



## ABSTRAK

**SKRIPSI, Februari 2015**  
**Intan Harared**  
**Program Studi S-1 Fisioterapi**  
**Fakultas Fisioterapi,**  
**Universitas Esa Unggul**

**PERBEDAAN PENAMBAHAN *DUMBBELL STEP UP EXERCISE* PADA  
*SQUAT EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN  
KEKUATAN OTOT QUADRICEPS FEMORIS PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL JAKARTA**

Terdiri dari VI Bab, 79 Halaman, 8 Gambar, 8 Tabel, 7 Grafik, 9 Lampiran

**Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan penambahan *dumbbell step up exercise* pada *squat exercise* terhadap peningkatan kekuatan otot *quadriceps femoris* pada mahasiswa universitas esa unggul. **Metode :** Penelitian ini bersifat *quasi eksperimental* yang bertujuan untuk mengetahui adanya fenomena korelasi sebab akibat dari kedua kelompok perlakuan dari objek penelitian. Sampel terdiri dari 30 orang dan sampel dipilih dengan menggunakan teknik Random Sampling. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 15 orang dengan intervensi yang diberikan adalah *squat exercise* dan kelompok perlakuan II terdiri dari 15 orang dengan intervensi yang diberikan adalah *squat exercise* ditambah *dumbbell step up exercise*. **Hasil :** Hasil uji *paired samples t-test* pada kelompok perlakuan I nilai  $p = 0,001$  dimana  $p < 0,05$  berarti *squat exercise* berpengaruh signifikan pada peningkatan kekuatan otot quadriceps dan pada kelompok perlakuan 2 nilai  $p = 0,001$  dimana  $p < 0,05$ , berarti *squat exercise* ditambah *dumbbell step up exercise* berpengaruh signifikan pada peningkatan kekuatan otot quadriceps. Dan hasil uji *independent samples t-test* menunjukkan nilai  $p=0.020$  dimana  $p < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak yang berarti ada perbedaan yang signifikan peningkatan kekuatan otot quadriceps antara perlakuan I dan perlakuan II. **Kesimpulan :** Ada perbedaan pemberian *squat exercise* dengan *squat exercise* ditambah *dumbbell step up exercise* terhadap peningkatan kekuatan otot quadriceps femoris.

**Kata Kunci :** *squat exercise*, *step up exercise*, kekuatan otot *quadriceps*