

ABSTRAK



SKRIPSI, September 2013
Robiatun Amaliyah Ranti
Program Studi D-IV Fisioterapi,
Fakultas Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

PENAMBAHAN LATIHAN *STANDING PILATES* PADA SENAM LANSIA LEBIH BAIK DALAM MENINGKATKAN KESEIMBANGAN LANSIA

Terdiri VI Bab, 121 Halaman, 17 Tabel, 45 Gambar, 6 Grafik, 6 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui penambahan latihan *standing pilates* pada senam lansia lebih baik dalam meningkatkan keseimbangan lansia. **Metode** : Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperiment* dengan desain penelitian *pre and post test with two control design*. Uji statistik yang digunakan pada uji hipotesa menggunakan *T-test Related* dan *T-test Independent*. Sampel terdiri dari 20 orang lansia di RW 08 dan dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan 1 terdiri 10 orang dengan diberikan senam lansia dan kelompok perlakuan 2 terdiri dari 10 orang dengan diberikan senam lansia ditambah dengan latihan *standing pilates*. **Hasil** : Hasil uji normalitas dengan *Shapiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan 1 dengan *t-test related* didapatkan nilai $p=0.000$ yang berarti senam lansia terdapat peningkatan keseimbangan pada lansia. Pada kelompok perlakuan 2 dengan *t-test related* nilai $p=0.000$ yang berarti penambahan latihan *standing pilates* pada senam lansia terdapat peningkatan keseimbangan pada lansia. Pada hasil *T-test Independent* menunjukkan nilai $p=0.000$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan peningkatan keseimbangan lansia antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2. **Kesimpulan** : Penambahan latihan *standing pilates* pada senam lansia lebih baik dalam meningkatkan keseimbangan lansia.

Kata Kunci : Latihan *standing pilates*, Senam lansia, Keseimbangan lansia