

KARYA AKHIR

**PERBANDINGAN PERFORMA *SINGLE-LEG HOP* PADA LATIHAN
PENGUATAN OTOT *QUADRICEPS FEMORIS* DAN *HAMSTRING*
INTENSITAS TINGGI ANTARA METODE *AGONIST-ANTAGONIST
PAIRED SET* DENGAN METODE *TRADITIONAL SET* PADA SUBYEK
SEHAT TIDAK TERLATIH**



Oleh:

Gadiza Raizninthia P., dr.

Peserta PPDS I Program Studi Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi

Pembimbing:

Dr. RA. Meisy Andriana, dr. Sp.KFR (K)

I Putu Alit Pawana, dr. Sp.KFR (K)

Staf Pengajar Departemen/ SMF Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi

**PROGRAM PENDIDIKAN DOKTER SPESIALIS I
PROGRAM STUDI ILMU KEDOKTERAN FISIK DAN REHABILITASI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
RSUD DR. SOETOMO
SURABAYA**

2020

KARYA AKHIR

**PERBANDINGAN PERFORMA *SINGLE-LEG HOP* PADA LATIHAN
PENGUATAN OTOT *QUADRICEPS FEMORIS* DAN *HAMSTRING*
INTENSITAS TINGGI ANTARA METODE *AGONIST-ANTAGONIST*
PAIRED SET DENGAN METODE *TRADITIONAL SET* PADA SUBYEK
SEHAT TIDAK TERLATIH**

Gadiza Raizninth P., dr
NIM 011528166305

Pembimbing:

Dr. RA. Meisy Andriana, dr. Sp.KFR (K)

I Putu Alit Pawana, dr. Sp.KFR (K)

Staf Pengajar Departemen/ SMF Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi

**PROGRAM PENDIDIKAN DOKTER SPESIALIS I
PROGRAM STUDI ILMU KEDOKTERAN FISIK DAN REHABILITASI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
RSUD DR. SOETOMO
SURABAYA
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBANDINGAN PERFORMA *SINGLE-LEG HOP* PADA LATIHAN
PENGUATAN OTOT *QUADRICEPS FEMORIS* DAN *HAMSTRING*
INTENSITAS TINGGI ANTARA METODE *AGONIST-ANTAGONIST*
PAIRED SET DENGAN METODE *TRADITIONAL SET* PADA SUBYEK
SEHAT TIDAK TERLATIH**

Karya Akhir Dalam Rangka Memperoleh Tanda Keahlian
Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi
Pada Program Studi Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

5 Juni 2020

Peneliti

Gadiza Raizninth P., dr.

Pembimbing I



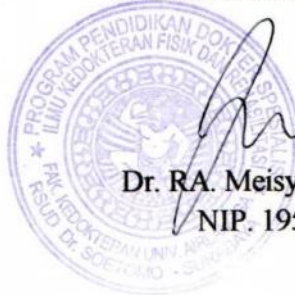
Dr. RA. Meisy Andriana, dr., Sp.KFR (K)
NIP. 19541004 198302 2 001

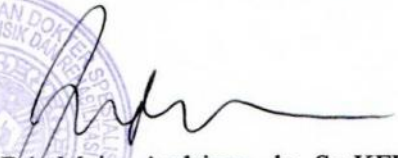
Pembimbing II



I Putu Alit Pawana, dr., Sp.KFR (K)
NIP. 19731229 200904 1 001

Koordinator Program Studi Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga




Dr. RA. Meisy Andriana, dr., Sp.KFR (K)
NIP. 19541004 198302 2 001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gadiza Raiznintha P., dr.

NIM : 011528166305

Program Studi : Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi

Menyatakan bahwa karya akhr ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Yang menyatakan,



Gadiza Raiznintha P., dr.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan karya akhir dengan judul “Perbandingan Peforma *Single-Leg Hop* pada Latihan Penguatan Otot Quadriceps Femoris dan Hamstring Intensitas Tinggi Antara Metode *Agonist-Antagonist Paired Set* Dengan Metode *Traditional Set* Pada Subyek Sehat Tidak Terlatih”.

