

**ESTER AGUSTINA SIANIPAR**

Program Studi S-1 Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

**LATIHAN PENGUATAN OTOT DIAFRAGMA LEBIH BAIK DARIPADA  
LATIHAN PENGUATAN OTOT ABDOMINAL UNTUK MENAMBAH  
KAPASITAS VITAL PARU PADA PENYANYI**

Terdiri dari xii : VI Bab, 77 Halaman, 11 Table, 5 Gambar, 4 Skema, 5 Grafik

**Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan latihan penguatan otot diafragma dengan latihan penguatan otot abdominal untuk meningkatkan kapasitas vital paru bagi penyanyi.

**Metode :** Penelitian ini tergolong Quasi Eksperimental (Eksperimen semu), untuk melihat perbedaan latihan penguatan otot diafragma dan latihan penguatan otot abdominal untuk meningkatkan kapasitas vital paru bagi penyanyi. Penelitian ini dilakukan dengan melihat perbedaan peningkatan kapasitas vital paru terhadap kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 10 orang penyanyi berkelompok dan nilai peningkatan kapasitas vital paru diukur dan dievaluasi dengan menggunakan insentive spirometri. **Hasil:** hasil uji normalitas menggunakan shapiro wilk test dan diperoleh bahwa sample kedua kelompok perlakuan berdistribusi normal. Sedangkan uji Homogenitas menggunakan Levene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok I dengan Paired sample T-Test didapatkan nilai  $p = 0.000$  berarti terdapat peningkatan kapasitas vital paru dengan pemberian latihan penguatan otot diafragma, dengan nilai mean sebelum latihan pernafasan 2740 ml, sesudah latihan 4870 ml, dengan standar deviasi sebelum latihan pernafasan 508,156 ml dan sesudah latihan 503,433 ml. Pada uji Hipotesis pada kelompok II dengan Paired Sample T-Test didapatkan nilai  $p = 0.000$  berarti terdapat peningkatan kapasitas vital paru dengan pemberian latihan penguatan otot rectus abdominal. Pada hasil Independent Sample T-Test, didapatkan  $p = 0,001$  yang berarti ada perbedaan antara latihan penguatan otot diafragma dengan latihan penguatan otot abdominal untuk peningkatan kapasitas vital paru pada penyanyi, dengan nilai mean sebelum latihan 2440 ml dan setelah latihan pernafasan 3940 ml, dengan standar deviasi sebelum latihan 634,560 ml dan sesudah latihan pernafasan 846,168 ml.

**Kesimpulan :** bahwa latihan penguatan otot diafragma lebih baik daripada latihan penguatan otot abdominal untuk meningkatkan kapasitas vital paru pada penyanyi.

**Kata Kunci :** Latihan Penguatan Otot Diafragma , Latihan Penguatan Otot Abdominal, Kapasitas Vital Paru, Penyanyi