

PERBEDAAN EFEK MINI SQUAT ON BALANCE PAD DENGAN LUNGE STABILIZATION FOCUS TERHADAP PENINGKATAN STABILISASI

Astrid Komala Dewi¹, Catherine Hermawan Salim², Ribka Sabarina Panjaitan³, Ria Efkelin⁴
astridkd91@gmail.com¹, cathysalim8@gmail.com², sabrinapanjaitan26@gmail.com³,
ria_efkelin@stikesrshusada.ac.id⁴
STIKES RS Husada

ABSTRAK

Tujuan: Penelitian untuk mengetahui perbedaan efek pemberian Mini Squat on Balance Pad exercise dengan Lunge with stabilisasi Fokus exercise terhadap peningkatan stabilisasi. Sampel Terdiri dari 40 orang dan dipilih berdasarkan teknik sampel random sampling dengan menggunakan kuesioner yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 20 orang dengan Mini Squat On Balance Pad Exercise dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 20 orang dengan diberikan Lunge with Stabilisasi Fokus exercise. Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimental pre-post test design. Analisis statistik penelitian ini menggunakan uji T-Test Related dan uji T-Test Independent. Hasil uji homogenitas kelompok perlakuan sebelum latihan dengan nilai $p = 0,008$. Hasil uji T-Test Related pada kelompok perlakuan I nilai $p = 0,001$ dan pada kelompok perlakuan II nilai $p = 0,001$ berarti latihan yang diberikan pada masing-masing kelompok berpengaruh pada peningkatan stabilisasi. Dan hasil uji T-Test Independent menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang berarti ada pengaruh yang sangat signifikan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efek yang sangat signifikan antara Mini Squat On Balance Pad exercise dengan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise terhadap peningkatan stabilisasi. Pada penelitian ini di sarankan agar metode latihan dapat diaplikasikan dengan prosedur yang benar, dilakukan dalam waktu lebih dari 1 bulan karena pada peningkatan stabilisasi akan lebih baik hasilnya jika dilakukan dalam waktu 2-3 bulan, serta diharapkan agar hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dapat diminimalisir demi tercapainya hasil yang optimal.

Kata Kunci: Mini Squat On Balance Pad, Lunge With Stabilisasi Fokus, Stabilisasi.

PENDAHULUAN

Stabilisasi tubuh merupakan aspek penting dalam berbagai aktivitas fisik, baik dalam olahraga maupun kehidupan sehari-hari. Keseimbangan yang baik membantu mencegah cedera dan meningkatkan performa gerakan. Dalam dunia rehabilitasi dan kebugaran, latihan yang berfokus pada stabilitas semakin banyak diterapkan untuk meningkatkan kontrol postural dan kekuatan otot inti.

Mini squat on balance pad dan lunge with stability focus exercise merupakan dua jenis latihan yang umum digunakan dalam program stabilisasi. Mini squat on balance pad adalah latihan yang menargetkan otot-otot inti dan ekstremitas bawah dengan tantangan tambahan berupa permukaan yang tidak stabil. Sementara itu, lunge with stability focus exercise menekankan penguatan otot dengan mempertahankan keseimbangan dalam posisi dinamis.

Meskipun kedua latihan ini memiliki manfaat terhadap peningkatan stabilisasi, masih sedikit penelitian yang membandingkan efektivitas keduanya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perbedaan efek antara pemberian mini squat on balance pad exercise dengan lunge with stability focus exercise terhadap peningkatan stabilisasi.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang kebugaran dan rehabilitasi serta meningkatkan pemahaman mengenai strategi latihan yang lebih optimal dalam meningkatkan stabilisasi tubuh.

