



Seimbangkan Langkahmu dengan Ankle Theraband dan Lateral Hop di RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat

(Balance Your Steps with Ankle Theraband and Lateral Hop in RW 07, Tomang Village, West Jakarta)

Astrid Komala Dewi ^{1*}, Yurita Mailintina ², Catherine Hermawan Salim ³

¹⁻³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husda, Indonesia

Korespondensi penulis : astridkd91@gmail.com¹

Article History:

Received: July 21, 2024;

Revised: August 04, 2024;

Accepted: August 18, 2024;

Published: August 21, 2024;

Keywords: Ankle Theraband, Lateral Hop, Elderly, Body Balance.

Abstract: In most cases, "motion" means changing the location of part or all of a living being's body. Since there is no life on Earth without movement, humans, like all living creatures, must move. The ability to balance is influenced by a number of systems, including the nervous system, musculoskeletal system, and sensory system. People in RW 07, Tomang Village, West Jakarta, hope to improve their balance and body strength through the use of Ankle Theraband and Lateral Hop exercises. There were 30 respondents involved in this activity. After the task was completed, the success measurement method was used to listen to the pre and post-test methods, and an N-Gain score of 0.7 indicated that the strength or category in this study was at a moderate level. The calculation results show an increase of 50% from the pre-test and post-test results. This shows that respondents experienced positive changes after participating in the activities and that the techniques they used could improve their learning outcomes.

Abstrak

Dalam kebanyakan kasus, "gerak" berarti mengubah tempat sebagian atau seluruh tubuh makhluk hidup. Karena tidak ada kehidupan di Bumi tanpa gerakan, manusia, seperti semua makhluk hidup, harus bergerak. Kemampuan untuk keseimbangan dipengaruhi oleh sejumlah sistem, termasuk sistem saraf, sistem muskuloskeletal, dan sistem sensorik. Masyarakat di RW 07 Kelurahan Tomang, Jakarta Barat, berharap dapat meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas tubuh mereka melalui penggunaan latihan Ankle Theraband dan Lateral Hop. Ada 30 responden yang terlibat dalam kegiatan ini. Setelah tugas selesai, metode pengukuran keberhasilan digunakan untuk mengevaluasi metode pre dan post-test, dan skor N-Gain dengan nilai 0,7 menunjukkan bahwa kekuatan atau kategori dalam penelitian ini berada pada tingkat sedang. Hasil perhitungan menunjukkan peningkatan 50% dari hasil pre-test dan post-test. Ini menunjukkan bahwa responden mengalami perubahan positif setelah mengikuti kegiatan dan bahwa teknik yang mereka gunakan dapat meningkatkan hasil belajar mereka.

Kata Kunci: Ankle Theraband, Lateral Hop, Lansia, Keseimbangan Tubuh.

1. PENDAHULUAN

Sebagai makhluk hidup, manusia memiliki sifat yang sama dengan makhluk hidup lainnya, yaitu bergerak. Tidak ada kehidupan di dunia ini tanpa adanya gerakan. Gerakan ini bergantung pada koordinasi dan integritas pada setiap tingkat, mulai dari tingkat mikro hingga makro, yaitu pada molekuler, sel, jaringan, organ, sistem, dan individu, serta dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal. Kualitas gerak fungsional juga bergantung pada efektifitas dan efisiensi gerak individu. Beberapa faktor yang dapat digunakan sebagai acuan untuk menilai efektifitas dan efisiensi gerak individu antara lain fleksibilitas, keseimbangan,