Karya akhir ini merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan keahlian dalam bidang Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga/RSUD Dr. Soetomo Surabaya.

Saya mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Muhammad Nasih, SE, M.T., Ak., CMA sebagai rektor Universitas Airlangga, Prof. Dr. Soetojo, dr., SpU., sebagai Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya, dan Joni Wahyuhadi, dr., Sp.BS (K) sebagai direktur RSUD Dr. Soetomo Surabaya, yang telah memberi kesempatan dan fasilitas yang diperlukan dalam menyelesaikan karya akhir ini.
2. Dr. Sri Mardjiarti Mei Wulan, Sp. KFR (K) sebagai Kepala Departemen/SMF Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga/RSUD Dr. Soetomo Surabaya, guru/ staf pengajar senior Departemen Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga / RSUD Dr. Soetomo Surabaya atas bimbingan dan masukan selama pendidikan dan dalam penyelesaian karya akhir ini
3. Nuniek Nugraheni, dr., Sp. KFR (K) sebagai Kepala Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo Surabaya dan guru/ staf pengajar Departemen

Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga / RSUD Dr. Soetomo Surabaya atas bimbingan dan masukan selama pendidikan, serta fasilitas yang diperlukan dalam penyelesaian karya akhir ini

4. Dr. RA Meisy Andriana, dr., Sp. KFR (K) sebagai Ketua Program Studi Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga/RSUD Dr. Soetomo Surabaya, guru/ staf pengajar Departemen Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga/ RSUD Dr. Soetomo Surabaya, sekaligus pembimbing karya akhir saya, yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan dan masukan selama pendidikan dan dalam penyelesaian karya akhir ini.
5. Dewi Poerwandari, dr., Sp. KFR (K) sebagai Sekretaris Program Studi Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga/RSUD Dr. Soetomo Surabaya, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan selama pendidikan dan dalam penyelesaian karya akhir ini.
6. I Putu Alit Pawana, dr., Sp. KFR (K) sebagai pembimbing karya akhir dan tesis saya, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan selama pendidikan dan dalam penyelesaian karya akhir ini.
7. Reni H. Masduchi, dr. Sp.KFR (K) sebagai ibu asuh saya, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan selama pendidikan
8. Budiono, dr., M. Kes sebagai pembimbing metodologi penelitian dan statistik dalam karya akhir profesi dan tesis saya.

9. Seluruh staf pengajar Departemen/ SMF Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga / RSUD Dr. Soetomo yang telah memberikan bimbingan selama saya mengikuti pendidikan dan dalam penyelesaian karya akhir ini.
10. Kedua orang tua tercinta, Bapak Achmadi dan Ibu Razmawhita, adik saya M.A. Raizandha, dan adik ipar saya Caesarisma V atas kasih sayang, perhatian, doa, dan dukungannya hingga saat ini
11. Suamiku tersayang, Rusdi Zakki, atas kesabarannya, kasih sayang, perhatian, dukungan tak henti, dan doa hingga saat ini
12. Seluruh subyek penelitian, yang berkenan meluangkan waktu berpartisipasi dalam karya akhir ini.
13. Teman seperjuangan saya, Gutama Arya Pringga, dr., yang selalu mendukung dan membantu saya selama proses penyelesaian karya akhir
14. Teman sejawat Peserta PPDS I Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga/ RSUD Dr. Soetomo Surabaya yang telah membantu dan memberikan dukungan penyelesaian karya akhir ini.
15. Seluruh fisioterapis, terapis wicara, terapis okupasional, ortotik prostetik, kesekretariatan, dan karyawan karyawan Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo Surabaya, yang telah membantu saya selama mengikuti program pendidikan dokter spesialis.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa karya akhir ini masih jauh dari sempurna, karena itu saya mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan dan karya berikutnya.

Surabaya, 5 Juni 2020

Peneliti,

Gadiza Raizninha P., dr.