Sesuai dengan KEPMENKES 1363 tahun 2008 Bab 1, pasal 1 ayat 2 di cantumkan bahwa: “Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang di tujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik elektroterapeutik dan mekanik), pelatihan fungsi dan komunikasi”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini bersifat kuasi eksperimen dengan melihat adanya fenomena korelasi sebab akibat pada kedua kelompok perlakuan dari objek penelitian. Penelitian yang dilakukan juga bertujuan untuk mempelajari

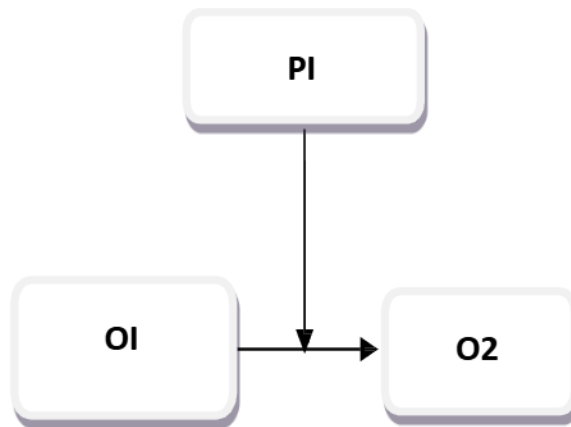
Perbedaan Efek penambahan Mini Squat On Balance Pad Exercise dengan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise terhadap peningkatan stabilisasi

Penelitian yang dilakukan yaitu pre-test post-test control group design. Dimana kelompok dibagi atas dua kelompok. Kelompok perlakuan pertama diberikan Mini Squat On Balance Pad Exercise sedangkan kelompok perlakuan kedua diberikan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan Mini Squat On Balance Pad Exercise dengan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise terhadap peningkatan stabilisasi. Stabilisasi dinamic diukur dengan dinamic postural stability index (DPSI). Hasil pengukuran stabilisasi dinamic akan di analisa dan di bandingkan antara kelompok perlakuan pertama dan kelompok perlakuan kedua.

a) Kelompok Perlakuan I

Pada kelompok I, sebelum diberikan latihan terlebih dahulu dilakukan pengukuran dengan Dinamic postural stability index (DPSI) Setelah itu sample diberikan trampolin exercise. Dan pada akhir penelitian akan dievaluasi dengan melihat hasil pengukuran peningkatan stabilisasi

Skema.1. Kelompok Perlakuan I



Keterangan :

PI: Mini Squat On Balance Pad

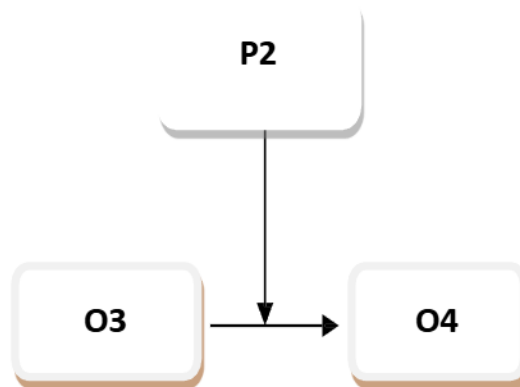
O1: Kemampuan Stabilisasi Sebelum Mini Squat On Balance Pad Exercise

O2: Peningkatan Stabilisasi Sesudah Mini Squat On Balance Pad Exercise

b) Kelompok Perlakuan II

Pada kelompok perlakuan II, sebelum diberikan latihan terlebih dahulu dilakukan pengukuran dengan Dinamic postural stability index (DPSI).Setelah itu sample diberikan Lunge With Stabilisasi Fokus Exercise. Dan pada akhir penelitian akan dievaluasi dengan melihat hasil pengukuran peningkatan stabilisasi.

Skema 2. Kelompok Perlakuan II



Keterangan :

PI: Lunge With Stabilisasi Fokus

O3: Kemampuan Stabilisasi Sebelum Lunge With Stabilisasi Fokus Exercise

O4: Peningkatan Stabilisasi Sesudah Lunge With Stabilisasi Fokus Exercise

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Uji Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas dan homogenitas data

Uji normalitas data ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak, karena dalam penelitian jumlah sampelnya kecil yakni kurang dari 30 orang maka uji normalitasnya menggunakan Saphiro Wilk Test.