koordinasi, kekuatan, dan daya tahan. Dalam konteks ini, penulis akan membahas lebih lanjut tentang keseimbangan. Keseimbangan tubuh adalah salah satu faktor penting bagi aktivitas dan kesehatan manusia, karena setiap aktivitas fisik yang dilakukan manusia memerlukan tingkat keseimbangan yang baik. Sama seperti kerangka bangunan rumah, kerangka tubuh manusia juga memiliki titik keseimbangan yang menjaga keseimbangan seluruh kerangka yang menopang tubuh manusia. Keseimbangan dapat diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh atau pusat gravitasi terhadap bidang tumpu. Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu beraktivitas secara efektif dan efisien. Pada kemampuan keseimbangan berdiri, beberapa faktor yang mempengaruhi adalah sistem informasi sensoris, respon otot-otot postural yang sinergis, kekuatan otot, sistem adaptif, dan lingkup gerak sendi. Beberapa faktor yang memberikan kontribusi terhadap kemampuan keseimbangan antara lain fungsi sistem saraf yang efisien, sistem muskuloskeletal, dan sistem sensorik. Pada masa kanak-kanak, keseimbangan meningkat seiring dengan penambahan usia, dengan anak perempuan memiliki keseimbangan yang lebih baik dibandingkan dengan anak laki-laki. Pada masa remaja, perkembangan keseimbangan cenderung menetap secara menetap, dengan jenis kelamin laki-laki memiliki keseimbangan yang lebih baik jika dibandingkan dengan perempuan pada kelompok usia umumnya menurut Malina & Bouchard, 2021 dalam (Fatmawati, 2020).

Dalam konteks keseimbangan, terdapat dua jenis keseimbangan, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Menurut (Bass, B., & Avolio, 2020), keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan ketika bergerak dari satu titik ke titik lain. Keseimbangan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengontrol tubuh dan pusat gravitasi secara relatif terhadap bidang tumpu. Keseimbangan mempunyai tiga tujuan, yaitu untuk mensupport kepala dan tubuh, menjaga pusat massa tubuh, dan menstabilkan bagian tubuh yang bergerak (Ghez, 2021).

Kemampuan menjaga keseimbangan dan postur tubuh stabil adalah bagian dari aktivitas gerakan sehari-hari. Komponen yang signifikan dari keseimbangan adalah untuk mempertahankan postur tubuh, melakukan penyesuaian postural dalam mengantisipasi gerakan, dan melakukan penyesuaian postural untuk merespon

rangsangan atau gangguan. Pada posisi duduk, luas dan besar bidang tumpu tergantung pada duduk kursi dan permukaan yang men-support. Pada individu, posisi berdiri adalah aktivitas yang sangat menantang karena 2/3 dari massa tubuh terletak beberapa jarak di atas dasar support tubuh. Proses keseimbangan dibatasi oleh dinamika tubuh, termasuk mobilitas sendi, panjang dan kekuatan otot, lingkungan fisik, dan pengalaman sebelumnya. Terdapat batasan untuk mencapai keseimbangan, kita tidak bisa memindahkan batas stabilitas tanpa merubah bidang tumpu dan melangkahakan kaki yang membuat bidang tumpu baru (Nashnerabd, & Mc.Collum, 2021).

Proprioseptif menyediakan informasi gerakan dari tubuh yang berhubungan dengan bidang tumpu dan orientasi gerakan segmental yang berhubungan antar segment. Sistem visual juga dikategorikan sebagai bagian proprioseptif karena menyediakan informasi tentang orientasi dan gerakan tubuh. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan, pelatihan fungsi, dan komunikasi. Latihan keseimbangan adalah salah satu cara untuk menjaga keseimbangan tubuh agar tetap terjaga. Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan cara mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. *Ankle Theraband Exercise* adalah salah satu bentuk terapi latihan yang berfungsi untuk pemulihan cedera dan membantu memperkuat fungsi kerja otot, dapat dilihat pada gambar dibawah:



Gambar 1. Theraband (Kitman Labs, 2024)

Adapun metode latihan menggunakan theraband sebagai berikut:

1. *Theraband Plantar Flexion*

Tempatkan *theraband* di sekitar kaki Anda seperti yang digambarkan. Kaki Anda harus melawan tarikan pita dan mengontrol gerakan kembali. Ulangi delapan kali repetisi, dua set.



Gambar 2. *Theraband Plantar Flexion* dan *Theraband Dorsal Flexion* (Holler, 2014)

2. *Theraband Dorsal Flexi*

Duduk di lantai dengan kedua lutut diluruskan. Buat lingkaran dengan pita dan pasangkan salah satu ujung lingkaran dengan aman di dekat lantai. Tempatkan kaki latihan di dalam lingkaran. Tarik pergelangan kaki Anda ke arah kepala melawan hambatan pipa. Tahan dan kembali perlahan. Ulangi delapan kali repetisi, dua set.

