

## SUMMARY

# PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN KOMBIMASI LEGCURL DAN LEG EXTENSION DENGAN LEG PRESS TERHADAP PENINGKATAN MASSA OTOT HAMSTRING DAN QUADRICEPS

PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN KOMBIMASI LEGCURL DAN LEG EXTENSION DENGAN LEG PRESS TERHADAP PENINGKATAN MASSA OTOT HAMSTRING DAN QUADRICEPS

Created by Rizky Permatasari

**Subject** : Peningkatan Massa Otot Hamstring dan Quadriceps  
**Subject Alt** : Peningkatan Massa Otot Hamstring dan Quadriceps  
**Keyword** : Open Chain Exercise, Close Chain Exercise, Peningkatan Massa Otot Hamstring dan Quadriceps

### Description :

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuasi eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi dari yang dilakukan objek penelitian perbedaan pengaruh pemberian latihan kombinasi leg curl dan leg extension dengan leg press terhadap peningkatan massa otot hamstring dan quadriceps. penelitian ini disarankan karena bervariasinya metode fisioterapi yang dapat digunakan pada peningkatan massa otot hamstring dan quadriceps, sehingga mendapatkan hasil yang efektif dan efisien.

### Description Alt:

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuasi eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi dari yang dilakukan objek penelitian perbedaan pengaruh pemberian latihan kombinasi leg curl dan leg extension dengan leg press terhadap peningkatan massa otot hamstring dan quadriceps. penelitian ini disarankan karena bervariasinya metode fisioterapi yang dapat digunakan pada peningkatan massa otot hamstring dan quadriceps, sehingga mendapatkan hasil yang efektif dan efisien.

**Contributor** : S.Indra Lesmana  
**Date Create** : 08/10/2014  
**Type** : Text  
**Format** : Pdf  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-undergraduid\_2008-65-001  
**Collection** : undergraduid\_2008-65-001  
**Call Number** : 615.8 Riz p  
**Source** : 2008-65-001  
**Relation Collection** Universitas Esa Unggul  
**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : copy right@2013 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