Tabel 1 Uji normalitas (Shapiro Wilk Test) dan Homogenitas (Levene's Test)

Variable	Nilai p <i>Shapiro Wilk Test</i>	Keterangan	Nilai p Levene's test	Keterangan
Sebelum I	0,300	Normal	0,008	Homogen ($>0,05$)
Sesudah I	0,727	Normal		
Sebelum II	0,221	Normal		
Sesudah II	0,903	Normal		
Selisih I	0,441	Normal		
Selisih II	0,318	Normal		

Berdasarkan tabel 1 hasil perhitungan uji normalitas dan uji homogenitas pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II didapatkan hasil uji statistik dengan uji Levene's Test pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II yaitu nilai $p = 0,008$ dimana nilai $P > 0,05$, hal ini berarti sample homogen. Untuk mengetahui gambaran dari distribusi data nilai awal stabilisasi pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II dapat dilihat dalam tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2 Nilai awal stabilisasi dynamic sebelum diberikan Mini Squat On Balance Pad exercise dan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II

Sampel	Kelompok Perlakuan I	Kelompok Perlakuan II
1	88	66
2	74	77
3	53	85
4	98	92
5	94	88
6	64	64
7	88	88
8	68	56
9	94	94
10	68	68
Mean	78,90	77,80
SD	15,42	13,43

Berdasarkan data pada tabel 2 hasil perhitungan uji homogenitas pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II di dapatkan hasil uji statistik dengan uji Levene's test pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II yaitu nilai $p = 0,008$ dimana $p < \alpha$ ($0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga pada awal penelitian antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II terdapat perbedaan tingkat stabilisasi yang bermakna sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak homogen.

Tabel 3 Nilai awal stabilisasi dynamic sesudah diberikan Mini Squat On Balance Pad exercise dan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II

Sampel	Kelompok Perlakuan I	Kelompok Perlakuan II
1	102	80
2	98	90
3	78	97
4	114	107
5	120	108
6	98	78
7	103	104
8	95	67
9	118	117
10	90	88
Mean	101,60	93,60
SD	13,01	15,75

Berdasarkan data pada tabel 3 hasil perhitungan uji homogenitas pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II di dapatkan hasil uji statistik dengan uji levene's test pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II yaitu nilai $p = 0,009$ dimana $p < \alpha$ (0,05) yang berarti H_0 ditolak sehingga pada awal penelitian antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II terdapat perbedaan tingkat stabilisasi yang bermakna sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak homogen.

B. Uji Hipotesis

Di dalam penelitian ini terdapat tiga buah hipotesa dimana masing-masing dari hipotesa tersebut di uji untuk menentukan apakah ada perbedaan stabilisasi sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Selain itu juga peneliti ingin mengetahui apakah ada beda hasil pada kelompok perlakuan I dengan pemberian Mini Squat On Balance Pad exercise dengan kelompok perlakuan II yang dilakukan pemberian Lunge With Stabilisasi Fokus exercise. Ketiga pengujian tersebut adalah sebagai berikut:

- Uji hipotesis I: Menggunakan uji T-Test Related karena dua sampel data pada kelompok perlakuan I saling berpasangan. Dengan pengujian hipotesa H_0 diterima bila nilai $p > \alpha$ (0,05), sedangkan H_0 di tolak bila $p < \alpha$ (0,05). Adapun hipotesis yang di tegakkan adalah:

Tabel 4 Data sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan I

Sampel	Kelompok Perlakuan I	Kelompok Perlakuan II
1	88	102
2	74	98
3	53	78
4	98	114
5	94	120
6	64	98
7	88	103
8	68	95
9	94	118
10	68	90
Mean	78,90	101,60
SD	15,42	13,01

Berdasarkan hasil T-Test Related data pada kelompok perlakuan I didapatkan nilai $p = 0,001$ dimana $p < \alpha (0,05)$ hal ini berarti H_0 ditolak sehingga terdapat peningkatan stabilisasi pada Mini Squat On Balance Pad exercise.

- b. Uji Hipotesis II: Menggunakan uji T-Test Related karena dua sampel data pada kelompok perlakuan II saling berpasangan. Dengan pengujian hipotesa H_0 di terima bila nilai $p > \alpha (0,05)$ sedangkan H_0 ditolak bila $p < \alpha (0,05)$. Adapun hipotesis yang ditegakkan adalah:

Tabel 5 Data sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan II

Sampel	Kelompok Perlakuan I	Kelompok Perlakuan II
1	66	80
2	77	90
3	85	97
4	92	107
5	88	108
6	64	78
7	88	104
8	56	67
9	94	117
10	68	88
Mean	77,80	93,80
SD	13,43	15,75

Berdasarkan hasil T-Test Related data pada kelompok di dapatkan nilai $p = 0,001$ dimana $p < \alpha (0,05)$ hal ini berarti H_0 ditolak. Yang berarti terdapat peningkatan stabilisasi pada latihan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise.

