

SKRIPSI, Agustus 2015

**Farina Delvi Novelina Silaen**

Program Studi S1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

**PENAMBAHAN *Wobble Board Exercise* LEBIH BAIK DARIPADA *Elastic Band Exercise* PADA LATIHAN STANDAR *Ballet* DALAM MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PENARI *Ballet* ANAK USIA 7-9 TAHUN**

Terdiri dari VI Bab, 110 Halaman, 44 Gambar, 19 Tabel, 4 Skema, 4 Grafik, 11 Lampiran

**Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan hasil peningkatan keseimbangan antara penambahan *wobble board exercise* dengan penambahan *elastic band exercise* pada latihan standar *ballet* untuk penari *ballet* anak usia 7-9 tahun. **Metode :** Metode penelitian bersifat eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Kelompok perlakuan pertama penambahan *wobble board exercise* pada latihan standar *ballet* dan kelompok perlakuan kedua penambahan *elastic band exercise* pada latihan standar *ballet*. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus *pocock* dan di pilih sesuai kriteria-kriteria dalam penelitian ini. *Samples* penelitian adalah dari sanggar *ballet* sumber cipta dengan spesifik usia 7-9 tahun. **Hasil :** Uji normalitas dengan *saphiro-wilk test* menunjukkan sampel penelitian berdistribusi normal. Uji homogenitas dengan *levene's test* di peroleh hasil data yang homogen. Uji hipotesis I dengan *t-test related* di dapatkan nilai  $p=0.000$  yang berarti penambahan *wobble board exercise* pada latihan standar *ballet* dapat meningkatkan keseimbangan penari *ballet* anak usia 7-9 tahun. Uji hipotesis II dengan *t-test related* di dapatkan nilai  $p=0.007$  yang berarti penambahan *elastic band exercise* pada latihan standar *ballet* dapat meningkatkan keseimbangan penari *ballet* anak usia 7-9 tahun. Uji hipotesis III dengan *t-test independent* didapatkan nilai  $p=0.000$  yang berarti penambahan *wobble board exercise* lebih baik dari pada *elastic band exercise* pada latihan standar *ballet* dalam meningkatkan keseimbangan penari *ballet* anak usia 7-9 tahun. **Kesimpulan :** penambahan *wobble board exercise* lebih baik daripada *elastic band exercise* pada latihan standar *ballet* dalam meningkatkan keseimbangan penari *ballet* anak usia 7-9 tahun.

**Kata kunci :** *Wobble Board Exercise, Elastic Band Exercise, Latihan Standar Ballet, Keseimbangan.*