3. *Plantar FlexionWith Resistance Band*

Menambahkan resistance band membantu memperkuat otot-otot pada pergelangan kaki. Duduklah di lantai dengan kaki kanan terentang. Bungkus salah satu ujung resistance band di sekitar bola kaki kanan dan pegang ujung lainnya di tangan. Jaga agar jari-jari kaki tetap tertekuk. Tekan perlahan kaki ke depan sambil mengarahkannya sambil mempertahankan resistensi band, lalu kembali ke posisi awal. Lakukan 20 repetisi, lalu ulangi di sisi kiri.

4. *Dorsal FlexionWith Resistance Band*

Fleksi dorsal, menarik jari-jari kaki ke arah tubuh, melatih otot-otot yang menopang bagian depan pergelangan kaki. Ambil resistance band dan duduklah di lantai beberapa kaki di depan benda tetap. Pasang salah satu ujung resistance band ke benda tetap, lalu lingkarkan ke jari kaki kanan Anda. Mulailah dengan posisi kaki miring dengan jari-jari kaki mengarah ke depan, lalu perlahan tarik kaki kembali ke arah lutut. Lakukan 20 repetisi, lalu ulangi di sisi kiri.



Gambar 3. Dorsi Flexion With Resistance Band (Manfredi, 2013)

5. Theraband Ankle Inversi

Duduk di lantai dengan kedua lutut diluruskan. Buat lingkaran dengan pita dan pasangkan salah satu ujung lingkaran dengan aman di dekat lantai. Tempatkan kaki latihan di dalam lingkaran. Tarik pergelangan kaki ke dalam melawan hambatan band. Tahan dan kembali perlahan. Jaga agar lutut Anda tetap stabil; jangan memutar kaki untuk menyelesaikan gerakan. Ulangi delapan kali repetisi, dua set.



Gambar 4. Theraband Ankle Inversi (Thera-Band Academy, 2024)

6. Theraband Ankle Eversi

Duduk di lantai dengan kedua lutut diluruskan. Buat lingkaran dengan pita dan pasangkan salah satu ujung lingkaran dengan aman di dekat lantai. Tempatkan kaki latihan di dalam lingkaran. Dorong pergelangan kaki ke luar melawan hambatan band. Tahan dan kembali perlahan. Jaga agar lutut tetap stabil; jangan memutar kaki untuk menyelesaikan gerakan. Ulangi delapan kali repetisi, dua set.

7. Lateral Hop Exercise

Melompat dari sisi ke sisi membantu mengkondisikan otot di sekitar pergelangan kaki untuk stabilitas saat melakukan perubahan arah lateral dengan cepat. Dengan kaki kanan sedikit terangkat dari lantai, seimbangkan kaki kiri Anda. Melompat maju mundur

melewati garis imajiner secara menyamping selama 30 detik. Ulangi gerakan yang sama, seimbangkan dengan kaki kanan Anda. Istirahat 30 detik, dan ulangi latihan ini tiga kali.

