

## SUMMARY

# PERBEDAAN PENAMBAHAN DUMBBELL STEP UP EXERCISE PADA SQUAT EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT QUADRICEPS FEMORIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ESA UNGGUL JAKARTA

Created by INTAN HARARED

**Subject** : DUMBBELL STEP UP, PENINGKATAN KEKUATAN OTOT, MAHASISWA

**Subject Alt** : INCREASE IN MUSCLE STRENGTH, STUDENTS

**Keyword** : squat exercise;step up exercise;kekuatan otot quadriceps

### Description :

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan penambahan dumbbell step up exercise pada squat exercise terhadap peningkatan kekuatan otot quadriceps femoris pada mahasiswa universitas esa unggul. Metode : Penelitian ini bersifat quasi eksperimental yang bertujuan untuk mengetahui adanya fenomena korelasi sebab akibat dari kedua kelompok perlakuan dari objek penelitian. Sampel terdiri dari 30 orang dan sampel dipilih dengan menggunakan teknik Random Sampling. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 15 orang dengan intervensi yang diberikan adalah squat exercise dan kelompok perlakuan II terdiri dari 15 orang dengan intervensi yang diberikan adalah squat exercise ditambah dumbbell step up exercise. Hasil : Hasil uji paired samples t-test pada kelompok perlakuan I nilai  $p = 0,001$  dimana  $p < 0,05$  berarti squat exercise berpengaruh signifikan pada peningkatan kekuatan otot quadriceps dan pada kelompok perlakuan 2 nilai  $p = 0,001$  dimana  $p < 0,05$ , berarti squat exercise ditambah dumbbell stepup exercise berpengaruh signifikan pada peningkatan kekuatan otot quadriceps. Dan hasil uji independent samples t-test menunjukkan nilai  $p = 0,020$  dimana  $p < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak yang berarti ada perbedaan yang signifikan peningkatan kekuatan otot quadriceps antara perlakuan I dan perlakuan II. Kesimpulan : Ada perbedaan pemberian squat exercise dengan squat exercise ditambah dumbbell step up exercise terhadap peningkatan kekuatan otot quadriceps femoris.

**Date Create** : 26/01/2016

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-201366204

**Collection** : 201366204

**Source** : Undergraduate Theses of Physiotherapi

**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi

**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : @2015 Perpustakaan Universitas Esa Unggul

### Full file - Member Only

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor