

**MINIBAND SERIES EXERCISE
LEBIH BAIK DARI GLUTE CONTROL EXERCISE
UNTUK MENINGKATKAN STABILISASI HIP**

Dwiko Rahman Wahid, Program Studi S-1 Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

Terdiri atas: VI BAB, 98 Halaman 14 gambar, 11 tabel, 6 grafik, 4 skema, 7 lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *miniband exercise lebih baik dari pada glute control exercise* peningkatan stabilitas hip. **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 dimasukkan 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 hipotesis 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 stabilitas hip. Untuk menguji hipotesis III digunakan *t-test Independent*, hasil yang didapat adalah $p=0,009$ ($p<\alpha=0,05$) yang berarti terdapat perbedaan hasil yang signifikan pemberian intervensi kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan :** Miniband series exercise lebih baik dari glute control exercise terhadap peningkatan stabilitas hip.

Kata kunci : *Stabilitas Hip, Miniband series Exercise, Glute control Exercise, Swiss Ball.*