

ABSTRAK

**EFEKTIVITAS KOMBINASI *CORE STABILITY EXERCISE* DAN  
*ANKLE PROPRIOCEPTIVE EXERCISE* TERHADAP  
KESEIMBANGAN DINAMIS PEREMPUAN DEWASA MUDA *OVERWEIGHT***

**Anita Faradilla Rahim**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *Randomized Pre Test and Post Test Group Design*. Penelitian ini terdiri dari tiga kelompok yaitu: kelompok yang diberikan *core stability exercise* (K1), kelompok yang diberikan *ankle proprioceptive exercise* (K2) dan kelompok yang diberikan kombinasi *core stability exercise* dan *ankle proprioceptive exercise* (K3), yang masing-masing kelompok berjumlah 5 orang. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan kombinasi *core stability exercise* dan *ankle proprioceptive exercise* lebih dapat meningkatkan keseimbangan dinamis perempuan dewasa muda *overweight* dibandingkan dengan *core stability exercise* atau *ankle proprioceptive exercise* sehingga dapat dijadikan sebagai program latihan pilihan dalam meningkatkan keseimbangan dinamis.

Hasil yang didapat sebelum latihan pada kelompok satu (K1)  $58,9 \pm 9,46$ , kelompok dua (K2)  $58,2 \pm 4,18$ , dan kelompok tiga (K3)  $53,56 \pm 3,17$ . Rata-rata setelah latihan kelompok satu (K1)  $92,1 \pm 4,15$ , kelompok dua (K2)  $91,0 \pm 3,47$ , dan kelompok (K3)  $53,56 \pm 3,17$ . Hasil dari penelitian ini adalah latihan *Core stability exercise* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis dewasa awal *overweight*, *Ankle proprioceptive exercise* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis dewasa awal *overweight*, Latihan kombinasi *core stability exercise* dan *ankle proprioceptive exercise* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis perempuan dewasa muda *overweight*, latihan kombinasi *Core stability exercise* dan *Ankle proprioceptive exercise* tidak lebih baik dari *Core stability exercise* dalam meningkatkan keseimbangan dinamis perempuan dewasa muda *overweight*, dan latihan kombinasi *Core stability exercise* dan *Ankle proprioceptive exercise* lebih baik dari *Ankle proprioceptive exercise* dalam meningkatkan keseimbangan dinamis perempuan dewasa muda *overweight*

**Kata kunci:** *Core stability exercise*, *ankle proprioceptive exercise*, keseimbangan dinamis, dewasa muda *overweight*.