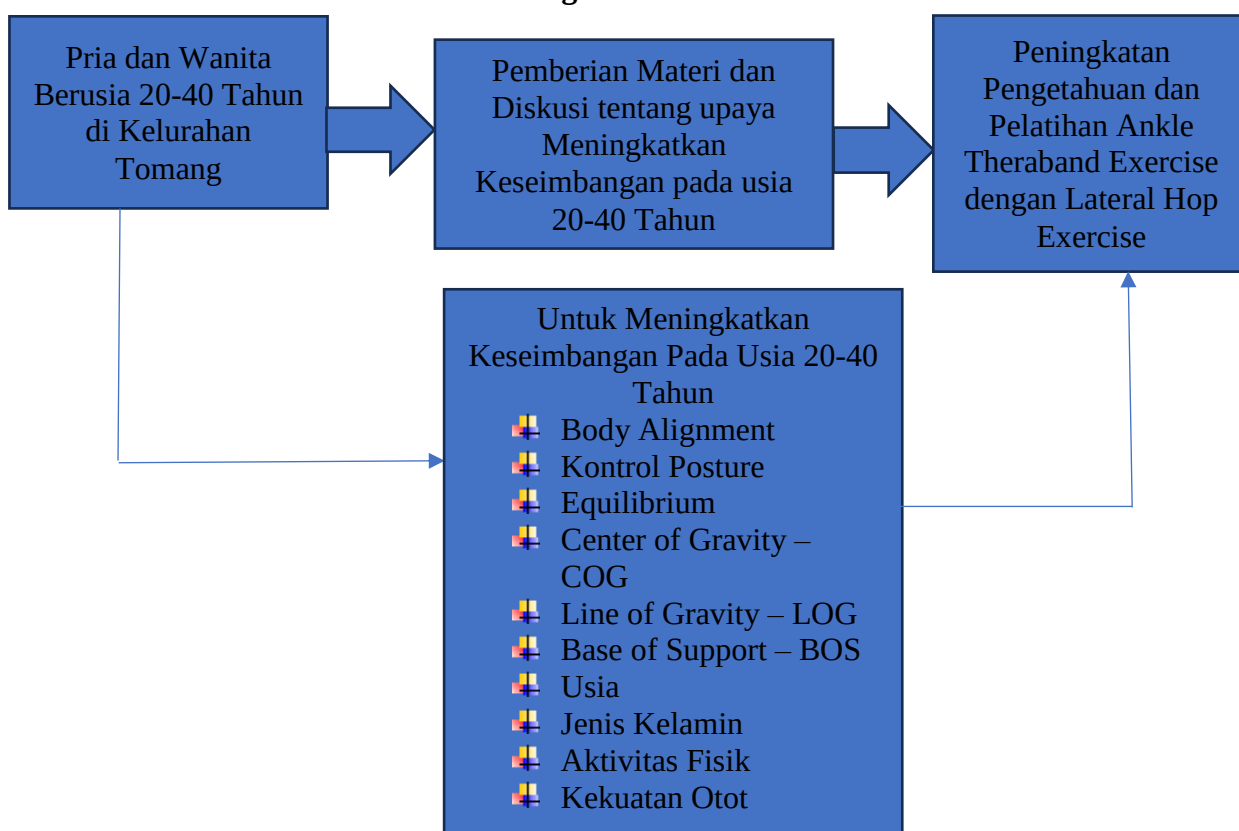


Gambar 5. Lateral Hop Exercise (Braverman, 2019).

2. METODE

Strategi penanganan masalah yang dihasilkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1 Kerangka Pemecahan Masalah



Penyuluhan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang cara meningkatkan keseimbangan pada usia 20-40 tahun. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

- a. Pengumpulan data tentang pria dan wanita usia 20-40 tahun di Kelurahan Tomang.
- b. Analisis kebutuhan dan kondisi di Kelurahan Tomang.
- c. Sosialisasi dan pelatihan tentang *Ankle Theraband Exercise* dan *Lateral Hop Exercise*.
- d. Evaluasi kegiatan untuk mengetahui efektivitas dan dampaknya.

Edukasi

Dalam kegiatan ini, masyarakat akan mendapatkan penyuluhan dan pelatihan langsung tentang cara meningkatkan keseimbangan tubuh menggunakan *Ankle Theraband Exercise* dan *Lateral Hop Exercise*. Tim dosen dari STIKes RS Husada akan berbagi pengetahuan dan pengalaman mereka dalam bidang keseimbangan tubuh.

Khalayak Sasaran

Masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan ini adalah mereka yang sehat dan aktif secara fisik, serta tidak memiliki riwayat cedera tulang belakang. Keterlibatan masyarakat dalam kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Keterlibatan Khalayak Sasaran

KHALAYAK	KEGIATAN	SASARAN
Masyarakat sekitaran wilayah Kelurahan Tomang sebanyak yang berusia 20-40 tahun.	Pelatihan Tentang <i>Ankle Terraband Exercise</i> dengan <i>Lateral Hop Exercise</i> Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Usia 20-40 Tahun	Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam peningkatan Keseimbangan Pada Usia 20-40 Tahun

Rancangan Evaluasi

Prosedur dan Alat Evaluasi

Untuk menilai keberhasilan program ini dan mengetahui sejauh mana dampak positif yang dihasilkan, maka perlu dilakukan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Salah satu tahapan evaluasi ini adalah:

- a. Mengisi kuesioner penelitian oleh setiap partisipan sebelum melakukan latihan *Ankle Theraband Exercise* dengan *Lateral Hop Exercise*, untuk memperoleh data awal yang akurat dan diakhir kegiatan akan diberikan tes ulang oleh pemateri.
- b. Dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan, dapat dilihat perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah menerima materi dari kegiatan ini. Jika terdapat peningkatan nilai yang signifikan pada pengukuran sesudahnya, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini telah berhasil mencapai sasaran.

