

ABSTRAK

BEDA EFEK BEDA EFEK LATIHAN WALL SQUAT DAN SQUAT RESISTANCE TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT QUADRICEPS PADA REMAJA USIA 17-21 TAHUN

Nila Sari, Program Studi D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

Skripsi, Agustus 2012

Terdiri dari VI bab, 99 halaman, 6 gambar, 11 tabel, 5 grafik, dan 3 skema

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui beda efek latihan wall squat dan squat resistance terhadap peningkatan daya tahan otot quadriceps pada remaja usia 17-21 tahun. Penelitian ini dilakukan di Perumahan Pondok Bahar, Karang Tengah, Tangerang yang berlangsung selama bulan juli 2012 dengan jumlah sampel penelitian 20 orang sampel remaja yang berusia 17-21 tahun. Sampel dikelompokkan menjadi 2 kelompok perlakuan dengan masing-masing 10 orang. Kelompok perlakuan I dengan latihan wall squat dan kelompok perlakuan II dengan latihan squat resistance. Wall squat adalah salah satu bentuk latihan yang tujuannya adalah melatih otot-otot bagian bawah terutama otot tungkai bagian atas; dan Squat Resistance adalah suatu bentuk latihan closed chain exercise digunakan penguatan dan daya tahan otot yang bersifat overload. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimental dan dengan tehnik pengambilan sample *random sampling* untuk mengetahui efek suatu intervensi atau perlakuan pada objek penelitian. **Hasil :** Analisis penelitian ini menggunakan uji T-test Related dan T-test Independent. Pengukuran daya tahan otot quadriceps remaja dilakukan awal dan akhir latihan dengan mengukur sebanyak berapa kali pengulangan yang dilakukan sampel selama 1 menit (squat test). Pada awal penelitian, rata-rata daya tahan otot quadriceps kelompok perlakuan I 29.50 (± 6.451) dan kelompok perlakuan II 30.20 (± 7.584). Diakhir penelitian rata-rata daya tahan otot quadriceps kelompok perlakuan I 41.80 (± 7.068) dan kelompok perlakuan II 56.60 (± 8.847). Hasil uji Statistik menunjukkan peningkatan daya tahan otot quadriceps yang sangat signifikan pada kelompok perlakuan II ($t=19.075$; $p<0.05$), demikian juga pada kelompok perlakuan I ($t=18.904$; $p<0.05$). Selisih peningkatan daya tahan otot quadriceps pada kelompok perlakuan II (20.58; ± 4.377) lebih besar dibanding kelompok perlakuan I (12.30; ± 2.640), secara bermakna ($t=9.220$; $p<0.05$). **Kesimpulan :** maka dapat disimpulkan bahwa pada latihan squat resistance lebih bermakna terhadap peningkatan daya tahan otot quadriceps pada kelompok remaja usia 17-21 tahun.

Kata kunci : wall squat, squat resistance, daya tahan otot quadriceps