



ABSTRAK

SKRIPSI, April 2016

Novita Oktaviana

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN EFEKTIFITAS PENAMBAHAN LATIHAN *LEG PRESS* PADA LATIHAN *LEG WALL SQUAT SWISS BALL* TERHADAP PENINGKATAN STABILITAS LUTUT.

Terdiri dari VI Bab, Halaman, Tabel, Gambar, Grafik, Skema, Lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan efektifitas penambahan latihan *Leg Press* pada latihan *Leg Wall Squat Swiss Ball* terhadap peningkatan stabilitas lutut.

Metode: Penelitian ini bersifat *Quasi Experiment* dengan bentuk 2 kelompok, dimana stabilitas lutut diukur dengan menggunakan metode *squat* di atas *wobble board* dan diukur dengan satuan waktu menggunakan *stopwatch*. Sample terdiri dari 18 orang dan berdasarkan rumus *Pocock*. Sample dikelompokkan menjadi 2 kelompok yang mana terdiri dari 9 orang, kelompok perlakuan I dengan latihan *Leg Wall Squat Swiss Ball* dan kelompok perlakuan II dengan latihan *Leg Press* dan latihan *Leg Wall Squat Swiss Ball*. **Hasil:** Uji normalitas dengan *Shapiro Wilk Test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's Test* didapatkan data memiliki varian homogen. Hasil uji hipotesa pada kelompok perlakuan I dengan *Paired Sample T-Test*, didapatkan nilai $p=0,001$ untuk stabilitas yang berarti pemberian latihan *Leg Wall Squat Swiss Ball* efektif dalam meningkatkan stabilitas lutut. Pada kelompok perlakuan II, didapatkan nilai $p= 0,001$ untuk stabilitas yang berarti pemberian latihan *Leg Press* dan latihan *Leg Wall Squat Swiss Ball* efektif dalam meningkatkan stabilitas lutut. Pada hasil *T-Test Independent* menunjukkan nilai $p=0,018$ untuk stabilitas yang berarti ada perbedaan efektifitas antara penambahan latihan *Leg Press* pada *Leg Wall Squat Swiss Ball* efektif daripada latihan *Leg Wall Squat Swiss Ball* dalam meningkatkan stabilitas lutut. **Kesimpulan:** Ada terdapat perbedaan efektifitas yang signifikan dengan penambahan latihan *Leg Press* pada latihan *Leg Wall Squat Swiss Ball* terhadap peningkatan stabilitas lutut.

Kata Kunci : *Leg wall squat swiss ball, leg press, stabilitas lutut.*



ABSTRACT

UNDERGRADUATE THESIS, April 2016

Novita Oktaviana

S1 Program of Physiotherapy

Faculty of Physiotherapy

Esa Unggul University

DIFFERENCE EFFECTIVITY ADDITIONAL TRAINING LEG PRESS ON LEG WALL SQUAT SWISS BALL FOR IMPROVED STABILITY OF THE KNEE.

Consisting of Chapter VI, Maps, Tables, Pictures, Graphs, Scheme, Annex

Objective: *To find out difference effectivity additional training exercises Leg Press on Leg Wall Squat Swiss Ball for improved stability of the knee. **Methods:** This study is a Quasi Experiment form two groups, where is the knee stability is measured by using the methods of squat on wobble board and measured in units of time using a stopwatch. Sample consisted of 18 people that chosen with Pocock's formula. Sample divided to two groups each group is 9 people, the experimental group I with Leg Wall Squat Swiss Ball exercise and the experimental group II with Leg Press exercise and leg wall squat swiss ball exercise. **Results :** Normality test with Shapiro Wilk Test gets normal distribution of data and homogeneity test with Levene's Test gets data has a homogeneous variant. The results of hypothesis test in the experimental group I with Paired Sample T-Test p value = 0.001 for stability which giving the Leg Wall Squat Swiss Ball exercise effective in increase stability of the knee. In the treatment group II get the p value = 0.001 for stability which means giving the leg press exercise and Leg Wall Squat Swiss Ball exercise is effective in increase stability of knee. The result of T-Test Independent show p value = 0,018 for stability which giving there is difference effectivity between additional training Leg Press on Leg Wall Squat Swiss Ball effective than Leg Wall Squat Swiss Ball exercise in increase stability of the knee. **Conclusion :** There is an difference effectivity which is significant increase of knee stability by giving Leg Press exercise on Leg Wall Squat Swiss Ball exercise.*

Keywords : *Leg wall squat swiss ball, leg press, stability of the knee.*