



ABSTRAK

FAKULTAS FISIOTERAPI

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

SKRIPSI, FEBUARI 2014

FISKA GISELLA

2011 – 66 – 197

**“PENAMBAHAN BEBAN LEBIH BAIK DARIPADA REPETISI DALAM
MNINGKATKAN VOLUME OTOT LENGAN ATAS PADA REMAJA PRIA”**

Terdiri dari VI BAB, 94 halaman, 22 daftar gambar, 4 daftar skema, 13 daftar table, 7 daftar grafik

Tujuan : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penambahan beban lebih baik daripada repetisi dalam meningkatkan volume otot lengan atas terhadap remaja pria

Sampel : Sampel terdiri dari 20 orang dengan usia antara 18-22 tahun, Penelitian dilakukan diklinik Fisioterapi Esa Unggul , Jakarta Barat. Pada penelitian ini dibagi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan 1 diberikan latihan penambahan beban sedangkan kelompok perlakuan 2 diberikan latihan penambahan repetisi

Metode : Penelitian ini bersifat kuasi eksperimental dimana peningkatan volume otot lengan atas diukur dan dievaluasi dengan menggunakan meterline. Untuk uji normalitas menggunakan statistic Saphirowilk test dan uji homogenitas sampel dengan levene’s test

Hasil : Adapun hasil uji paired simple T-test pada kelompok perlakuan 1 dengan p-value=0,000(p<0,05) berarti Ho ditolak sehingga ada peningkatan dengan penambahan beban pada volume otot lengan atas remaja pria. Pada uji Paired simple T-test kelompok perlakuan 2 dengan p-value=0,000(p<0,05) berarti Ho ditolak sehingga ada peningkatan dengan penambahan repetisi pada volume otot lengan atas remaja pria. Pada uji T-test independent didapatkan hasil p-value=0,005(p<0,05) sehingga Ho ditolak dapat disimpulkan bahwa penambahan beban lebih baik daripada repetisi dalam meningkatkan volume otot lengan atas pada remaja pria.

Kata kunci : latihan beban , repetisi, volume otot