

ABSTRAK

Dhahlia Zahro NIM. E2013011 Program Studi DIV Fisioterapi	Dosen Pembimbing 1. Maskun Pudjianto, SPh., SPd., MKes 2. Yudha Wahyu Putra, SSt.FT., M.Or
PENGARUH <i>BACK UP EXERCISE</i> TERHADAP KETAHANAN STATIS OTOT EKSTENSOR PUNGGUNG BAWAH PADA MAHASISWA DI STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA	
ABSTRAK	
<p>Pendahuluan : <i>Back up exercise</i> yaitu bentuk latihan dari ketahanan otot punggung yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan statis otot ekstensor punggung bawah dengan cara mengangkat badan dari posisi tengkurap. <i>Back up exercise</i> merupakan macam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan otot tubuh guna membangkitkan tegangan suatu tahanan, dalam mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani sehingga memperkuat stabilitas sendi-sendi. <i>Back up exercise</i> secara terprogram bagi mahasiswa umur 18-30 tahun baik karena pada umur tersebut ketahanan masih dapat dibentuk secara bersamaan.</p> <p>Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh <i>back up exercise</i> terhadap ketahanan statis otot ekstensor punggung bawah pada mahasiswa di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.</p> <p>Metode : Penelitian ini menggunakan metode <i>Quasi Eksperimental</i> atau eksperimen semu, dengan rancangan metode <i>non equivalent control group</i> atau <i>randomized control group pre-test post-test design</i>. pengambilan sampel dengan teknik <i>Quota Sampling</i> dengan jumlah sampel 50 orang. Kelompok eksperimen diberikan <i>back up exercise</i> sebanyak 25 responden dan kelompok kontrol tidak diberikan <i>back up exercise</i> sebanyak 25 responden. Analisis data dengan menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> dan uji <i>Mann-Whitney</i>.</p> <p>Hasil : hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan <i>back up exercise</i> terhadap ketahanan statis otot ekstensor punggung bawah dengan hasil pengaruh <i>back up exercise</i> signifikan sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$).</p> <p>Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian <i>back up exercise</i> terhadap hasil ketahanan statis otot ekstensor punggung bawah pada mahasiswa di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.</p>	
Kata Kunci : Otot Ekstensor Punggung Bawah, <i>Back Up Exercise</i> , Ketahanan Statis	