



ABSTRAK

FAKULTAS FISIOTERAPI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
SKRIPSI, AGUSTUS 2014

ANDIAN SUSANTO SAPUTRO, 2011-66-175

”PENAMBAHAN LATIHAN *BODY BALANCE* PADA LATIHAN STANDART FUTSAL LEBIH BAIK DALAM MENINGKATKAN STABILISASI FUNGSIONAL ANKLE PADA PEMAIN FUTSAL”

Terdiri dari VI Bab, 106 Halaman, 10 Tabel, 3 Gambar, 5 Grafik, 4 Skema, dan 3 Lampiran

Tujuan Penelitian: bertujuan untuk mengetahui penambahan latihan *body balance exercise* pada latihan standar futsal dapat lebih baik dalam meningkatkan stabilisasi fungsional ankle pada pemain futsal.

Metode penelitian: bersifat quasi eksperimental dan menggunakan teknik *pre-test post-test control group design*. Sampel Terdiri dari 20 orang yang dibagi dalam dua kelompok. 10 orang dalam kelompok control diberi latihan standar futsal serta 10 orang lainnya dalam kelompok perlakuan yang diberikan penambahan *body balance exercise* pada latihan standar futsal.

Hasil : Uji Normalitas menggunakan analisa statistic *Saphiro Wilk* dan uji homogenitas menggunakan *Levene’s Test*. Uji hipotesis I dan Uji hipotesis II menggunakan *T-Test Related*, dengan hasil uji hipotesis I $p=0.00$ ($p<0.05$), dan hasil uji hipotesis II $p=0.00$ ($p<0.05$). untuk uji hipotesis III dengan *T-test Independent* selisih nilai akhir peningkatan stabilisasi *ankle* pada kelompok control dan kelompok perlakuan menunjukkan perbedaan efek yang signifikan pada kedua kelompok tersebut, yaitu nilai $P = 0,00$ ($P<0,05$). Dapat disimpulkan penambahan *body balance exercise* pada latihan standar futsal mempunyai efek yang signifikan terhadap peningkatan stabilisasi *ankle* pada pemain futsal. Dengan demikian penambahan *body balance exercise* pada latihan standar futsal ini dapat digunakan sebagai solusi dan latihan dalam mendapatkan hasil peningkatan stabilisasi *ankle* pada pemain futsal yang optimal.

Kata Kunci: Latihan Standart Futsal, *Body Balance Exercise*, Stabilisasi *Ankle* Pada Pemain Futsal.