

ABSTRAK

HENDRA RUSTIAWAN:

PERBANDINGAN LATIHAN ARM CURL TANPA ALAT PENAHAN PANGKAL SIKU DENGAN LATIHAN ARM CURL MENGGUNAKAN ALAT PENAHAN PANGKAL SIKU

Tujuan dari penelitian ini, adalah ingin memperoleh model latihan arm curl yang lebih relevan untuk peningkatan kekuatan otot biceps. Masalah penelitiannya adalah, "Apakah terdapat perbedaan antara latihan arm curl tanpa alat penahan pangkal siku dengan latihan arm curl menggunakan alat penahan pangkal siku terhadap peningkatan kekuatan otot biceps".

Hipotesis yang diajukan dalam kajian ini, adalah latihan arm curl menggunakan alat penahan pangkal siku akan lebih efektif, dibandingkan dengan latihan arm curl tanpa alat penahan pangkal siku terhadap peningkatan kekuatan otot biceps.

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini, adalah Eksperimen. Populasi penelitian adalah SMU. Negeri 15 Bandung sebanyak 45 orang, sampel penelitian sebanyak 20 orang yang dipilih secara acak. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji perbedaan dua rata - rata atau uji-t, pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian menunjukan, bahwa latihan arm curl tanpa alat penahan pangkal siku lebih baik dari pada latihan arm curl menggunakan alat penahan pangkal siku.

1 loelon

