ABSTRAK

Pengaruh Latihan Barbell Curls dan Triceps Pushdown terhadap Hipertrofi Otot-Otot Bagian Lengan Atas pada Anggota Max Power Gym & Aerobic Kota Padang

Galang Cikal Cakrawalad. 2019

Permasalahan yang utama pada anggota Max Power Gym & Aerobic adalah banyak dari mereka yang memiliki berbagai macam target latihan seperti tujuan untuk *hipertrofi* otot dan meningkatkan kodisi fisik dan target latihan lainnya yang diinginkan, tetapi mereka tidak mengetahui bagaimana prinsip latihan yang tepat untuk target latihan, banyak yang hanya melakukan latihan dengan pengetahuan seadanya dan mengeluhkan hasil yang kurang signifikan terhadap target latihan yang diinginkan.

Metode penelitian yang digunakan adalah *experiment semu (quasi experiment)*. Bentuk latihan yang difokuskan adalah latihan *barbell curls* dan *triceps pushdown* dengan menggunakan metode latihan piramida. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Max Power Gym & Aerobic sebanyak kurang lebih 200 orang. Sebelum penelitian dilakukan jumlah sampel yang direncanakan adalah sebanyak 20 sampel yang memiliki target latihan *hipertrofi* otot, sampel yang didapatkan 14 sampel yang memiliki target latihan *hipertrofi* otot. Penelitian dimulai pada tanggal 25 Maret ï 25 Mei dengan rentang umur para sampel adalah antara 20 tahun ï 29 tahun. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* pada anggota yang memiliki target latihan *hipertrofi* otot. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji T pada taraf signifikan Ŭ= 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian dari perhitungan uji t didapatkan $\mathbf{t_{hitung}(18) > t_{tabel}(2,16)}$ untuk t_{tabel} pada taraf signifikan Ŭ = 0,05, dapat diberikan kesimpulan sebagai berikut, terdapat pengaruh yang signifikan latihan *barbell curls* dan *triceps pushdown* terhadap *hipertrofi* otot – otot bagian lengan atas pada anggota Max Power Gym & Aerobic Kota Padang.

Kata Kunci : *Barbell Curls*, *Triceps Pushdown* , *Hipertrofi* Otot–Otot Bagian Lengan Atas