https://digilib.esaunggul.ac.id

SUMMARY

PERBEDAAN SQUAT EXERCISE DENGAN LUNGES EXERCISE TERHADAP KEKUATAN OTOT QUADRICEPS PADA PEMAIN BULUTANGKIS PEMULA

Created by RENA FAOZIAH

Subject : LATIHAN, OTOT, BULUTANGKIS

Subject Alt : EXERCISE, MUSCLE, BADMINTON

Keyword : : squat exercise;lunges exercise;kekuatan otot quadriceps

Description :

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan peningkatan kekuatan otot quadriceps pada squat exercise dengan lunges exercise pada pemain bulutangkis pemula. Metode: Penelitian ini bersifat Quasi Experimental dengan bentuk 2 kelompok, dimana kekuatan otot quadriceps di ukur dengan menggunakan metode vertical jump test yang menggunakan midline dengan satuan centimeter (cm). Sample terdiri dari 14 orang dan berdasarkan rumus Pocock. Sample dikelompokan menjadi 2 kelompok yang mana masing-masing kelompok terdiri dari 7 orang, kelompok perlakuan I dengan Squat Exercise dan kelompok perlakuan II dengan latihan Lunges Exercise. 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=0,029 untuk kekuatan otot quadriceps yang berarti Squat Exercise dapat meningkatkan kekuatan otot quadriceps pada pemain bulutangkis pemula. Pada kelompok perlakuan II, didapatkan nilai p= 0,000 untuk kekuatan otot quadriceps yang berarti Lunges Exercise dapat meningkatkan kekuatan otot quadriceps pada pemain bulutangkis pemula. Pada hasil T-Test Independent menunjukan nilai p=0,244 untuk kekuatan otot quadriceps yang berarti tidak ada perbedaan antara Squat Exercise dengan Lunges Exercise terhadap peningkatan kekuatan otot quadriceps pada pemain bulutangkis pemula. Kesimpulan: Ada peningkatan kekuatan otot quadriceps pemain bulutangkis pemula dalam pemberian Squat Exercise dan Lunges Exercise.

Contributor : Miranti Yolanda A,S.FT,M.FIS

Date Create : 14/09/2016

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-201266027

Collection : 201266027

Call Number : 66-2016-S076

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