

ABSTRAK



SKRIPSI, Agustus 2015

Triska Yulistin

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PEMBERIAN LATIHAN *STANDING DUMBBLE TRICEPS EXTENSION* DAN LATIHAN *PUSH UP* LEBIH BAIK DARI PADA LATIHAN *STANDING DUMBBLE TRICEPS EXTENSION* DAN LATIHAN *CABLE PUSHDOWN* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT *TRICEPS* PADA MAHASISWA

Terdiri VI Bab, 88 Halaman, 10 Gambar, 5 Grafik, 4 Skema, 15 Tabel, 8 Lampiran.

Tujuan: untuk mengetahui perbedaan peningkatan kekuatan otot *triceps* setelah pemberian latihan *standing dumbbell triceps extension* dan latihan *cable pushdown* dengan latihan *standing dumbbell triceps extension* dan latihan *push up* pada mahasiswa.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui peningkatan kekuatan otot *triceps* dengan latihan yang dilakukan terhadap obyek penelitian. *Sample* terdiri dari 20 orang dan dibagi menjadi dua kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan 1 terdiri dari 10 orang yang diberikan latihan *standing dumbbell triceps extension* dan latihan *cable pushdown*. Kelompok perlakuan 2 yang terdiri dari 10 orang dengan diberikan latihan *standing dumbbell triceps extension* dan latihan *push up*. **Hasil:** Hasil uji normalitas dengan *Shapiro Wilk Test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's Test* didapatkan data varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan 1 dengan *T-test Related* didapatkan nilai $p=0,000$ dan dengan nilai $mean\ 3,95 \pm SD\ 0,55$ yang berarti latihan *standing dumbbell triceps extension* dan latihan *cable pushdown* meningkatkan kekuatan otot *triceps*. Pada kelompok perlakuan 2 dengan *T-test Related* didapatkan nilai $p=0,000$ dan dengan nilai $mean\ 5,55 \pm SD\ 0,83$ yang berarti latihan *standing dumbbell triceps extension* dan latihan *push up* meningkatkan kekuatan otot *triceps*. Pada hasil uji hipotesis III menggunakan *Independent Test* menunjukkan nilai $p=0,000$ yang berarti ada perbedaan latihan *cable pushdown* dan latihan *push up* pada latihan *standing dumbbell triceps extension* terhadap peningkatan kekuatan otot *triceps* pada mahasiswa.

Kesimpulan: pemberian latihan *standing dumbbell triceps extension* dan latihan *push up* lebih baik dari pada latihan *standing dumbbell triceps extension* dan latihan *cable pushdown* terhadap peningkatan kekuatan otot *triceps* pada mahasiswa.

Kata kunci: *Cable Pushdown, Standing Dumbbell Triceps Extension, Push Up, Kekuatan, Otot Triceps.*