

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 teknik 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 ± 2.31 , dan latihan leg press metode de lorme adalah 7.12 ± 2.03 . Rata-rata daya tahan otot quadriceps setelah latihan leg press metode dapre adalah 10.87 ± 3.22 , dan latihan leg press metode de lorme adalah 10.22 ± 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-201266189
Collection : 201266189
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