

ABSTRAK



SKRIPSI, Agustus 2015

Siti Dian Gustiana

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

***CORE STABILITY WITH BALL EXERCISE* LEBIH BAIK DARI *SIDEWAYS WALKING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA**

Terdiri dari VI Bab, 87 Halaman, 14 Tabel, 7 Gambar, 7 Grafik, 4 Skema, 6 Lampiran

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Core Stability With Ball Exercise* lebih baik dari *Sideways Walking Exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia. **Metode:** Penelitian ini bersifat eksperimen dengan sampel 20 orang. Penelitian dilaksanakan di Panti Jumbo Berdikari. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur. Tujuan tubuh mempertahankan keseimbangan untuk menyanggah tubuh mempertahankan pusat masa tubuh dengan bidang tumpu dan menstabilkan bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak. Pemberian *Core Stability With Ball Exercise* akan membantu memelihara postur yang baik dalam melakukan gerakan serta menjadi dasar untuk semua gerakan pada lengan dan tungkai. **Hasil:** Hasil uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk Test* didapatkan data berdistribusi satu data yang tidak normal yaitu data kelompok perlakuan 1 sesudah diberikan latihan dan data lain normal, sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's Test* didapatkan data bervarian homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan 1 dengan *Wilcoxon Test* didapatkan nilai mean sebelum diberikan latihan 29,50 dengan SD $\pm 3,26$ dan nilai mean sesudah diberikan latihan 33,25 dengan SD $\pm 3,61$ maka didapatkan nilai $p=0,005$ yaitu *Core Stability With Ball Exercise* dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia. Pada hasil *T-Test Independent* menunjukkan nilai $P=0,000$ yang berarti adanya peningkatan keseimbangan pada lansia yang signifikan antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2. **Kesimpulan:** *Core Stability With Ball Exercise* lebih baik dari *Sideways Walking Exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia.

KataKunci: *Core Stability*, *Sideways Walking*, keseimbangan lansia.