3. HASIL

Pengabdian kepada masyarakat di RW 07, Kelurahan Tomang, Jakarta Barat, dilaksanakan pada tanggal 19 dan 20 Agustus 2024. Kegiatan ini terdiri dari dua tahap, yakni pre-test dan post-test, dengan penyuluhan, edukasi, diskusi, dan sesi tanya jawab di antara kedua tahap tersebut. Sebanyak 30 orang responden menghadiri kegiatan ini. Untuk mengetahui skor responden, penelitian ini menggunakan rumus N Gain yang tertera pada tabel berikut Dalam penelitian ini, skor responden dihitung menggunakan rumus N Gain. Rumus ini disajikan pada

Tabel 3 Rumus N Gain Score

N GAIN =	<u>SKORE POST-TEST - SEKOR PRETEST</u>	
	SKORE IDEAL - SKOR PRETEST	

PEMBAGIAN N-GAIN SCORE	
NILAI N-GAIN	Kategori
$g>0,7$	TINGGI
$0,3 \leq g \leq 0,7$	SEDANG
$g< 0,3$	RENDAH

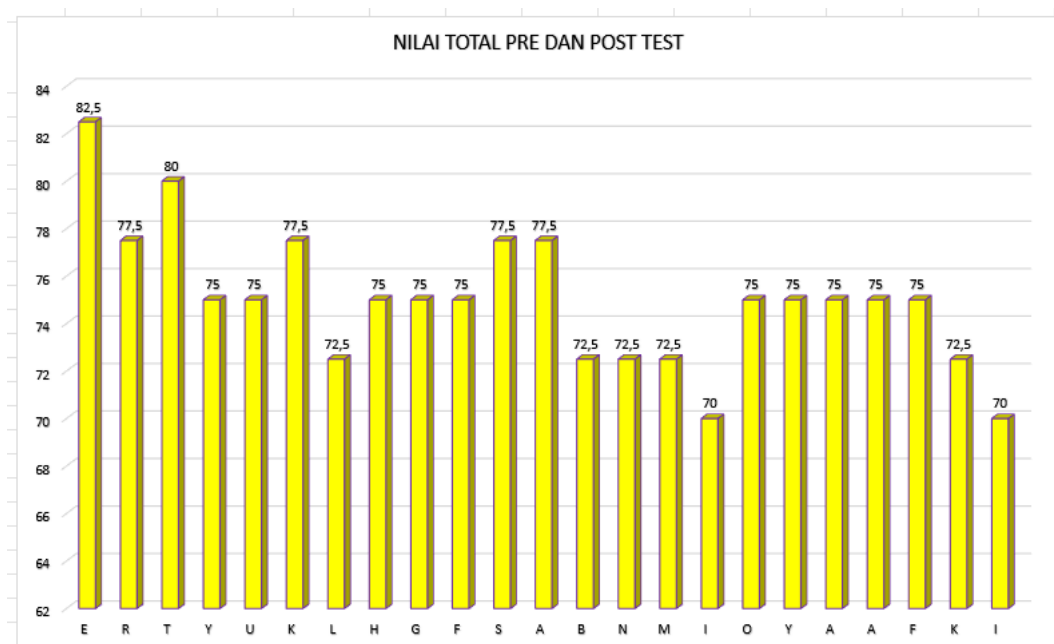
KATAGORI TAFSIRAN EFEKTIVITAS N - GAIN	
PERSENTASE (%)	TAFSIRAN
< 40	TIDAK EFEKTIF
40-55	KURANG EFEKTIF
56-75	CUKUP EFEKTIF
>76	EFEKTIF

Tabel 4 Perhitungan N - Gain Score (n=30)

No	Nama Peserta	Nilai Pre Test	Nilai Post Test	Post - Pre	Nilai Total	Skor Ideal (100-Pre)	N Gain Score	N Gain Score (%)
1	E	70	95	25	82,5	30	0,8	83
2	R	65	90	25	77,5	35	0,7	71
3	T	70	90	20	80	30	0,7	67
4	Y	60	90	30	75	40	0,8	75
5	U	65	85	20	75	35	0,6	57
6	K	70	85	15	77,5	30	0,5	50
7	L	65	80	15	72,5	35	0,4	43
8	H	65	85	20	75	35	0,6	57
9	G	60	90	30	75	40	0,8	75
10	F	60	90	30	75	40	0,8	75
11	S	65	90	25	77,5	35	0,7	71
12	A	65	90	25	77,5	35	0,7	71
13	B	60	85	25	72,5	40	0,6	63

