

## SUMMARY

# PERBEDAAN LATIHAN BICEPS CURL MENGGUNAKAN DUMBBELL CURL SAMA DENGAN LATIHAN BICEPS CURL MENGGUNAKAN ELASTIC RESISTANCE BAND TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT BICEPS BRACHII

Created by FITRIYANI

**Subject** : LATIHAN, PENINGKATAN, OTOT  
**Subject Alt** : EXERCISE, INCREASE, MUSCLE  
**Keyword** : dumbbell;elastic resistance band;kekuatan otot biceps brachii

### Description :

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan latihan biceps curl menggunakan dumbbell dan latihan biceps curl menggunakan elastic resistance band terhadap peningkatan kekuatan otot biceps brachii. Metode : Penelitian ini bersifat eksperimental untuk mengetahui perbedaan peningkatan kekuatan otot biceps brachii antara latihan biceps curl menggunakan dumbbell dan latihan biceps curl menggunakan elastic resistance band. Pengukuran kekuatan otot menggunakan Dynamometer. Hasil : Hasil kelompok perlakuan 1 n=10 rerata usia mean  $\pm$  SD= 20.50  $\pm$  2.71, rerata berat badan mean  $\pm$  SD= 56.90  $\pm$  6887, rerata tinggi badan mean  $\pm$  SD= 161.60  $\pm$  5873 dan karakter untuk yang terlatih 5 dan tidak terlatih 5. Uji paired-samples t test nilai mean  $\pm$  SD = 9.600  $\pm$  2.9609 sebelum latihan, 12.300  $\pm$  3.3846 sesudah latihan, nilai P value = 0.000 dimana  $P < 0.05$ . Pada kelompok perlakuan 2 n=10 rerata usia mean  $\pm$  SD= 22.30  $\pm$  2983, rerata berat badan mean  $\pm$  SD= 56.60  $\pm$  4949, rerata tinggi badan mean  $\pm$  SD= 161.60  $\pm$  58.73 dan karakter untuk yang terlatih 5 dan tidak terlatih. dengan paired-samples t test nilai mean  $\pm$  SD = 9.100  $\pm$  2.6750 sebelum latihan, 11.600  $\pm$  2.9981 sesudah latihan, nilai P value = 0.001 dimana  $P < 0.05$ . Uji beda independent-samples t test didapatkan hasil P value = 0.496 dimana  $P > 0.05$ . Kesimpulan : Latihan biceps curl menggunakan dumbbell dan latihan biceps curl menggunakan elastic resistance band dapat meningkatkan kekuatan otot biceps brachii.

**Date Create** : 26/01/2016  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-201366199  
**Collection** : 201366199  
**Source** : Undergraduate Theses of Physiotherapi  
**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi  
**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : @2015 Perpustakaan Universitas Esa Unggul

### 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