



## ABSTRAK

SKRIPSI, Mei 2016

**Rena Faoziah**

Program Studi S-1 Fisioterapi  
Fakultas Fisioterapi  
Universitas Esa Unggul

### **PERBEDAAN *SQUAT EXERCISE* DENGAN *LUNGES EXERCISE* TERHADAP KEKUATAN OTOT *QUADRICEPS* PADA PEMAIN BULUTANGKIS PEMULA**

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

**Tujuan:** Untuk mengetahui perbedaan peningkatan kekuatan otot *quadriceps* pada *squat exercise* dengan *lunge exercise* pada pemain bulutangkis pemula.

**Metode:** Penelitian ini bersifat *Quasi Experimental* dengan bentuk 2 kelompok, dimana kekuatan otot *quadriceps* di ukur dengan menggunakan metode *vertical jump test* yang menggunakan *midline* dengan satuan *centimeter* (cm). Sample terdiri dari 14 orang dan berdasarkan rumus *Pocock*. Sample dikelompokkan menjadi 2 kelompok yang mana masing-masing kelompok terdiri dari 7 orang, kelompok perlakuan I dengan *Squat Exercise* dan kelompok perlakuan II dengan latihan *Lunges Exercise*. **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  $p=0,029$  untuk kekuatan otot *quadriceps* yang berarti *Squat Exercise* dapat meningkatkan kekuatan otot *quadriceps* pada pemain bulutangkis pemula. Pada kelompok perlakuan II, didapatkan nilai  $p= 0,000$  untuk kekuatan otot *quadriceps* yang berarti *Lunges Exercise* dapat meningkatkan kekuatan otot *quadriceps* pada pemain bulutangkis pemula. Pada hasil *T-Test Independent* menunjukan nilai  $p=0,244$  untuk kekuatan otot *quadriceps* yang berarti tidak ada perbedaan antara *Squat Exercise* dengan *Lunges Exercise* terhadap peningkatan kekuatan otot *quadriceps* pada pemain bulutangkis pemula. **Kesimpulan:** Ada peningkatan kekuatan otot *quadriceps* pemain bulutangkis pemula dalam pemberian *Squat Exercise* dan *Lunges Exercise*.

**Kata Kunci :** *Squat exercise, lunges exercise, kekuatan otot quadriceps.*



## ABSTRACT

*UNDERGRADUATE THESIS, May 2016*

**Rena Faoziah**

*S1 Program of Physiotherapy*

*Faculty of Physiotherapy*

*Esa Unggul University*

### **THE DIFFERENCE BETWEEN THE STRENGTH OF QUADRICEPS MUSCLE ON SQUAT EXERCISE AND LUNGES EXERCISE IN BEGINER BADMINTON PLAYER**

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

**Objective :** *To figure the difference between the strength of quadriceps muscle on squat exercise and lunges exercise in beginer badminton players.*

**Methods :** *This is a Quasi Experimenalt research with two groups, where the strength of qudriceps muscle is measured by using vertical jump test method uses a midline in centimeter unit. The study undertakes 14 samples, using Pocock's method. The sample is saparated into two groups which each consists of 7 individuals, the experimental group I parctice squat exercise, while experimental group II practice lunges exercise.* **Results :** *The normality test using Shapiro Wilk Test resulting in normality of the data found, while Homogenity test using Levene's test resulting Homogenity of the variance found. Hypothesis test on experimental group I using Paired Sample T-Test resulting in a p-value=0,029 for quadriceps muscle's strength which means that squat exercise is able to increase quadriceps muscle's strength in a beginer badminton players. Hypothesis test on experimental group II using Paired Sample T-Test resulting in a p-value=0,000 for quadriceps muscle's strength which means that lunges exercise is able to increase quadriceps muscle's strength in a beginer badminton players. A T-test Independent was conducted abd the result showed a p-value=0,244 for quadriceps muscle's strength which means that there is no difference between squat exercise and lunges exercise towards increase of quadriceps muscle's strength in a beginer badminton players.* **Conclusion :** *There is an increase quadriceps muscle's strength by giving squat exercise and lunges exercise in a beginer badminton players.*

**Keywords :** *Squat exercise, lunges exercise, quadriceps muscle strength.*