

SUMMARY

PERBEDAAN PEMBERIAN SQUAT EXERCISE DENGAN KNEE EXTENSION RESISTANCE BAND EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT QUADRICEPS

Created by MUSTIKA ZAKIAH

Subject : PERBEDAAN PEMBERIAN SQUAT EXERCISE DENGAN
KNEE EXTENSION RESISTANCE BAND EXERCISE

Subject Alt : PERBEDAAN PEMBERIAN SQUAT EXERCISE DENGAN
KNEE EXTENSION RESISTANCE BAND EXERCISE

Keyword : PEMBERIAN SQUAT EXERCISE; KNEE EXTENSION RESISTANCE BAND EXERCISE;

Description :

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan pemberian squat exercise dengan knee extension resistance band exercise pada peningkatan kekuatan otot quadriceps.

Metode: Penelitian ini bersifat quasi eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui adanya fenomena korelasi sebab akibat dari kedua kelompok perlakuan dari objek penelitian. Sampel terdiri dari 20 orang dan sampel dipilih dengan teknik sample random sampling. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah squat exercise dan kelompok perlakuan II terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah knee extension resistance band exercise. Hasil: 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 I dengan Paired Sampel T Test didapatkan nilai $p=0.001$ yang berarti squat exercise berpengaruh signifikan pada peningkatan kekuatan otot quadriceps. Pada kelompok perlakuan II dengan Paired Sampel T Test nilai $p=0.001$ yang berarti knee extension resistance band exercise berpengaruh signifikan pada peningkatan kekuatan otot quadriceps. Pada hasil T Test Independent menunjukkan nilai $p=0.508$ yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan peningkatan kekuatan otot quadriceps antara kelompok perlakuan I dan Kelompok perlakuan II.

Kesimpulan: Tidak ada perbedaan pemberian squat exercise dengan pemberian knee extension resistance band exercise terhadap peningkatan kekuatan otot quadriceps.

Date Create : 30/10/2013

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-2009-65-085

Collection : 2009-65-085
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