



## ABSTRAK

SKRIPSI, Maret 2014

**Reagen Saputra**

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

### **PERBEDAAN LATIHAN BARBELL PREACHER CURL MENGGUNAKAN METODE DAILY ADJUSTABLE PROGRESSIVE RESISTANCE EXERCISE DAN LATIHAN BARBELL PREACHER CURL MENGGUNAKAN METODE DE LORME TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT BICEPS BRACHII**

Terdiri VI Bab, 91 Halaman, 13 Tabel, 12 Gambar, 5 Grafik, 5 Lampiran

**Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan latihan *barbell preacher curl* menggunakan metode *daily dapre* dan latihan *barbell preacher curl* menggunakan metode *de lorme* terhadap peningkatan kekuatan otot *biceps brachii*. **Metode :** Penelitian ini bersifat *eksperimental* untuk mengetahui perbedaan peningkatan kekuatan otot *biceps brachii* terhadap objek penelitian. Sampel terdiri dari 16 orang laki-laki dengan usia 17-35 tahun yang menjadi member di pusat kebugaran emporium gym dipilih berdasarkan teknik *insidental* dengan menggunakan kuesioner dan kriteria inklusif. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan 1 terdiri dari 8 orang dengan diberi latihan *barbell preacher curl* menggunakan metode *dapre*, dan kelompok perlakuan 2 terdiri dari 8 orang diberi latihan *barbell preacher curl* menggunakan metode *de lorme*. **Hasil :** Hasil uji normalitas data berdistribusi normal dan uji homogenitas data berdistribusi homogen. Rata-rata kekuatan otot *biceps brachii* sebelum latihan *barbell preacher curl* metode *dapre* adalah  $19.62 \pm 6.41$ , dan latihan *barbell preacher curl* metode *de lorme* adalah  $19.50 \pm 6.89$ . Rata-rata kekuatan otot *biceps brachii* setelah latihan *barbell preacher curl* metode *dapre* adalah  $21.87 \pm 6.88$ , dan latihan *barbell preacher curl* metode *de lorme* adalah  $22.12 \pm 7.33$ . Kekuatan otot *biceps brachii* pada latihan *barbell preacher curl* metode *dapre* selama 3 minggu meningkat secara bermakna ( $P < 0.05$ ), kekuatan otot *biceps brachii* pada latihan *barbell preacher curl* metode *de lorme* selama 3 minggu juga meningkat secara bermakna ( $P < 0.05$ ). Namun tidak ada perbedaan kekuatan otot *biceps brachii* antara kedua metode tersebut ( $P > 0.05$ ). **Kesimpulan :** Kedua tipe latihan ini meningkatkan kekuatan otot *biceps brachii*.

**Kata Kunci :** Metode *dapre*, *de lorme*, kekuatan otot.