



ABSTRAK

SKRIPSI, Juni 2013

Mustika Zakiah

Program Studi D-IV Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN PEMBERIAN *SQUAT EXERCISE* DENGAN *KNEE EXTENSION RESISTANCE BAND EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT *QUADRICEPS*

Terdiri VI Bab, 143 Halaman, 15 Tabel, 20 Gambar, 4 Skema, 8 Grafik, 11 Lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan pemberian *squat exercise* dengan *knee extension resistance band exercise* pada peningkatan kekuatan otot *quadriceps*.

Metode: Penelitian ini bersifat *quasi eksperimen* yang bertujuan untuk mengetahui adanya fenomena korelasi sebab akibat dari kedua kelompok perlakuan dari objek penelitian. Sampel terdiri dari 20 orang dan sampel dipilih dengan teknik *sample random sampling*. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah *squat exercise* dan kelompok perlakuan II terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah *knee extension resistance band exercise*. **Hasil:** 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 I dengan *Paired Sampel T Test* didapatkan nilai $p=0.001$ yang berarti *squat exercise* berpengaruh signifikan pada peningkatan kekuatan otot *quadriceps*. Pada kelompok perlakuan II dengan *Paired Sampel T Test* nilai $p=0.001$ yang berarti *knee extension resistance band exercise* berpengaruh signifikan pada peningkatan kekuatan otot *quadriceps*. Pada hasil *T Test Independent* menunjukkan nilai $p=0.508$ yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan peningkatan kekuatan otot *quadriceps* antara kelompok perlakuan I dan Kelompok perlakuan II. **Kesimpulan:** Tidak ada perbedaan pemberian *squat exercise* dengan pemberian *knee extension resistance band exercise* terhadap peningkatan kekuatan otot *quadriceps*.

Kata Kunci : *Squat Exercise, Knee Extension Resistance Band Exercise*., Kekuatan Otot *Quadriceps*