

ABSTRAK



SKRIPSI, Mei 2015

Nathasya Ferdystari

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN PENINGKATAN KEKUATAN OTOT *QUADRICEPS* SETELAH PENAMBAHAN LATIHAN *LEG PRESS* PADA PEMBERIAN LATIHAN *BALL WALL SQUAT* DAN LATIHAN *STATIC LUNGES* PADA MAHASISWI ESA UNGGUL USIA 17-19 TAHUN

Terdiri VI Bab, 122 Halaman, 16 Tabel, 14 Gambar, 10 Grafik, 4 Skema, 8 Lampiran.

Tujuan : untuk mengetahui perbedaan peningkatan kekuatan otot *quadriceps* setelah pemberian latihan *ball wall squat* dan *leg press* dengan latihan *static lunges* dan latihan *leg press* pada mahasiswi esa unggul usia 17-19 tahun. **Metode** : penelitian ini bersifat quasi *experiment* dengan *pre test-post test design control group* dimana peningkatan kekuatan otot *quadriceps* dengan latihan *ball wall squat* dan *leg press* dengan latihan *static lunges* dan *leg press* yang diukur dengan *dynamometer*. Sampel terdiri dari 28 orang mahasiswi usia 17-19 tahun dari universitas Esa Unggul dan dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan membagikan membagikan kuesioner yang telah dibuat. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan 1 terdiri dari 14 sampel dengan latihan yang diberikan adalah *ball wall squat* dan *leg press* dan kelompok perlakuan 2 yang terdiri dari 14 sampel dengan latihan yang diberikan adalah *static lunges* dan *leg press*. **Hasil** : uji normalitas dengan *shapiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *levene's test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan 1 dengan *t-Test related* didapatkan nilai $p= 0,000$ yang berarti latihan *ball wall squat* dan *leg press* dapat meningkatkan kekuatan otot *quadriceps* pada mahasiswi esa unggul usia 17-19 tahun. Pada kelompok perlakuan 2 dengan *t-Test related* nilai $p= 0,000$ yang berarti latihan *static lunges* dan *leg press* dapat meningkatkan kekuatan otot *quadriceps* pada mahasiswi esa unggul usia 17-19 tahun. Pada *t-test independent* menunjukkan nilai $p= 0,000$ yang berarti ada perbedaan pengaruh peningkatan kekuatan otot *quadriceps* antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2. **Kesimpulan** : perlu adanya penyuluhan program latihan tentang pentingnya kekuatan otot *quadriceps* untuk mengurangi cedera lutut pada mahasiswi usia 17-19 tahun.

Kata kunci : kekuatan otot *quadriceps*, *ball wall squat* dan *leg press*, *static lunges* dan *leg press*.