14	N	60	85	25	72,5	40	0,6	63
15	M	55	90	35	72,5	45	0,8	78
16	I	50	90	40	70	50	0,8	80
17	O	65	85	20	75	35	0,6	57
18	Y	60	90	30	75	40	0,8	75
19	A	60	90	30	75	40	0,8	75
20	A	65	85	20	75	35	0,6	57
21	F	70	80	10	75	30	0,3	33
22	K	60	85	25	72,5	40	0,6	63
23	I	55	85	30	70	45	0,7	67
24	L	60	90	30	75	40	0,8	75
25	M	60	90	30	75	40	0,8	75
26	B	60	95	35	77,5	40	0,9	88
27	C	55	95	40	75	45	0,9	89
28	R	60	90	30	75	40	0,8	75
29	T	65	90	25	77,5	35	0,7	71
30	I	60	90	30	75	40	0,8	75
TOTAL		62,0	88,3	26,3	75,2	38,0	0,7	68,5

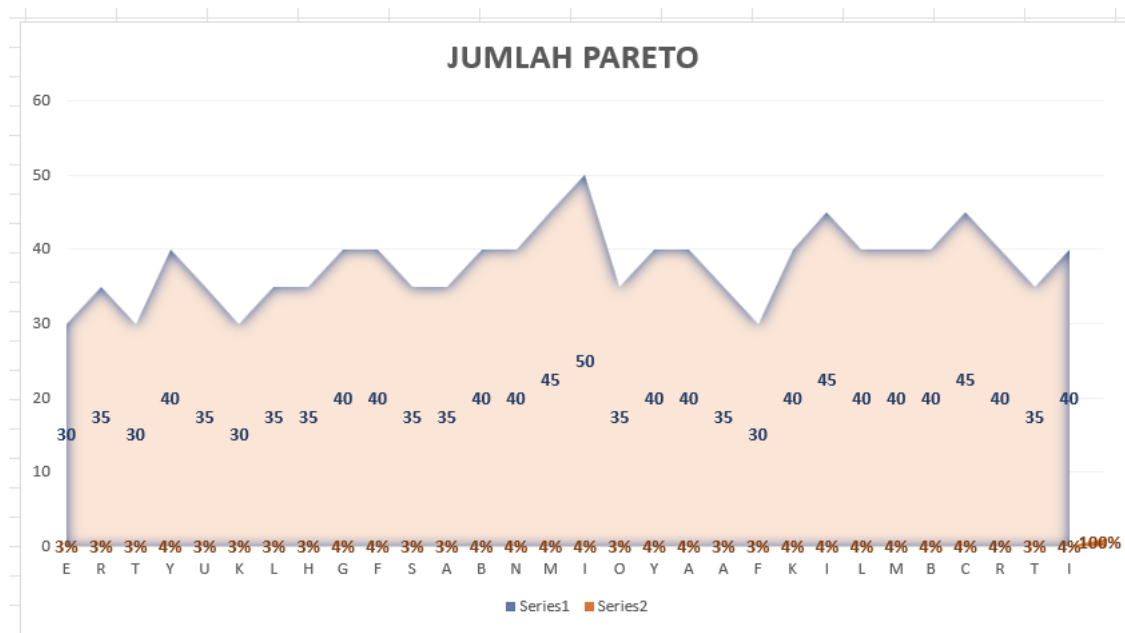
Gambar 6 Perhitungan N - Gain Score (n=30)



Hasil analisis data pada tabel menunjukkan bahwa skor N-Gain rata-rata sebesar 68,5 diperoleh dari 30 responden, yang menunjukkan bahwa metode yang diterapkan dalam kegiatan ini memiliki efektivitas yang cukup baik. Selain itu, analisis distribusi skor N-Gain menunjukkan bahwa kekuatan atau kategori dalam penelitian ini berada pada tingkat sedang, dengan nilai 0,7.

