ABSTRAK

FAKULTAS FISIOTERAPI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
SKRIPSI, MARET 2014

NURHADI, 2011-66-195

" LATIHAN ISOMETRIK QUADRICEPS DAN LATIHAN LEG PRESS LEBIH BAIK DIBANDINGKAN PEMBERIAN SQUAT EXERCISE DAN SLR (STRAIGHT LEG RAISING) TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT QUADRICEPS PADA KASUS CHONDROMALACIA PATELLA"

Terdiri VI BAB, 94 Halaman,12 Gambar, 13 Tabel, 4 Skema, 7 Grafik dan 15 Lampiran

Tujuan : untuk mengetahui Pemberian latihan *isometrik quadriceps* dan Latihan *Leg press* lebih baik dibanding pemberian *Squat* dan SLR (*straight leg raising*) terhadap peningkatan kekuatan otot *Quadriceps* pada penderita *Chondromalacia Patella.* **Sampel :** terdiri dari 20 orang usia antara 19-24 tahun di gym JJ Fitnes yang dipilah berdasarkan teknik *prestest-post test Control Group Design..* Sampel dibagi menjadi 2 kelompok **Metode :** penelitian ini bersifat eksperimental dimana untuk mengukur peningkatan kekuatan otot *Quadriceps* menggunakan *sphygnomanometer.* Uji Normalitas menggunakan analisa statistic *Saphiro Wilk* dan Uji Homogenitas Sampel dengan *Lavene's Test.* **Hasil :** Pada kelompok perlakuan I menggunakan uji *T-test Related* dengan *mean* 32,00 *dan* SD 7,88 hasil nilai *p* adalah 0,001 dimana $p < \alpha$ (0,05) ho ditolak sehinga pemberian latihan Isometrik *Quadriceps* dan *leg press* dapat meningkatkan kekuatan otot *quadriceps* pada kasus *chondromalacia patella.* Uji *T-test related* pada kelompok perlakuan II menggunakan uji *T-test related* dengan *mean* 20,00 dan SD 6,66 hasil nilai *p* adalah 0,001 dimana $p < \alpha$ (0,05) ho ditolak sehingga pemberian *squat exercise* dan SLR (*straight leg raising*) dapat meningkatkan kekuatan otot *quadriceps* pada kasus *chondromalacia patella.* Pada uji *Mann whintey U test* dengan *mean* hasil *p* adalah 0,004 dimana $p > \alpha$ (0,05) ho dierima, Dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan *Isometrik quadriceps* dan *Leg press* lebih baik dari pada pemberian *squat exercise* dan SLR (*straight leg* reasing) terhadap peningkatkan kekuatan otot *quadriceps* pada kasus *chondromalacia patella.*

Kata Kunci : *Isometrik quadriceps, Leg press, Squat Exercise,* SLR (*straight leg raising*), *Chondromalacia Patella.*