

SUMMARY

PERBEDAAN EFEKTIFITAS PENAMBAHAN LATIHAN LEG PRESS PADA LATIHAN LEG WALL SQUAT SWISS BALL TERHADAP PENINGKATAN STABILITAS LUTUT

Created by NOVITA OKTAVIANA

Subject : EFEKTIFITAS, KAKI, LUTUT
Subject Alt : EFFECTIVENESS, FEET, KNEE
Keyword : leg wall squat swiss ball;leg press;stabilitas lutut

Description :

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan efektifitas penambahan latihan Leg Press pada latihan Leg Wall Squat Swiss Ball terhadap peningkatan stabilitas lutut. Metode: Penelitian ini bersifat Quasi Experiment dengan bentuk 2 kelompok, dimana stabilitas lutut diukur dengan menggunakan metode squat di atas wobble board dan diukur dengan satuan waktu menggunakan stopwatch. Sample terdiri dari 18 orang dan berdasarkan rumus Pocock. Sample dikelompokkan menjadi 2 kelompok yang mana terdiri dari 9 orang, kelompok perlakuan I dengan latihan Leg Wall Squat Swiss Ball dan kelompok perlakuan II dengan latihan Leg Press dan latihan Leg Wall Squat Swiss Ball. Hasil: Uji normalitas dengan Shapiro Wilk Test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan Levene's Test didapatkan data memiliki varian homogen. Hasil uji hipotesa pada kelompok perlakuan I dengan Paired Sample T-Test, didapatkan nilai $p=0,001$ untuk stabilitas yang berarti pemberian latihan Leg Wall Squat Swiss Ball efektif dalam meningkatkan stabilitas lutut. Pada kelompok perlakuan II, didapatkan nilai $p= 0,001$ untuk stabilitas yang berarti pemberian latihan Leg Press dan latihan Leg Wall Squat Swiss Ball efektif dalam meningkatkan stabilitas lutut. Pada hasil T- Test Independent menunjukkan nilai $p=0,018$ untuk stabilitas yang berarti ada perbedaan efektifitas antara penambahan latihan Leg Press pada Leg Wall Squat Swiss Ball efektif daripada latihan Leg Wall Squat Swiss Ball dalam meningkatkan stabilitas lutut. Kesimpulan: Ada terdapat perbedaan efektifitas yang signifikan dengan penambahan latihan Leg Press pada latihan Leg Wall Squat Swiss Ball terhadap peningkatan stabilitas lutut.

Contributor : Miranti Yolanda A,S.FT,M.FIS
Date Create : 27/08/2016
Type : Text
Format : PDF
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate-201266025
Collection : 201266025
Call Number : 66-2016-S067
Source : Undergraduate Theses of Physiotherapy
Relation Collection Fakultas Fisioterapi
COverage : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul
Right : @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