

## 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 masing-masing 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