

SKRIPSI, Juni 2016
Galuh Kartika Kanastari Wibowo
Program Studi S – 1 Fisioterapi,
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

**PERBEDAAN EFEKTIFITAS *GLUTEUS EXERCISE ON BED* DAN
GLUTEUS WALKING EXERCISE TERHADAP KEKUATAN OTOT
GLUTEUS PELARI AMATIR**

Terdiri VI Bab, 83 Halaman, 29 Tabel, 16 Gambar, 8 Grafik, 4 Skema, 3
Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan efektifitas *Gluteus Exercise On Bed* dan *Gluteus Walking Exercise* terhadap kekuatan otot gluteus pelari amatir. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 18 orang yang merupakan pelari amatir di klinik Indonesia *Sport Medicine Centre* (ISMC) Senayan dan dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan formulir assesment yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 9 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan *Gluteus exercise on bed* dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 9 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan *Gluteus walking exercise*. **Hasil :** Hasil uji normalitas dengan *saphiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Lavene's Test* didapatkan data memiliki varian yang homogeny. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan uji *t – test related* didapatkan nilai $p: 0,001$ dimana $p < 0,05$ yang berarti *Gluteus exercise on bed* berpengaruh dalam meningkatkan kekuatan otot gluteus pelari amatir. Pada kelompok perlakuan II dengan uji *t – test related* didapatkan nilai $p : 0,001$ dimana $p < 0,05$ yang berarti bahwa *Gluteus walking exercise* berpengaruh dalam meningkatkan kekuatan otot gluteus pelari amatir. Dan hasil uji *t – test independent* menunjukkan nilai $p : 0,012$ dimana $p < 0,05$ yang berarti ada perbedaan efektifitas antara *Gluteus exercise on bed* dengan *Gluteus walking exercise* dalam meningkatkan kekuatan otot gluteus pada pelari amatir.

Kata kunci : *Gluteus exercise on bed, Gluteus walking exercise, Gluteus.*