



ABSTRAK

SKRIPSI, Maret 2014

Aprianto Saragih

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN PENAMBAHAN *RESISTANCE BAND EXERCISE* PADA LATIHAN *WOBBLE BOARD* TERHADAP PENINGKATAN STABILISASI *ANKLE* PADA ATLET SENAM JUNIOR

Terdiri VI Bab, 94 Halaman, 7 Tabel, 5 Gambar, 4 Grafik, 9 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan penambahan *resistance band exercise* pada latihan *wobble board* terhadap peningkatan stabilisasi *ankle* atlet senam junior. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek suatu latihan yang dilakukan terhadap objek penelitian. Sampel terdiri dari 16 orang atlet KONI DKI dan dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan kuesioner yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 8 orang diberikan latihan *wobble board* dan kelompok perlakuan II terdiri dari 8 orang diberikan latihan *wobble board* ditambah dengan *resistance band exercise*. **Hasil :** Hasil uji normalitas dengan *saphiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *levene's test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis I dengan *paired sample t-test* didapatkan *mean* sebelum 25,1613 dan *mean* sesudah 34,9100 dan *standart deviation* sebelum 1,33633 dan *standart deviation* sesudah 1,45173 dengan nilai $p=0,000$ dimana nilai $p < \text{nilai } \alpha (0,05)$ yang berarti latihan *wobble board* meningkatkan stabilisasi *ankle* pada atlet senam junior. Uji hipotesis II dengan *paired sample t-test* didapatkan *mean* sebelum 25,5313 dan *mean* sesudah 40,3125 dan *standart deviation* sebelum 1,03613 dan *standart deviation* sesudah 1,82512 dengan nilai $p=0,000$ dimana nilai $p < \text{nilai } \alpha (0,05)$ yang berarti penambahan *resistance band exercise* pada latihan *wobble board* meningkatkan stabilisasi *ankle* pada atlet senam junior. Uji hipotesis III dengan *independent sample t-test* didapatkan *mean* selisih perlakuan I 9,7488 dan *mean* selisih perlakuan II 14,7813 dan *standart deviation* perlakuan I 1,34209 dan *standart deviation* perlakuan II 1,83466 dengan nilai $p=0,000$ dimana nilai $p < \text{nilai } \alpha (0,05)$ yang berarti ada perbedaan peningkatan yang signifikan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan :** Penambahan *resistance band exercise* pada latihan *wobble board* lebih meningkatkan stabilisasi *ankle* pada atlet senam junior.

Kata kunci : Latihan *wobble board*, *Resistance band exercise*, Stabilisasi *ankle*, Atlet senam.