

SKRIPSI, Maret 2013

Desmelia

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

EFEKTIFITAS LATIHAN ISOTONIK; CRUNCHES DAN DINAMIC STRAIGHT LEGS EXERCISE LEBIH BAIK DIBANDINGKAN DENGAN LATIHAN ISOMETRIK; PLANK EXERCISE DAN STATIC LEGS STRAIGHT UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN OTOT ABDOMINAL

Terdiri VI Bab, 161 Halaman, 13 Tabel, 13 Gambar, 6 Grafik, 8 Lampiran

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membuktikan ada perbedaan efektifitas latihan *isotonic* dengan menggunakan latihan *crunches* dan *dynamic straight legs* dibandingkan dengan latihan *isometric* dengan menggunakan latihan *plank* dan *static legs straight* untuk meningkatkan daya tahan otot abdominal. Penelitian ini dilakukan di Chiropractic Indonesia pada bulan 27 Januari – 6 Maret 2013. **Metode:** bersifat quasi eksperimental dan pemilihan sampel dengan menggunakan teknik random sampling allocation. Sampel terdiri dari 20 orang yang dibagi menjadi 10 orang pada kelompok perlakuan I yang diberikan latihan isotonic dan kelompok perlakuan II yang terdiri 10 orang yang diberikan latihan isometrik. **Hasil:** Uji normalitas dengan *Shapiro-wilk test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan hasil uji homogenitas dengan *Levene's test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis I dengan menggunakan uji *t-test related* didapatkan nilai $p=0,001$ yang berarti intervensi latihan isotonic memiliki efektifitas peningkatan yang signifikan untuk meningkatkan daya tahan otot abdominal. Pada kelompok II dengan *t-test related* didapatkan nilai $p=0,001$ yang berarti intervensi latihan isotonic memiliki efisiensi peningkatan yang signifikan untuk meningkatkan daya tahan otot abdominal. Pada hasil uji *t-test independent* menunjukkan nilai $p=0,001$ yang berarti latihan *isotonic* lebih baik dan signifikan untuk meningkatkan nilai daya tahan otot abdominal dibandingkan dengan pemberian latihan *isometric*. **Kesimpulan:** Pemberian latihan dengan *isotonic* dan *isometric* dapat meningkatkan daya tahan otot abdominal. Hanya saja, dari hasil analisis penelitian, latihan daya tahan otot abdominal dengan menggunakan latihan *isotonic* lebih menunjukkan peningkatan daya tahan otot abdominal yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan *isometric*.

Kata Kunci : Latihan *isotonic*, latihan *isometric*, daya tahan otot abdominal.