

SUMMARY

BEDA EFEK LATIHAN WALL SQUAT DAN SQUAT RESISTANCE TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT QUADRICEPS PADA REMAJA USIA 17-21 TAHUN

Created by Nila Sari

Subject : wall squat, squat resistance, daya tahan otot quadriceps

Subject Alt : wall squat, squat resistance, daya tahan otot quadriceps

Keyword : : wall squat; squat resistance; daya tahan otot quadriceps

Description :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui beda efek latihan wall squat dan squat resistance terhadap peningkatan daya tahan otot quadriceps pada remaja usia 17-21 tahun. Penelitian ini dilakukan di Perumahan Pondok Bahar, Karang Tengah, Tangerang yang berlangsung selama bulan juli 2012 dengan jumlah sampel penelitian 20 orang sampel remaja yang berusia 17-21 tahun. Sampel dikelompokkan menjadi 2 kelompok perlakuan dengan masingmasing 10 orang. Kelompok perlakuan I dengan latihan wall squat dan kelompok perlakuan II dengan latihan squat resistance. Wall squat adalah salah satu bentuk latihan yang tujuannya adalah melatih otot-otot bagian bawah terutama otot tungkai bagian atas; dan Squat Resistance adalah suatu bentuk latihan closed chain exercise digunakan penguatan dan daya tahan otot yang bersifat overload

Contributor : Drs. Slamet Soemarno, M. Fis

Date Create : 29/07/2013

Type : Text

Format : pdf

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-200865058

Collection : 200865058

Source : Undergraduate theses physiotherapy faculty

Relation Collection Universitas Esa Unggul

COverage : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul

Right : Copyright @2013 by UEU Library. This publication is protected by copyright and per obtained from the UEU Library prior to any prohibited reproduction, storage in a re transmission in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, reco For information regarding permission(s), write to 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