



ABSTRAK

FAKULTAS FISIOTERAPI

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

SKRIPSI, AGUSTUS 2012

RIZKY PERMATASARI

**“PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN KOMBINASI LEG CURL
DAN LEG EXTENSION DENGAN LEG PRESS TERHADAP PENINGKATAN
MASSA OTOT HAMSTRING DAN QUADRICEPS”**

Terdiri dari VI Bab, 100 Halaman, 11 Gambar, 3 Skema, 7 Tabel, 6 Grafik, 5 Lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian latihan kombinasi leg curl dan leg extension dengan leg press terhadap peningkatan massa otot hamstring dan quadriceps. **Sample** : Sample terdiri dari 20 orang mahasiswa/i Universitas Esa Unggul dan dipilih berdasarkan teknik secara acak dengan menggunakan tabel kuesioner yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan program latihan yang diberikan adalah latihan kombinasi leg curl dan leg extension dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 10 orang dengan latihan yang diberikan adalah leg press. **Metode** : Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuasi eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Analisis statistik penelitian ini menggunakan uji t-test related dan t-test independent. **Hasil** : Hasil uji t-test related pada kelompok perlakuan I nilai $P = 0,000$ dimana $P < 0,05$ dan pada kelompok perlakuan II $P = 0,000$ dimana $P < 0,05$ berarti intervensi yang dilakukan pada masing-masing kelompok berpengaruh pada peningkatan massa otot. Dan hasil uji t-test independent menunjukkan nilai $P = 0,020$ dimana $P < 0,05$ yang berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan** : Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh pemberian latihan kombinasi leg curl dan leg extension dengan leg press terhadap peningkatan massa otot hamstring dan quadriceps. Penelitian ini disarankan karena bervariasinya metode fisioterapi yang dapat digunakan pada peningkatan massa otot hamstring dan quadriceps, sehingga mendapatkan hasil yang efektif dan efisien.

Kata kunci : *open chain exercise, close chain exercise*, peningkatan massa otot hamstring dan quadriceps.