

ABSTRAK

PERBANDINGAN PENGARUH SUSU SAPI MURNI DENGAN SUSU KEDELAI TERHADAP PENINGKATAN MASSA OTOT PADA LATIHAN BEBAN

Pembimbing I : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.
Pembimbing II : dr. Imas Damayanti, M.Kes.

Oleh :
Deden Saeful Azhar
0800631

Dalam latihan beban untuk meningkatkan massa otot yaitu menggunakan metode latihan hipertrofi otot. Dan selain latihan beban untuk meningkatkan massa otot yaitu perlu adanya nutrisi protein yang baik untuk membantu meningkatkan massa otot. Dalam penelitian ini nutrisi yang di konsumsi ialah susu sapi murni dan susu kedelai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh susu sapi murni dengan susu kedelai terhadap peningkatan massa otot pada latihan beban.

Pengambilan data dilakukan pada bulan September hingga bulan November 2012 di Rebell Gym lucky square mall. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan populasi member rebel gym dan sampel yang di ambil sebanyak 12 orang dengan usia 19-25 tahun. Dengan pembagian 2 kelompok, 6 orang mengkonsumsi susu sapi murni dan 6 orang mengkonsumsi susu kedelai sebelum dan setelah latihan beban.

Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terhadap peningkatan massa otot yang mengkonsumsi susu sapi murni dan susu kedelai serta terdapat perbedaan yang signifikan di antara kedua nutrisi susu tersebut.

Diharapkan kedepannya dilakukan penelitian untuk meningkatkan massa otot dengan nutrisi protein yang lain dan dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi pelaku latihan beban.

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2008

Deden Saeful Azhar, 2013

Perbandingan Pengaruh Susu Sapi Murni Dengan Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Massa Otot Pada Latihan Beban

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu