

PERBEDAAN ANTARA INTERVENSI *WOBBLE BOARD BALANCE EXERCISE* DAN *BOX JUMP EXERCISE* DENGAN INTERVENSI *THERABAND STRENGTHENING EXERCISE* DAN *BOX JUMP EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN TINGGI LOMPATAN ANAK USIA 7-8 TAHUN.

Luluk Maulina, Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, FEBRUARI 2014

Terdiri dari VI Bab, 108 Halaman, 9 Tabel, 19 Gambar, 2 Grafik, 4 Skema, 9 Lampiran

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara intervensi *Wobble Board Balance Exercise* dan *Box Jump Exercise* dengan *Theraband Stenghtening Exercise* dan *Box Jump Exercise* terhadap peningkatan tinggi lompatan anak usia 7-8 tahun. **Sampel** : Sampel terdiri dari 32 orang yang dipilih berdasarkan tehnik *randomized pre-test dan post-test design* dengan menggunakan tabel *assesment* yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II, kelompok perlakuan I terdiri dari 16 orang yang diberikan intervensi *Wobble Board Balance Exercise* dan *Box Jump Exercise* serta kelompok perlakuan II yang terdiri dari 16 orang yang diberikan intervensi *Theraband Strengthening exercise* dan *Box Jump Exercise*. **Metode** : penelitian ini merupakan jenis *quasi experimental* untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Analisis statistik penelitian ini menggunakan *Paired Samples test* dan Uji T. **Hasil** : Hasil *Paired Samples test* pada kelompok perlakuan I nilai $p=0,000$ ($p < \alpha=0.05$) dan pada kelompok perlakuan II nilai $p=0,000$ ($p < \alpha=0.05$) yang berarti bahwa intervensi yang dilakukan pada masing-masing kelompok berpengaruh pada peningkatan tinggi lompatan. Sedangkan hasil Uji T menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p < \alpha=0.05$) yang berarti bahwa ada perbedaan pengaruh pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan** : Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan tinggi lompatan pada kelompok I yang diberikan intervensi *Wobble Board Balance Exercise* dan *Box Jump Exercise* dengan kelompok II yang diberikan intervensi *Theraband Strengthening exercise* dan *Box Jump Exercise*. Pada penelitian ini disarankan agar untuk mendapatkan hasil yang optimal, dan diharapkan dapat diaplikasikan dengan prosedur yang benar demi tercapainya hasil yang optimal.

Kata Kunci : *Wobble Board, Balance Exercise, Theraband, Strengthening Exercise, Box Jump*, lompat