



ABSTRAK

SKRIPSI, Februari 2015

Fitriyani

Program Studi S-1 Fisioterapi,
Fakultas Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN LATIHAN *BICEPS CURL* MENGGUNAKAN *DUMBBELL CURL* DENGAN LATIHAN *BICEPS CURL* MENGGUNAKAN *ELASTIC RESISTANCE BAND* SAMA TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT *BICEPS BRACHII*

Terdiri VI Bab, 81 Halaman, 13 Tabel, 11 Gambar, 4 Grafik, 6 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan latihan *biceps curl* menggunakan *dumbbell* dan latihan *biceps curl* menggunakan *elastic resistance band* terhadap peningkatan kekuatan otot *biceps brachii*. **Metode :** Penelitian ini bersifat *eksperimental* untuk mengetahui perbedaan peningkatan kekuatan otot *biceps brachii* antara latihan *biceps curl* menggunakan *dumbbell* dan latihan *biceps curl* menggunakan *elastic resistance band*. Pengukuran kekuatan otot menggunakan Dynamometer. **Hasil :** Hasil kelompok perlakuan 1 n=10 rerata usia mean \pm SD= 20.50 \pm 2.71, rerata berat badan mean \pm SD= 56.90 \pm 6887, rerata tinggi badan mean \pm SD= 161.60 \pm 5873 dan karakter untuk yang terlatih 5 dan tidak terlatih 5. Uji *paired-samples t test* nilai mean \pm SD = 9.600 \pm 2.9609 sebelum latihan, 12.300 \pm 3.3846 sesudah latihan, nilai P value = 0.000 dimana $P < \alpha$ (0.05). Pada kelompok perlakuan 2 n=10 rerata usia mean \pm SD= 22.30 \pm 2983, rerata berat badan mean \pm SD= 56.60 \pm 4949, rerata tinggi badan mean \pm SD= 161.60 \pm 58.73 dan karakter untuk yang terlatih 5 dan tidak terlatih. dengan *paired-samples t test* nilai mean \pm SD = 9.100 \pm 2.6750 sebelum latihan, 11.600 \pm 2.9981 sesudah latihan, nilai P value = 0.001 dimana $P < \alpha$ (0.05). Uji beda *independent-samples t test* didapatkan hasil P value = 0.496 dimana $P > \alpha$ (0.05) **Kesimpulan :** Latihan *biceps curl* menggunakan *dumbbell* dan latihan *biceps curl* menggunakan *elastic resistance band* dapat meningkatkan kekuatan otot *biceps brachii*.

Kata Kunci : *Dumbbell, Elastic resistance band, kekuatan otot Biceps brachii*