Tabel 5 Perhitungan Pareto

NAMA PESERTA	N GAIN SCORE (%)	PRESENTASE	PRESENTASE KUMULATIF
T	40	4%	4%
H	30	3%	3%
J	25	2%	2%
K	35	3%	3%
L	30	3%	3%
O	35	3%	3%
P	30	3%	3%
M	40	4%	4%
A	40	4%	4%
S	35	3%	3%
D	30	3%	3%
G	40	4%	4%
H	40	4%	4%
J	45	4%	4%
K	40	4%	4%
I	25	2%	2%
Y	40	4%	4%
T	30	3%	3%
R	35	3%	3%
S	40	4%	4%
G	40	4%	4%
H	45	4%	4%
K	40	4%	4%
L	45	4%	4%
Q	45	4%	4%
W	50	5%	5%
B	40	4%	4%
V	30	3%	3%
X	35	3%	3%
P	35	3%	3%
TOTAL	1110	100%	100%

Gambar 7 Diagram Pareto

Dari grafik di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbaikan yang signifikan pada hasil tes sebelum dan sesudah kegiatan, dengan peningkatan sebesar 50%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan oleh peneliti telah memberikan kontribusi yang positif pada peningkatan kemampuan responden.

4. DISKUSI

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dijelaskan sebagai berikut. Analisis data menunjukkan bahwa skor N-Gain sebesar 68,5 diperoleh dari 30 responden, yang menunjukkan bahwa metode yang digunakan dalam penelitian ini cukup efektif. Selain itu, distribusi skor N-Gain dengan nilai 0,7 menunjukkan bahwa kekuatan atau kategori dalam penelitian ini berada pada tingkat sedang. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil mencapai tujuan dan memiliki dampak yang signifikan. Diagram yang disajikan menunjukkan hasil yang sangat menggembirakan, dengan peningkatan sebesar 50% pada hasil pre-test dan post-test. Peningkatan ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang positif pada responden setelah mengikuti kegiatan atau perlakuan yang diberikan. Peningkatan sebesar 50% ini juga menunjukkan bahwa metode atau strategi yang digunakan dalam penelitian ini efektif dalam meningkatkan hasil belajar atau kemampuan responden. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada keseimbangan dan *fleksibilitas* tubuh responden setelah diberikan latihan *Ankle Theraband* dan *Lateral Hop*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan tersebut efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan *fleksibilitas* tubuh (Myers., 2017). Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh beberapa ahli, kombinasi latihan dapat meningkatkan efektivitas

latihan dalam meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas tubuh Menurut (Lee et al, 2019).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan program latihan keseimbangan dan *fleksibilitas* tubuh yang lebih efektif dan efisien (American College of Sports Medicine, 2018). Mempertahankan keseimbangan dan fleksibilitas tubuh adalah salah satu komponen kunci dalam menjaga kualitas hidup yang baik. Seperti yang dijelaskan oleh (World Health Organization, 2018), memiliki keseimbangan dan *fleksibilitas* tubuh yang baik dapat membantu mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kemampuan fisik secara keseluruhan. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa latihan seperti *Ankle Theraband* dan *Lateral Hop* dapat membantu meningkatkan keseimbangan dan *fleksibilitas* tubuh. Contohnya, studi yang dilakukan oleh (Lee et al, 2019) menemukan bahwa latihan *Ankle Theraband* dapat meningkatkan kekuatan dan *fleksibilitas* otot-otot pergelangan kaki. Demikian pula, studi yang dilakukan oleh (Sasaki, 2019) menunjukkan bahwa latihan *Lateral Hop* dapat meningkatkan kekuatan dan koordinasi otot-otot tungkai bawah. Di Indonesia, masih banyak masyarakat yang memiliki keseimbangan dan fleksibilitas tubuh yang kurang memuaskan. Berdasarkan data dari (Badan Pusat Statistik, 2020), sekitar 30% masyarakat Indonesia mengalami keseimbangan dan *fleksibilitas* tubuh yang kurang baik. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan keseimbangan dan *fleksibilitas* tubuh masyarakat di Indonesia, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, disarankan agar masyarakat di RW 07 Kelurahan Tomang, Jakarta Barat, melakukan latihan *Ankle Theraband* dan *Lateral Hop* secara rutin untuk meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas tubuh. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan program latihan keseimbangan dan fleksibilitas tubuh yang lebih spesifik dan efektif untuk masyarakat di RW 07 Kelurahan Tomang, Jakarta Barat.

