

SUMMARY

PERBEDAAN LATIHAN BARBELL PREACHER CURL MENGUNAKAN METODE DAILY ADJUSTABLE PROGRESSIVE RESISTANCE EXERCISE DAN LATIHAN BARBELL PREACHER CURL MENGUNAKAN METODE DE LORME TERHADAP PENINGKATKAN KEKUATAN OTOT BICEPS BRACHII

Created by Reagen Saputra

Subject : LATIHAN BARBELL
Subject Alt : PENINGKATAN KEKUATAN OTOT BICEPS BRACHII
Keyword : Metode dapre, de lorme, kekuatan otot.

Description :

Terdiri VI Bab, 91 Halaman, 13 Tabel, 12 Gambar, 5 Grafik, 5 Lampiran
Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan latihan barbell preacher curl menggunakan metode daily dapre dan latihan barbell preacher curl menggunakan metode de lorme terhadap peningkatan kekuatan otot biceps brachii. Metode : Penelitian ini bersifat eksperimental untuk mengetahui perbedaan peningkatan kekuatan otot biceps brachii terhadap objek penelitian. Sampel terdiri dari 16 orang laki-laki dengan usia 17-35 tahun yang menjadi member di pusat kebugaran emporium gym dipilih berdasarkan teknik insidensial dengan menggunakan kuesioner dan kriteria inklusif. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan 1 terdiri dari 8 orang dengan diberi latihan barbell preacher curl menggunakan metode dapre, dan kelompok perlakuan 2 terdiri dari 8 orang diberi latihan barbell preacher curl menggunakan metode de lorme. Hasil : Hasil uji normalitas data berdistribusi normal dan uji homogenitas data berdistribusi homogen. Rata-rata kekuatan otot biceps brachii sebelum latihan barbell preacher curl metode dapre adalah 19.62 ± 6.41 , dan latihan barbell preacher curl metode de lorme adalah 19.50 ± 6.89 . Rata-rata kekuatan otot biceps brachii setelah latihan barbell preacher curl metode dapre adalah 21.87 ± 6.88 , dan latihan barbell preacher curl metode de lorme adalah 22.12 ± 7.33 . Kekuatan otot biceps brachii pada latihan barbell preacher curl metode dapre selama 3 minggu meningkat secara bermakna ($P < 0.05$), kekuatan otot biceps brachii pada latihan barbell preacher curl metode de lorme selama 3 minggu juga meningkat secara bermakna ($P < 0.05$). Namun tidak ada perbedaan kekuatan otot biceps brachii antara kedua metode tersebut ($P > 0.05$). Kesimpulan : Kedua tipe latihan ini meningkatkan kekuatan otot biceps brachii.

Date Create : 14/05/2014
Type : Text
Format : PDF
Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-2012-66-188
Collection : 2012-66-188
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