- c. Uji Hipotesa III: Menggunakan uji T-Test Independent Sample karena dua sampel data pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II saling berpasangan. Dengan pengujian Hipotesa H_0 diterima bila nilai $p > \alpha (0,05)$ sedangkan H_0 ditolak bila nilai $p < \alpha (0,05)$.

Tabel 6 Data sesudah pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II

Sampel	Kelompok Perlakuan I	Kelompok Perlakuan II
1	66	80
2	77	90
3	85	97
4	92	107
5	88	108
6	64	78
7	88	104
8	56	67
9	94	117
10	68	88
Mean	77,80	93,80
SD	13,43	15,75

Berdasarkan hasil uji T-Test Independent Sampel didapat nilai $p = 0,008$ dimana $p < \alpha (0,05)$ hal ini berarti H_0 ditolak. Berdasarkan hal tersebut maka terdapat perbedaan efek pemberian Mini Squat On Balance Pad exercise dan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise terhadap peningkatan stabilisasi.

Berdasarkan hasil uji statistik data antara kedua kelompok perlakuan tersebut maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hipotesis I : “Mini Squat On Balance Pad exercise dapat meningkatkan stabilisasi” dengan nilai p value $0,001$ ($p < 0,05$).
2. Hipotesis II : “Lunge With Stabilisasi Fokus exercise dapat meningkatkan stabilisasi” dengan nilai p value $0,001$ ($p > 0,05$).
3. Hipotesis III : “Mini Squat On Balance Pad Exercise dengan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise dapat meningkatkan stabilisasi” dengan nilai p value $0,008$ ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini yang di lakukan selama 1 bulan menunjukkan bahwa stabilisasi pada sample mengalami peningkatan yang relevan, nilai peningkatan stabilisasi pada seseorang dapat di ukur dengan DPSI (Dynamic Postural Stability Index) dengan menggunakan test gerakan anterior-posterior (AP), medial-lateral (ML), dan vertikal (V). Setelah diukur kemudian memperoleh nilai stabilisasi kemudian di uji hipotesanya. Di dalam penelitian ini terdapat tiga buah hipotesa dimana masing-masing hipotesa tersebut di uji untuk menentukan apakah ada perbedaan peningkatan stabilisasi sebelum dan sesudah pemberian Mini Squat On Balance Pad Exercise dan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Pada Uji hipotesa I menggunakan uji T-Test Related pada kelompok perlakuan I di dapat nilai $p = 0,001$ dengan hipotesa H_0 di tolak bila $p < \alpha (0,05)$. Pada uji hipotesa II menggunakan uji T-Test related pada kelompok perlakuan II di dapat nilai $p = 0,001$ dengan pengujian hipotesa H_0 ditolak bila $p < \alpha (0,05)$. Pada uji hipotesa III menggunakan uji T-test Independent sampel pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II di dapat nilai $p = 0,008$ dengan pengujian hipotesa H_0 ditolak bila $p < \alpha (0,05)$. Tetapi pada uji hipotesa III ternyata nilai $p > \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 diterima.

Pada penelitian lain yang relevan ternyata nilai hitungan koefisien untuk menguji perbedaan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II rata-rata hasil hipotesanya adalah ($p < 0,05$). Pada penelitian lain menunjukan bahwa nilai stabilisasi pada pengukuran DPSI jauh lebih baik dari pada test dengan single –leg standing.

“The one-way ANOVA and post hoc comparisons demonstrated that dynamic postural stability scores were significant” (Journal Physical Therapy in sport 2011).

Pada penelitian ini ada beberapa sampel- sampel yang memiliki kriteria khusus untuk dilakukan penelitian, dimana peneliti harus mengetahui aktivitas olahraganya misalnya seperti jogging, bersepeda dan fitness. Dan mengetahui tentang cedera yang pernah terjadi pada sampel yang di teliti karena dalam penelitian ini para sampel tidak boleh memiliki cedera seperti cedera tulang belakang, cedera lutut, gangguan neurologis, fraktur dan sebagainya. Karena akan membahayakan bagi sampel yang memiliki cedera. Pada dasarnya penelitian ini hanya di khususkan bagi orang sehat yang gemar dan senang berolahraga. Disamping itu juga peneliti juga menanyakan tentang berat badan dan tinggi badan para sampel. Karena sesuai dengan kriteria wanita dan laki-laki dengan tinggi badan antara 155-170 cm. Dan berat badan 50-70kg.

