

## SUMMARY

# SQUAT EXERCISE DITAMBAH CORE STABILITY EXERCISE LEBIH EFEKTIF DARIPADA SQUAT EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN STABILISASI LUTUT

Created by Azma Ulya

- Subject** : SQUAT EXERCISE DITAMBAH CORE STABILITY EXERCISE LEBIH EFEKTIF DARIPADA SQUAT EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN STABILISASI LUTUT
- Subject Alt** : SQUAT EXERCISE DITAMBAH CORE STABILITY EXERCISE LEBIH EFEKTIF DARIPADA SQUAT EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN STABILISASI LUTUT
- Keyword** : SQUAT EXERCISE; CORE STABILITY EXERCISE; SQUAT EXERCISE; PENINGKATAN STABILISASI LUTUT

### Description :

Tujuan : Untuk mengetahui Apakah squat exercise ditambah core stability exercise lebih efektif daripada squat exercise saja terhadap peningkatan stabilisasi lutut. Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap objek penelitian. Sampel terdiri dari 30 orang mahasiswa/wi Fisioterapi Poltekkes Siteba Padang dan dipilih secara random. 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 core stability exercise. Hasil : Hasil uji normalitas dengan Shapiro wilk test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan lavene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan Paired Sample t-Test didapatkan nilai  $p = 0,000$  yang berarti pemberian squat exercise berpengaruh terhadap peningkatan stabilisasi lutut. pada kelompok perlakuan II dengan Paired Sample t-Test didapatkan nilai  $p = 0,000$  yang berarti squat exercise ditambah core stability exercise mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan stabilisasi lutut. pada hasil Independent Sample t-Test di dapat nilai  $p = 0,040$  yang berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan peningkatan stabilisasi lutut antara kelompok perlakuan I dan II. Kesimpulan : Penambahan core stability exercise pada squat exercise lebih efektif terhadap peningkatan stabilisasi lutut.

- Date Create** : 23/09/2013
- Type** : Text
- Format** : PDF
- Language** : Indonesian
- Identifier** : UEU-Undergraduate-2011-66-338
- Collection** : 2011-66-338

**Source** : Perpustakaan Esa Unggul

**Relation Collection** Universitas Esa Unggul

**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : Copyright @2013 by UEU Library

**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