

## SUMMARY

# PERBEDAAN LATIHAN LEG PRESS METODE DAPRE DAN METODE DE LORME DALAM MENINGKATKAN DAYA TAHAN OTOT QUADRICEPS

Created by REVA NANDA SAPUTRA

**Subject** : LATIHAN LEG PRESS  
**Subject Alt** : DAYA TAHAN, OTOT QUADRICEPS  
**Keyword** : leg press, dapre, de lorme, daya tahan otot, quadriceps

### Description :

PERBEDAAN LATIHAN LEG PRESS METODE DAPRE DAN METODE DE LORME DALAM MENINGKATKAN DAYA TAHAN OTOT QUADRICEPS

Terdiri VI Bab, 104 Halaman, 15 Tabel, 14 Gambar, 5 grafik, 8 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan latihan leg press metode dapre dan metode de lorme dalam meningkatkan daya tahan otot quadriceps. Metode : Penelitian ini

merupakan jenis penelitian experimental untuk mengetahui pengaruh latihan yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 16 orang member dari Emporium gym dan dipilih berdasarkan tehnik insidensial sesuai dengan kriteria.

Sampel dikelompokkan menjadi 2 kelompok perlakuan, kelompok persatuan 1 terdiri dari 8 orang dengan latihan leg press metode dapre dan kelompok perlakuan sebanyak 8 orang dengan latihan leg press metode de lorme. Pengukuran dengan melihat

kemampuan repetisi sebanyak mungkin dengan menggunakan leg press machine. Hasil :

Rata-rata daya tahan otot quadriceps sebelum latihan leg press metode dapre adalah  $6.25 \pm 2.31$ , dan latihan leg press metode de lorme adalah  $7.12 \pm 2.03$ . Rata-rata daya tahan

otot quadriceps setelah latihan leg press metode dapre adalah  $10.87 \pm 3.22$ , dan latihan leg press metode de lorme adalah  $10.22 \pm 2.55$ . daya tahan otot pada latihan leg press

metode dapre selama 3 minggu meningkat secara bermakna ( $P < 0.05$ ), daya tahan otot quadriceps pada latihan leg press metode de lorme selama 3 minggu juga meningkat

secara bermakna ( $P < 0.05$ ).

Kesimpulan : Kedua tipe latihan ini

**Date Create** : 14/05/2014  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-2012-66-189  
**Collection** : 2012-66-189  
**Source** : Undergraduate these physioterapy of faculty  
**Relation Collection** Universitas Esa Unggul  
**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : copyright @2014 by UEU Library

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor