



ABSTRAK

FAKULTAS FISIOTERAPI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
SKRIPSI, AGUSTUS 2015
ANGGI SURYAWAN PRATAMA

“PERBEDAAN LATIHAN SKIPPING DAN LATIHAN CALF RAISE PADA LATIHAN LEG PRESS DAN LATIHAN CALF RAISE DALAM MENINGKATKAN STABILISASI ANKLE PADA KASUS SPRAIN ANKLE KRONIS”

Terdiri dari VI Bab, 96 Halaman, 14 Table, 10 Gambar, 4 Skema, 7 Grafik, 3 Lampiran.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan skipping dan latihan *calf raise* lebih baik dari pada latihan leg press dan latihan calf raise untuk meningkatkan stabilisasi ankle pada kasus sprain ankle kronis. **Metode :** Penelitian bersifat quasi eksperimental dan menggunakan teknik *pre-test post-test control group design*. **Sample :** Sample terdiri dari 14 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok terdiri dari 7 orang, kelompok perlakuan I diberikan latihan skipping dan latihan *calf raise* dan kelompok perlakuan II diberikan latihan leg press dan latihan calf raise. **Hasil :** Hasil uji normalitas dengan Shapiro wilk test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's test* didapatkan data berdistribusi varian homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan t-test didapatkan nilai $P = 0.000$ dimana $P < 0,05$ yang berarti latihan skipping dan latihan calf raise dapat meningkatkan stabilisasi ankle. Pada kelompok perlakuan II dengan t-test didapatkan nilai $P = 0.000$ dimana $P < 0,05$ yang berarti latihan leg press dan latihan calf raise dapat meningkatkan stabilisasi ankle. Dan hasil uji t-test independent menunjukkan nilai $P = 0,706$ dimana $P > 0,05$ yang berarti bahwa latihan skipping dan latihan calf raise tidak lebih baik dari pada latihan leg press dan latihan *calf raise* untuk meningkatkan stabilisasi ankle pada kasus sprain ankle kronis. **Kesimpulan :** dapat disimpulkan bahwa latihan skipping dan latihan *calf raise* tidak lebih baik dari pada latihan leg press dan latihan *calf raise* untuk meningkatkan stabilisasi ankle pada kasus sprain ankle kronis.

Kata Kunci : Sprain Ankle, Stabilisasi, Skipping, Calf Raise, Leg Press.