



## ABSTRAK

SKRIPSI, Maret 2014

**Muthia Sari**

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

### **PERBEDAAN PENAMBAHAN TREADMILL PADA LATIHAN WALL SQUAT TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PAHA PADA WANITA USIA 18-22 TAHUN**

Terdiri dari VI Bab, 87 Halaman, 18 Tabel, 7 Gambar, 4 Skema, 6 Grafik, 8 Lampiran.

**Tujuan** : Untuk mengetahui perbedaan penurunan lingkaran paha pada wanita usia 18-22 tahun dengan penambahan treadmill pada latihan wall squat. **Sampel** : pada penelitian ini terdiri dari 20 orang wanita dengan usia antara 18-22 tahun dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di JJ Fitness, Jakarta Barat. **Metode** : Penelitian ini bersifat quasi eksperimental dimana penurunan lingkaran paha diukur dengan meterline. Pada penelitian ini sampel dibagi ke dalam dua kelompok, dimana kelompok perlakuan I diberikan latihan wall squat dan kelompok perlakuan II diberikan penambahan treadmill pada latihan wall squat. **Hasil** : Hasil Uji Normalitas dengan *Shapiro Wilk Test* didapatkan data sampel berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas dengan *Lavene's test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan menggunakan *T-Test Related* didapatkan nilai  $p=0,001$  yang berarti pemberian latihan wall squat dapat menurunkan lingkaran paha pada wanita usia 18-22 tahun. Pada kelompok perlakuan II dengan uji hipotesis menggunakan *T-Test Related* didapatkan nilai  $p=0,001$  yang berarti penambahan treadmill pada latihan wall squat dapat menurunkan lingkaran paha pada wanita usia 18-22 tahun. Pada hasil *Mann Whitney U-test* menunjukkan nilai  $p=0,001$  yang berarti ada perbedaan penurunan lingkaran paha pada wanita usia 18-22 tahun dengan penambahan treadmill pada latihan wall squat. **Kesimpulan** : Ada perbedaan penurunan lingkaran paha pada wanita usia 18-22 tahun dengan penambahan treadmill pada latihan wall squat.

**Kata Kunci** : Treadmill, Latihan Wall Squat, Penurunan Lingkaran Paha.