



ABSTRAK

SKRIPSI, Agustus 2020

Virnanda Aprilia

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

EFEK ISOMETRIC HIP ABDUCTION EXERCISE PADA SQUAT EXERCISE DAN LUNGES EXERCISE TERHADAP STABILITAS KNEE PADA WANITA DENGAN KASUS PATELLOFEMORAL PAIN SYNDROME

Terdiri dari VI Bab, 92 Halaman, 11 Tabel, 12 Gambar, 5 Skema, 7 Lampiran

Tujuan: untuk mengetahui perbedaan *isometric hip abduction exercise* pada *squat exercise* dan *lunges exercise* terhadap peningkatan stabilitas *knee* wanita dengan kondisi *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 16 orang dipilih berdasarkan teknik *purposive random sampling* dengan menggunakan tabel assesment yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan I terdiri dari 8 orang dengan intervensi *isometric hip abduction exercise* dan *squat exercise* dan kelompok perlakuan II terdiri dari 8 orang dengan intervensi *isometric hip abduction exercise* dan *lunges exercise*. **Hasil:** pada uji normalitas menggunakan kolmogrov smirnov 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 *isometric hip abduction exercise* dan *squat exercise* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan stabilitas *knee* pada wanita dengan kondisi *patellofemoral pain syndrome*. Pada kelompok perlakuan II dengan *paired sample t-test* didapatkan nilai $p < 0,213$ yang berarti intervensi *isometric hip abduction exercise* dan *lunges exercise* tidak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan stabilitas *knee* pada wanita dengan kondisi *patellofemoral pain syndrome*. Pada hasil *independent sample t-test* menunjukkan nilai $p < 0,001$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan dalam penurunan stabilitas *knee* pada kelompok I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan:** terdapat perbedaan *isometric hip abduction exercise* pada *squat exercise* dan *lunges exercise* terhadap stabilitas *knee* pada wanita dengan kondisi *patellofemoral pain syndrome*

Kata Kunci : *Isometric hip abduction exercise, squat exercise, lunges exercise, stabilitas, patellofemoral pain syndrome.*

