

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