

SKRIPSI, Agustus 2018  
**Mersya Fildzah**  
Program Studi S-1 Fisioterapi  
Fakultas Fisioterapi  
Universitas Esa Unggul

**PERBEDAAN LATIHAN *GLUTEUS ACTIVATION* DAN *WALL SQUAT* DENGAN *MEDICINE BALL* PADA LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP STABILISASI DINAMIS WANITA DENGAN *PATELLOFEMORAL PAIN SYNDROME***

Terdiri dari VI Bab, 77 Halaman, 11 Tabel, 13 Gambar, 6 Grafik, 4 Skema,

**Tujuan:** untuk mengetahui perbedaan latihan *wall squat with medicine ball* dan *gluteus activation* pada *core stability exercise* terhadap peningkatan stabilisasi dinamis wanita pada kasus *patellofemoral pain syndrome*. **Metode:** penelitian ini bersifat kuasi eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Pengukuran yang digunakan untuk melihat hasilnya adalah *Star Excursion Balance Test* (SEBT). Sampel terdiri dari 20 orang dipilih berdasarkan Teknik *Purposive random sampling* dengan menggunakan tabel assesmen yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi 2 kelompok, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan intervensi *wall squat with medicine ball* dan *core stability exercise*; dan kelompok perlakuan II terdiri dari 10 orang dengan intervensi *gluteus activation* dan *core stability 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 hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *Paired Sample t-Test* didapatkan nilai  $p < 0,001$  yang berarti intervensi *wall squat with medicine ball* dan *core stability exercise* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan stabilisasi dinamis pada kasus *patellofemoral pain syndrome*. Pada kelompok perlakuan II dengan *Paired Sample t-Test* didapatkan nilai  $p < 0,001$  yang berarti intervensi *gluteus activation* dan *core stability exercise* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan stabilisasi dinamis pada kasus *patellofemoral pain syndrome*. Pada hasil *independent sample t-test* menunjukkan nilai  $p = 0,562$  yang berarti tidak ada perbedaan yang secara signifikan penurunan stabilisasi dinamis pada kelompok I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan:** Tidak ada perbedaan latihan *wall squat with medicine ball* dan *gluteus activation* pada *core stability exercise* terhadap stabilisasi dinamis wanita pada kasus *Patellofemoral Pain Syndrome*

Kata Kunci : *Wall Squat With Medicine Ball, Gluteus Activation, Wall Squat, Core Stability*, stabilitas dinamis, *Patellofemoral Pain Syndrome*.