



## ABSTRAK

SKRIPSI, Februari 2014

**Riestiara Khoiriyah**

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

### **PERBEDAAN PEMBERIAN LATIHAN *HAMSTRING CURL ON SWISSBALL* DENGAN LATIHAN *LYING LEG CURL* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT *HAMSTRING* PADA PEMAIN FUTSAL**

Terdiri VI Bab, 143 Halaman, 12 Tabel, 18 Gambar, 7 Grafik, 5 Skema, 8 Lampiran

**Tujuan** : untuk mengetahui perbedaan pemberian latihan *hamstring curl on swissball* dengan latihan *lying leg curl* terhadap peningkatan kekuatann otot *hamstring* pada pemain futsal. **Metode** : penelitian ini bersifat quasi *experiment* dengan *pre test-post test design control group* dimana peningkatan kekuatan otot *hamstring* dengan latihan *hamstring curl on swissball* dan latihan *lying leg curl* yang diukur dengan *dynamometer*. Sample terdiri dari 20 orang pemain futsal dari ukm futsal universitas esa unggul dan dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan membagikan quisioner yang telah dibuat. Sample dikelompokan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan 1 terdiri dari 10 sample dengan latihan yang diberikan adalah *hamstring curl on swissball* dan kelompok perlakuan 2 yang terdiri dari 10 sample dengan latihan yang diberikan adalah *lying leg curl*. **Hasil** : uji normalitas dengan *shapiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal dan ada yang berdistribusi tidak normal sedangkan uji homogenitas dengan *levene's test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan 1 dengan *t-Test Related* didapatkan nilai  $p=0,000$  yang berarti latihan *hamstring curl on swissball* dapat meningkatkan kekuatan otot *hamstring* pada pemain futsal. Pada kelompok perlakuan 2 dengan *Wilcoxon Matched Pairs Test* nilai  $p=0,005$  yang berarti latihan *lying leg curl* dapat meningkatkan kekuatan otot *hamstring* pada pemain futsal. Pada hasil *t-Test Independent* menunjukkan nilai  $p=0,001$  yang berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan peningkatan kekuatan otot *hamstring* antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2. **Kesimpulan** : adanya perbedaan pemberian latihan *hamstring curl on swissball* dengan latihan *lying leg curl* terhadap peningkatan kekuatan otot *hamstring* pada pemain futsal.

Kata kunci : kekuatan otot *hamstring*, *hamstring curl on swiss ball*, *lying leg curl*.