



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 *insidensial* 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 ± 6.41 , dan latihan *barbell preacher curl* metode *de lorme* adalah 19.50 ± 6.89 . Rata-rata kekuatan otot *biceps brachii* setelah latihan *barbell preacher curl* metode *dapre* adalah 21.87 ± 6.88 , dan latihan *barbell preacher curl* metode *de lorme* adalah 22.12 ± 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.