

ABSTRAK



SKRIPSI, April 2013

Azma Ulya

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

SQUAT EXERCISE DITAMBAH CORE STABILITY EXERCISE LEBIH BAIK DARIPADA SQUAT EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN STABILISASI SENDI LUTUT

Terdiri VI Bab, 73 Halaman, 13 Tabel, 24 Gambar, 5 Grafik, 9 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui Apakah squat exercise ditambah core stability exercise lebih efektif daripada squat exercise saja terhadap peningkatan stabilisasi lutut. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap objek penelitian. Sampel terdiri dari 30 orang mahasiswa/wi Fisioterapi Poltekkes Siteba Padang dan dipilih secara random. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 15 orang dengan intervensi yang diberikan adalah squat exercise dan kelompok perlakuan II terdiri dari 15 orang dengan intervensi yang diberikan adalah squat exercise ditambah core stability exercise. **Hasil :** Hasil uji normalitas dengan Shapiro wilk test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan lavene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan Paired Sample t-Test didapatkan nilai $p = 0,000$ yang berarti pemberian squat exercise berpengaruh terhadap peningkatan stabilisasi lutut. pada kelompok perlakuan II dengan Paired Sample t-Test didapatkan nilai $p = 0,000$ yang berarti squat exercise ditambah core stability exercise mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan stabilisasi lutut. pada hasil Independent Sample t-Test di dapat nilai $p = 0,040$ yang berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan peningkatan stabilisasi lutut antara kelompok perlakuan I dan II. **Kesimpulan :** Penambahan core stability exercise pada squat exercise lebih efektif terhadap peningkatan stabilisasi lutut.

Kata Kunci : Squat exercise, Core stability exercise, Stabilisasi lutut