



ABSTRAK

SKRIPSI, Agustus 2014

Widya Ranu

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PEMBERIAN LATIHAN STRENGTHENING OTOT GLUTEUS MAKSIMUS DAN LATIHAN STRENGTHENING OTOT PELVIC FLOOR UNTUK PENINGKATAN STABILISASI PELVIC

Terdiri atas: VI Bab, 120 Halaman, 9 gambar, 11 tabel, 4 grafik, 4 skema, 5 lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemberian latihan *strengthening* otot gluteus maksimus dan latihan *strengthening* otot pelvic floor untuk peningkatan stabilisasi *pelvic*. **Sampel :** Sampel yang diambil berjumlah 20 orang dipilih berdasarkan tehnik *randomized pre-test dan post-test control group design*, dari 20 orang tersebut 10 orang akan dimasukan kedalam kelompok perlakuan I dan 10 orang yang lainnya kedalam kelompok perlakuan II. **Metode :** penelitian ini merupakan jenis *quasi experimental* untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Analisis statistik penelitian ini menggunakan *t-test related* dan *t-test Independet*. **Hasil :** hipotesis I dan II menggunakan uji statistik t-test related dengan hasil uji hipetosis I (kelompok perlakuan I) $p=0.000$ ($p<\alpha=0.05$), dan hasil uji hipotesis II (kelompok perlakuan II) $p=0.000$ ($p<\alpha=0.05$), yang berarti bahwa intervensi yang dilakukan pada masing – masing kelompok berpengaruh terhadap peningkatan stabilisasi pelvic. Untuk menguji hipotesis III digunakan *t-test Independent*, hasil yang didapat adalah $p=0,001$ ($p<\alpha=0,05$) yang berarti terdapat perbedaan hasil yang signifikan pemberian intervensi kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan :** Latihan *strengthening* otot gluteus maksimus lebih baik dari latihan *strengthening* otot pelvic floor terhadap peningkatan stabilisasi *pelvic*.

Kata kunci : *Stabilisasi Pelvic, Strengthening otot gluteus maksimus, Strengthening otot pelvic floor.*