

SUMMARY

PERBEDAAN PENINGKATAN KEKUATAN OTOT QUADRICEPS SETELAH PENAMBAHAN LATIHAN LEG PRESS PADA PEMBERIAN LATIHAN BALL WALL SQUAT DAN LATIHAN STATIC LUNGES PADA MAHASISWI ESA UNGGUL USIA 17-19 TAHUN

Created by NATHASYA FERDYASTARI

Subject : OTOT, LATIHAN, MAHASISWI

Subject Alt : MUSCLE, EXERCISE, FEMALE STUDENTS

Keyword : kekuatan otot quadriceps;ball wall squat dan leg press;static lunges dan leg press

Description :

Tujuan : untuk mengetahui perbedaan peningkatan kekuatan otot quadriceps setelah pemberian latihan ball wall squat dan leg press dengan latihan static lunges dan latihan leg press pada mahasiswa esa unggul usia 17-19 tahun. Metode : penelitian ini bersifat quasi experiment dengan pre test-post test design control group dimana peningkatan kekuatan otot quadriceps dengan latihan ball wall squat dan leg press dengan latihan static lunges dan leg press yang diukur dengan dynamometer. Sampel terdiri dari 28 orang mahasiswa usia 17-19 tahun dari universitas Esa Unggul dan dipilih berdasarkan teknik purposive sampling dengan membagikan kuesioner yang telah dibuat. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan 1 terdiri dari 14 sampel dengan latihan yang diberikan adalah ball wall squat dan leg press dan kelompok perlakuan 2 yang terdiri dari 14 sampel dengan latihan yang diberikan adalah static lunges dan leg press. Hasil : uji normalitas dengan shapiro wilk test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan levene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan 1 dengan t-Test related didapatkan nilai $p=0,000$ yang berarti latihan ball wall squat dan leg press dapat meningkatkan kekuatan otot quadriceps pada mahasiswa esa unggul usia 17-19 tahun. Pada kelompok perlakuan 2 dengan t-Test related nilai $p=0,000$ yang berarti latihan static lunges dan leg press dapat meningkatkan kekuatan otot quadriceps pada mahasiswa esa unggul usia 17-19 tahun. Pada t-test independent menunjukkan nilai $p=0,000$ yang berarti ada perbedaan pengaruh peningkatan kekuatan otot quadriceps antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2. Kesimpulan : perlu adanya penyuluhan program latihan tentang pentingnya kekuatan otot quadriceps untuk mengurangi cedera lutut pada mahasiswa usia 17-19 tahun.

Date Create : 29/01/2016

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-201166027

Collection : 201166027

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