Para sampel-sampel di dalam melakukan latihan stabilisasi pada exercise jauh lebih meningkat yang significant karena pada Mini Squat On Balance Pad exercise banyak mengeluarkan energi pada tubuh, dapat meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai bawah, otot-otot gluteus, dan mengontrol gerakan yang terarah, serta gerakan yang dilakukan lebih

banyak dan sangat unik serta saat selesai latihan dilakukan pengukuran dengan DPSI (Dynamic Postural Stability Index) hasil lompatannya jauh meningkat.

Banyak teknik dan metode yang digunakan untuk meningkatkan stabilisasi bergerak, salah satunya adalah dengan pemberian Mini Squat On Balance Pad exercise dan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise. Pada penelitian ini, peneliti ingin melihat dampak pengaruh pemberian Mini Squat On Balance Pad exercise dan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise yang digunakan untuk meningkatkan stabilisasi. Adapun sample yang diperoleh dibagi menjadi dua kelompok yaitu 10 orang dalam kelompok perlakuan I yang diberikan Mini Squat On Balance Pad exercise dan 10 orang dalam kelompok perlakuan II yang diberikan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise terhadap peningkatan stabilisasi.

Setelah dilakukan penelitian selama satu bulan maka didapatkan hasil yaitu terdapat perbedaan peningkatan stabilisasi antara kelompok perlakuan I yang diberikan Mini Squat On Balance Pad exercise dengan kelompok perlakuan II yang diberikan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise. Dimana pemberian Mini Squat On Balance Pad exercise berpengaruh lebih besar daripada Lunge With Stabilisasi Fokus exercise terhadap peningkatan stabilisasi.

Pada kelompok perlakuan I “ada efek peningkatan stabilisasi pada pemberian Mini Squat On Balance Pad exercise”. Adapun pada hipotesa I digunakan uji t-test related dengan jumlah sample 10 orang dan pengukuran stabilisasi yang menggunakan DPSI (Dynamic Postural Stability Index) serta alat ukur midline diperoleh peningkatan yang terjadi di setiap akhir minggu kedua.

Pada awal sebelum pemberian latihan, nilai kemampuan stabilisasi pada kelompok perlakuan I dengan nilai mean 78,90 dan nilai standar deviasi 15,42 dan pada akhir penelitian terjadi peningkatan stabilisasi dengan nilai mean 101,60 dan nilai standar deviasi 13,01 dengan nilai P value = 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti terjadi peningkatan stabilisasi yang bermakna.

Sedangkan pada hasil hipotesa II, kelompok perlakuan II yang diberikan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise terjadi peningkatan stabilisasi. Pada awal sebelum pemberian latihan, nilai DPSI (Dynamic Postural Stability Index) awal pada kelompok perlakuan II dengan nilai mean 77,80 dan nilai standar deviasi 13,43 dan pada akhir penelitian terjadi peningkatan stabilisasi dengan nilai mean 93,60 dan nilai standar deviasi 15,75. Dengan nilai p value = 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti terjadi peningkatan stabilisasi yang bermakna.

Berdasarkan data tersebut di atas maka diketahui bahwa pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II terdapat peningkatan stabilisasi. Namun berdasarkan hasil uji beda dua mean dengan uji t-test independent pada hipotesa III maka didapatkan nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan peningkatan stabilisasi antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Hal ini disebabkan karena efek dari kedua latihan di atas berbeda. Pada dasarnya Mini Squat On Balance Pad exercise dan Lunge With Stabilisasi Fokus exercise menggunakan prinsip yang sama dalam pemberian dosis latihan. Kedua latihan ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan dengan dosis latihan yang bersifat overload dan progresif yang bertujuan untuk peningkatan stabilisasi.

