



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*