



## ABSTRAK

SKRIPSI, Maret 2014  
Imran Tarmizi Hadiwijaya  
Program Studi S-1 Fisioterapi,  
Falkultas Fisioterapi,  
Universitas Esa Unggul

**KOMBINASI ISOMETRIK HIP ADDUKSI PADA LATIHAN LEG PRESS TIDAK LEBIH EFEKTIF DARIPADA LATIHAN LEG PRESS UNTUK MENINGKATKAN STABILITAS LUTUT PADA KASUS CHONDROMALACIA PATELLA**

Terdiri VI Bab, 122 Halaman, 18 Tabel, 11 Gambar, 7 Grafik

**Tujuan :** Untuk mengetahui kombinasi *isometrik hip adduksi* pada latihan *leg press* lebih efektif daripada latihan *leg press* untuk meningkatkan stabilitas lutut pada kasus *chondromalacia patella*. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuasi Eksperimen untuk mengetahui efek suatu intervensi latihan yang dilakukan terhadap obyek penelitian dapat meningkatkan stabilitas lutut pada kasus *chondromalacia patella*. Sampel terdiri dari 20 orang mahasiswa/I Universitas Esa Unggul dan karyawan Cleaning service Universitas Esa Unggul dan dipilih berdasarkan teknik *Matching allocation*. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, kelompok kontrol terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan *leg press* dan kelompok perlakuan terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah kombinasi *isometrik hip adduksi* pada latihan *leg press*. **Hasil :** Hasil uji normalitas dengan *Shapiro wilk test* ditetapkan data berdistribusi normal sedangkan Hasil Uji Homogenitas dengan *Levene's Test* ditetapkan data memiliki varian homogen. Hasil uji hipotesa pada kelompok perlakuan dengan uji *t-test related* didapatkan nilai  $p=0,000$  yang berarti intervensi latihan kombinasi *isometrik hip adduksi* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan stabilitas lutut pada kasus *chondromalacia patella*. Pada kelompok kontrol dengan uji *t-test related* didapatkan nilai  $p=0,000$  yang berarti intervensi latihan *leg press* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan stabilitas lutut pada kasus *chondromalacia patella*. Pada hasil uji *t-test independent* menunjukkan nilai  $p=0,069$  yang berarti tidak lebih efektif yang signifikan terhadap peningkatan stabilitas lutut antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. **Kesimpulan :** kombinasi *isometrik hip adduksi* pada latihan *leg press* tidak lebih efektif daripada latihan *leg press* untuk meningkatkan stabilitas lutut pada kasus *chondromalacia patella*.

**Kata kunci :** Kombinasi *isometrik hip adduksi*, *leg press*, *chondromalacia patella*