Latihan ini dipengaruhi oleh waktu atau lamanya latihan setelah diberikan latihan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II dengan masing-masing kelompok sampel yang berbeda dan tingkat stabilisasi yang berbeda-beda, hal ini berkaitan dengan tingkat usia sampel yang berbeda-beda. Pada minggu keempat atau minggu terakhir, dari semua sampel tiap kelompok hasil pengukurannya menunjukkan peningkatan stabilisasi yang sangat signifikan.

Pada penelitian tentang stabilisasi ini banyak sampel-sampel yang menarik karena ada beberapa sampel yang nilai stabilisasi dynamicnya naik turun di karenakan kondisi fisiknya yang kurang baik, sampel tersebut tidak rutin melakukan latihan sehingga banyak faktor yang

mempengaruhi naik turunnya nilai stabilisasi. Ada juga sampel yang saat di ukur gerakan vertikal nilainya 25cm dari ketinggian tubuh padahal ukuran tinggi badannya 155cm tetapi hasil lompatannya cukup jauh, sementara yang memiliki tinggi badan 165cm hasil lompatannya tidak terlalu tinggi sekitar 7cm dari ketinggian tubuh. Selain itu juga ada sampel yang saat diukur gerakan anterior-posterior (AP) dan medial-lateral (ML) hasil lompatannya lebih jauh yang saat gerakan medial lateral (ML).

Keterbatasan

Selama berlangsungnya penelitian, peneliti memiliki keterbatasan-keterbatasan dalam melakukan penelitian ini. Keterbatasan yang terjadi saat penelitian antara lain:

1. Keseriusan sampel selama penelitian dilakukan. Ada beberapa sampel yang berlatih tidak serius sehingga menyebabkan latihan menjadi tidak optimal.
2. Tingkat kedisiplinan para sample dalam latihan amat kurang sehingga tingkat stabilisasi dynamic para sample tidak sama.
3. Aktivitas sampel yang sulit diprediksi oleh peneliti dalam bidang olah raga yang dilakukan sehari-hari karena olah raga sangat mempengaruhi hasil latihan yang diberikan.
4. Penelitian ini dilakukan pada bulan puasa sehingga kondisi fisik para sampel kurang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Pelatihan dengan Mini Squat On Balance Pad Exercise dapat meningkatkan stabilisasi.
2. Pelatihan dengan Lunge With Stabilisasi Fokus Exercise dapat meningkatkan stabilisasi.
3. Ada perbedaan stabilisasi antara pelatihan Mini Squat On Balance Pad Exercise dengan pelatihan Lunge With Stabilisasi Fokus Exercise

IMPLIKASI

Untuk meningkatkan kemampuan stabilisasi maka latihan yang diberikan akan lebih memberikan pengaruh yang bermakna jika dilakukan selama 4 minggu dengan melakukan latihan secara rutin dan disiplin, pemberian dosis latihan yang bersifat overload dan progresif, dengan kondisi sample-sample yang tidak mengalami kelelahan, serta memperhatikan sudut gerakan pada latihan.

SARAN

1. Berdasarkan hasil penelitian untuk mendapatkan hasil yang optimal diharapkan metode latihan dapat diaplikasikan dengan prosedur yang benar demi tercapainya hasil yang optimal.
2. Dalam memberikan latihan fisioterapis harus memperhatikan kondisi fisik sample yang akan dilatih, hal ini diperlukan untuk mengetahui tanda-tanda timbulnya kelelahan dan tanda-tanda timbulnya cedera.
3. Diharapkan kepada rekan-rekan fisioterapi maupun mahasiswa fisioterapi dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut pada metode ini. Yang dilakukan dalam waktu lebih dari 1 bulan karena pada peningkatan stabilisasi dynamic akan lebih baik hasilnya jika dilakukan dalam waktu 2-3 bulan.
4. Untuk mendapatkan hasil yang optimal diharapkan agar metode latihan dapat diaplikasikan dengan prosedur yang benar dan hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dapat diminimalisir demi tercapainya hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Lee, J., & Kim, J. (2022). Effects of an 8-week lunge exercise on an unstable support surface on lower-extremity muscle function and balance in middle-aged women. *Physical Activity and Nutrition*, 26(4), 14–21.

