

## ABSTRAK

Fakultas Fisioterapi  
Universitas Esa Unggul  
Skripsi, September 2010

Rahman Parlindungan

### “PERBEDAAN EFEK PENAMBAHAN JUMLAH BEBAN DAN PERUBAHAN SUDUT LENGAN BAWAH PADA LATIHAN *PROGRESSIVE RESISTANCE EXERCISE* (PRE) TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT BICEPS BRACHII”

xii, VI Bab, 114 Halaman, 13 Tabel, 15 Gambar, 5 Grafik, 10 Lampiran

**Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan efek penambahan jumlah beban dan perubahan sudut lengan bawah pada latihan *Progressive Resistance Exercise* (PRE) terhadap peningkatan kekuatan otot Biceps Brachii. **Sample** : Terdiri dari 29 sample yang sehat terdiri dari 19 laki-laki dan 10 perempuan berpartisipasi dalam penelitian ini. Kemudian sample dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, dimana kelompok perlakuan I penambahan jumlah beban pada latihan PRE dan kelompok perlakuan II perubahan sudut lengan bawah pada latihan PRE. **Metode** : Penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental* untuk mempelajari perbedaan efek penambahan jumlah beban dan perubahan sudut lengan bawah pada latihan PRE terhadap peningkatan kekuatan otot Biceps Brachii. Analisis statistik penelitian ini menggunakan uji T-Test Related dan Independent. **Hasil** : Hasil homogenitas dengan uji T-Test Independent didapat hasil  $P=0,98$  ( $P>\alpha=0,05$ ) yang berarti bahwa pada awal penelitian antar kelompok perlakuan I dan II bersifat homogen. Hasil uji T-Test Related pada kelompok perlakuan I nilai  $P=0,000$  ( $P<\alpha=0,05$ ) dan pada kelompok perlakuan II didapat nilai  $P=0,000$  ( $P<\alpha=0,05$ ) yang berarti kedua jenis latihan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot Biceps Brachii. Dari hasil uji T-Test Independent menunjukkan nilai  $P=0,1$  ( $P>\alpha=0,05$ ) ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan** : Bahwa tidak ada perbedaan efek yang signifikan antara penambahan jumlah beban dan perubahan sudut pada latihan *Progressive Resistance Exercise* (PRE) terhadap peningkatan kekuatan otot Biceps Brachii.