

SKRIPSI, MEI 2014
Raditya Chalavi Novianti
Program Studi S-1Fisioterapi
FakultasFisioterapi
UniversitasEsaUnggul

PENAMBAHAN *WOBBLE BOARD EXERCISE* PADA *THERABAND EXERCISE* LEBIH BAIK DALAM MENINGKATKAN STABILISASI ANKLE PADA KASUS SPRAIN ANKLE KRONIS

Terdiridari VI Bab, 93 halaman, 15 daftar gambar, 4 daftar skema, 14 daftar tabel, 9 daftar grafik, 5 lampiran

Masalah Utama yang akan di teliti: Untuk mengetahui penambahan *wobble boardExercise* lebih baik dalam meningkatkan stabilitas ankle pada kasus *Sprain Ankle Kronis*. **Metode :** Penelitian ini bersifat *Quasi Experiment* dengan *Pretest-Post test Control Group Design* dimana peningkatan stabilitas ankle diukur menggunakan *Single Leg Six Meter Hop Test*). Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* terdiri dari 20 sampel usia 16-25tahun. Penelitian dilakukan di jl. Bakti Pramuka Rt.011/01, Kamal, Kalideres, Jakarta Barat dan dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, dimana kelompok kontrol terdiri dari 10 sampel yang diberikan latihan *Theraband* dan kelompok perlakuan yang terdiri dari 10 sampel yang diberikan penambahan *Wooble Board* pada latihan *theraband*. **Hasil:** Uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk Test* didapatkan nilai $p > \alpha$ (0,05) data berdistribusi normal. Uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* didapatkan nilai $p > \alpha$ (0,05) data homogen. Uji hipotesis I menggunakan *Paired Sample T Test* didapatkan nilai $p = 0.00$ sehingga Pemberian latihan *theraband* dapat meningkatkan stabilitas ankle pada kasus sprain ankle kronis. Uji hipotesis II menggunakan *Paired Sample T Test* didapatkan nilai $p = 0.00$ sehingga pemberian latihan *wooble board* dapat meningkatkan stabilitas ankle pada kasus sprain ankle kronis. Uji Hipotesis III menggunakan *T-Test Independent Sample* didapatkan nilai $p = 0.03$ sehingga Penambahan *wooble board* pada *theraband exercise* lebih baik dalam meningkatkan stabilitas ankle pada kasus *Sprain Ankle Kronis*. **Kesimpulan:** Penambahan *wooble board Exercise* lebih pada *Theraband exercise* lebih baik dalam meningkatkan stabilitas ankle pada kasus *Sprain Ankle Kronis*.

Kata Kunci: *stabilitas ankle, sprain ankle kronis, Theraband Exercise, Wooble Board Exercise.*