- Jebavy, R., Baláš, J., Vomackova, H., Szarzec, J., & Stastny, P. (2020). The Effect of Traditional and Stabilization-Oriented Exercises on Deep Stabilization System Function in Elite Futsal Players. *Sports*, 8(12), 153.
- Liang, L.-C., Wang, Y.-T., & Lee, A. J. Y. (2018). The Effects of Core Stability Training on the Functional Movement Screen and Postural Stability in Collegiate Students. *ISBS Proceedings Archive*, 36(1), Article 177.
- Kamayoga, I. D. G. A., Adiputra, N., Lesmana, S. I., Tirtayasa, K., Ngurah, I. B., & Imron, M. A. (2017). Intervensi Dumbbell Lunges dan Core Stability Exercise Lebih Baik Daripada Intervensi Elastic Band dan Core Stability Exercise terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis pada Pemain Skateboard dengan Kondisi Chronic Ankle Instability. *Sport and Fitness Journal*, 5(3).
- Health.com. (2021). 9 Balance and Stability Exercises to Improve Your Coordination and Strength.
- Ageberg, E, Roberts, D.Holmstrom,E,& Friden,T, Balance In Single-Limb Stance In Patients With Anterior Cruciat Ligament Injury: Relation To Knee Laxity, Proprioception, Muscle Strength, And Subjective Function. (American Journal of Sports Medicine, 2005)
- Anonim, Anatomi Terapan dan Biomekanik, (Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul: 2000-2002)
- Beynnon, B.D,Renstrom,P.A,Alosa,D.M, Baumhauer,J.F,& Vacek,P.M, Ankle Ligament Injury Risk Factors: A Prospective Study of College Athletes. *Journal of Orthopaedic Research*, (American,2001)
- Bompa, Tudor. O, Periodization Training For Sports, Ph. D Human Kinetics, (York Universitas Toronto: Ontario Canadian, 1999)
- Caraffa,A,Cerulli, Preventionof Anterior Cruciate Ligament Injuries In Soccer. A Prospective Controlled Study of Proprioceptive Training, Knee Surgery, sports traumatology, arthroscopy (Taylor and Francis: 2001)
- Davids, K, Glazier, Movement Systems As Dynamical System: The Functional Role of Variability And Its Implication For Sport Medicine, (American and canada, 2009)
- Goldie,P.A, Bach, T.M.& Evans, Force Platform Measures For Evaluating Postural Control: Reliability And Validity. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* (New york: 2010)
- Heriyanto,Rumus Index massa tubuh (Jakarta: Depdikbud 2009), Diambil tanggal 20 Agustus 2012; <http://supermilan.wordpress.com/2007/05/12/indeks-massa-tubuh/>
- Herrington, L, Hatcher, A Comparison of Star Excursion Balance Test Reach Distances Between ACL Deficient Patients And Asymptomatic Controls (Melbourne, Australia: 2009)
- Hewett,T,E, Lindenfeld. The Effect of Neuromusculair Training On The Insidence of Knee Injury In Female Athletes. A prospective study (American Journal of Sport Medicine, 2010)
- Hoffman,M,Schrader, J and Koceka. An Investigation of Postural Control In Post-Operative Anterior Cruciat Ligament Reconstructions (Canada: 2000)
- Hrysomallis,C,Mc.Laughin.Relationship Between Static And Dynamic Balance Test (Australia *Journal of Sport and Medicine*, 2011)
- Hubarrd.T,J Kramer. Contributing Factor To Chronic Ankle Instability (America: 2001)
- Kinze, S,J and Amstrong. The Reliability of The Star-Excursion Test In Assesing Dynamic Balance (Journal of melbourne orthopaedic and sport physical therapy,2011)
- Sell,T.C.Tsai, Strenght, Flexibility, And Balance Characteristic of Highly Proficient Golfers (*Journal of Australia orthopaedic research*, 2000)
- Shumway-Cook, A, and Woollacott,M.H. Motor Control Theory And Practical Applications (Philadelphia: 2001)
- Shumway-Cook, A, and Woollacott,M.H.Postural Control (Philadelphia: 2001) Wilkstrom,E, A, Tillman. A New Force-Plate Technology Measure of Dynamic Postural Stability The Dynamic Postural Stability Index (Journal of American Athletic Training, 2005)