

SKRIPSI, Maret 2014
Reva Nanda Saputra
Program Studi S-1 Fisioterapi,
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN LATIHAN *LEG PRESS* METODE *DAPRE* DAN METODE *DE LORME* DALAM MENINGKATKAN DAYA TAHAN OTOT *QUADRICEPS*

Terdiri VI Bab, 104 Halaman, 15 Tabel, 14 Gambar, 5 grafik, 8 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan latihan *leg press* metode *dapre* dan metode *de lorme* dalam meningkatkan daya tahan otot *quadriceps*. **Metode** : Penelitian ini merupakan jenis penelitian *experimental* untuk mengetahui pengaruh latihan yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 16 orang member dari Emporium gym dan dipilih berdasarkan teknik *insidensial* sesuai dengan kriteria. Sampel dikelompokkan menjadi 2 kelompok perlakuan, kelompok persatuan 1 terdiri dari 8 orang dengan latihan *leg press* metode *dapre* dan kelompok perlakuan sebanyak 8 orang dengan latihan *leg press* metode *de lorme*. Pengukuran dengan melihat kemampuan repetisi sebanyak mungkin dengan menggunakan *leg press machine*. **Hasil** : Rata-rata daya tahan otot *quadriceps* sebelum latihan *leg press* metode *dapre* adalah 6.25 ± 2.31 , dan latihan *leg press* metode *de lorme* adalah 7.12 ± 2.03 . Rata-rata daya tahan otot *quadriceps* setelah latihan *leg press* metode *dapre* adalah 10.87 ± 3.22 , dan latihan *leg press* metode *de lorme* adalah 10.22 ± 2.55 . daya tahan otot pada latihan *leg press* metode *dapre* selama 3 minggu meningkat secara bermakna ($P < 0.05$), daya tahan otot *quadriceps* pada latihan *leg press* metode *de lorme* selama 3 minggu juga meningkat secara bermakna ($P < 0.05$).

Kesimpulan : Kedua tipe latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan otot *quadriceps*

Kata Kunci : *leg press, dapre, de lorme, daya tahan otot, quadriceps.*