

## ABSTRAK



SKRIPSI, Februari 2017  
**Ahmad Ashim**  
Program Studi S-1Fisioterapi,  
Fakultas Fisioterapi,  
Universitas Esa Unggul

### **PERBEDAAN EFEKTIFITAS *SQUARE-STAPPING EXERCISE* DAN *FOUR-STAPPING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN LANJUT USIA.**

Terdiri VI Bab, 91 Halaman, 11 Tabel, 9 Gambar, 3 Skema, 6 Grafik, 5 Lampiran

**Tujuan:** Untuk mengetahui perbedaan efektifitas *Square-Stapping Exercise* dan *Four-Stapping Exercise* terhadap Peningkatan Keseimbangan Lanjut Usia . **Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 16 orang (lanjut usia diatas 60 tahun), dipilih berdasarkan teknik random sampling. Sampel dikelompokan menjadi dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok perlakuan I terdiri dari 8 orang dengan di berikan latihan *Square-Stapping Exercise* sedangkan pada kelompok perlakuan II terdiri dari 8 orang dengan diberikan latihan *Four-Stapping Exercise*. **Hasil :** uji hipotesis pada perlakuan I rerata sebelum ( $34,88 \pm 5,77$ ) rerata sesudah ( $40,88 \pm 6,13$ ) didapatkan  $p=0,011$  yang berarti latihan *Square-Stapping Exercise* dapat meningkatkan *keseimbangan lanjut usia*. Pada perlakuan II rerata sebelum ( $33,50 \pm 5,32$ ), rerata sesudah ( $36,50 \pm 5,66$ ) didapatkan nilai  $p=0,001$  yang berarti latihan *Four-Stapping Exercise* dapat meningkatkan dapat meningkatkan *keseimbangan lanjut usia*.. Uji hipotesis III rerata perlakuan I ( $6,00 \pm 1,07$ ), rerata perlakuan II ( $3,00 \pm 1,31$ ) menunjukkan  $p = 0,001$  yang berarti ada perbedaan peningkatan Keseimbangan lanjut usia pada pemberian program *Square-Stapping Exercise* dan *Four-Stapping Exercise*. **Kesimpulan :** *Square-Stapping Exercise* dan *Four-Stapping Exercise* dapat meningkatkan keseimbangan lanjut usia. Namun *Square-Stapping Exercise* memiliki hasil dominan terhadap peningkatan *keseimbangan Lanjut usia*.

**Kata Kunci :** *Square-Stapping Exercise*, *Four-Stapping Exercise*, Keseimbangan, *Berg Balance Scale*, dan Lanjut usia