stability* dan latihan *wobble board* terhadap keseimbangan berdiri pada mahasiswa.

Kata kunci : *core stability*, *wobble board*, keseimbangan berdiri pada mahasiswa.