

ABSTRAK

FAKULTAS FISIOTERAPI

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

SKRIPSI, AGUSTUS 2012

FINA RIZKI ARTISANDI, 2008-65-042

“PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI LATIHAN *LEG EXTENSION* DAN *LEG CURL* DENGAN *LEG PRESS* TERHADAP PENINGKATAN STABILISASI SENDI LUTUT”

Terdiri dari VI Bab, 146 Halaman, 20 Gambar, 4 Skema, 12 Tabel, 7 Grafik, 3 Lampiran

Tujuan : Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian kombinasi latihan *leg extension* dan *leg curl* dengan *leg press* terhadap peningkatan stabilisasi sendi lutut. **Sampel** : Terdiri dari 20 orang mahasiswa/i Universitas Esa Unggul dan dipilih berdasarkan teknik acak dengan menggunakan tabel kuesioner yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan program latihan kombinasi latihan *leg extension* dan *leg curl* 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 $P= 0,001$ dan pada kelompok perlakuan II $P= 0,001$ berarti intervensi yang dilakukan pada masing-masing kelompok berpengaruh pada peningkatan stabilisasi sendi lutut. Dan hasil uji t-test independent menunjukkan nilai $P= 0,001$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan** : Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh pemberian kombinasi latihan *leg extension* dan *leg curl* dengan *leg press* terhadap peningkatan stabilisasi sendi lutut. Penelitian ini disarankan karena bervariasinya metode fisioterapi yang dapat digunakan pada peningkatan stabilisasi sendi lutut, sehingga mendapatkan hasil yang efektif dan efisien.

Kata kunci : *leg extension*, *leg curl*, *leg press*, stabilisasi sendi lutut.