

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