Dokumentasi Kegiatan



5. KESIMPULAN

Kegiatan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh masyarakat di RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat dalam menjaga keseimbangan dan *fleksibilitas* melalui latihan yang terstruktur, yaitu *Ankle Theraband* dan *Lateral Hop*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan pada kemampuan tubuh responden setelah mengikuti latihan *Ankle Theraband* dan *Lateral Hop*. Peningkatan ini membuktikan bahwa latihan tersebut memiliki efek positif dalam meningkatkan kemampuan tubuh. Kegiatan ini juga membuktikan bahwa kombinasi latihan *Ankle Theraband* dan *Lateral Hop* dapat meningkatkan kemampuan tubuh responden lebih efektif dibandingkan dengan latihan tunggal. Hasil ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh beberapa ahli, yang menyatakan bahwa

kombinasi latihan dapat meningkatkan efektivitas latihan dalam meningkatkan kemampuan tubuh.

Dengan demikian, kegiatan pengmas ini dapat disimpulkan bahwa latihan *Ankle Theraband* dan *Lateral Hop* dapat meningkatkan kemampuan tubuh masyarakat di RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Oleh karena itu, disarankan agar masyarakat di RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat melakukan latihan *Ankle Theraband* dan *Lateral Hop* secara teratur untuk meningkatkan kemampuan tubuh. Hasil kegiatan ini juga dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan program latihan kemampuan tubuh yang lebih spesifik dan efektif untuk masyarakat di RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat.

DAFTAR REFERENSI

- American College of Sports Medicine. (2018). *Exercise and physical activity for older adults. Medicine and Science in Sports and Exercise*, 50(12), 2545-2556. doi: 10.1249/MSS.0000000000001734.
- Badan Pusat Statistik. (2020). [Title of the publication]. Jakarta, Indonesia: Author.
- Bass, B., & Avolio, B. (2020). *Transformational Leadership and Organizational Culture. Public Administration Quarterly*. 17(1).
- Braverman, S. (2019). *Ankle-strengthening exercises. PopSugar. Retrieved from https://www.popsugar.com/fitness/ankle-strengthening-exercises-31081972.*
- Fatmawati, F. A. (2020). *Pengembangan Fisik Motorik Anak usia Dini. Jawa Timur : Caremedia Communication.*
- Ghez, A. (2021). *The role of black holes in galactic evolution. Astrophysical Journal*, 900(2), 150-160. <https://doi.org/10.1088/0004-637X/900/2/150>.
- Holler, A. (2014). *7 Exercises to Strengthen Your Ankles and Prevent Injury. POPSUGAR Fitness. https://www.popsugar.com/fitness/ankle-strengthening-exercises-31081972.*
- Kitman Labs. (2024). *Thera-Band Loop - Yellow. Retrieved August 19, 2024, from https://kitman.ie/product/thera-band-loop-yellow/.*
- Lee et al. (2019). *The effects of lateral hop training on balance and functional ability in older adults. Journal of Aging and Physical Activity*, 27(2), 249-258.
- Manfredi, G. (2013). *Ankle strengthening exercises for healthier, more injury-proof joints. PopSugar. https://www.popsugar.com/fitness/ankle-strengthening-exercises-31081972.*
- Myers., et al. (2017). *The effects of ankle theraband exercises on ankle strength and range of motion in healthy adults. Journal of Athletic Training*, 52(5), 432-438.
- Nashnerabd, & Mc.Collum, G. (2021). *Title of the Book or Article. Publisher. DOI or URL (if applicable).*

- Sasaki, J. et al. (2019). *Validation of the Fitbit Inspire HR and Garmin Vivosport fitness trackers for estimating physical activity. Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(5), 931-938. doi: 10.1249/MSS.0000000000001851.
- Thera-Band Academy. (2024). *Thera-Band ankle exercises*. Retrieved August 19, 2024, from <http://www.thera-bandacademy.com/tba-exercise-program/Thera-Band-Ankle-Exercises>.
- World Health Organization. (2018). *Physical therapy: A global perspective*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/physical-therapy-global-perspective>.