

ABSTRAK

Muhammad Al Hafiz SY (2011) : Pengaruh latihan *barbell curl* dan *dumbbell crul* terhadap pembentukan otot lengan bahagian depan (*biceps*) di Gym Planet Fitness Kota Padang

Masalah yang peneliti temukan berdasarkan observasi yang peneliti lihat di salah satu club Gym di kota padang yaitu Planet Fitness. Permasalahan yang peneliti lihat di Gym tersebut adalah peserta yang bergabung tidak menggunakan trainer atau pelatih dalam latihan Gym. Mereka latihan sendiri tanpa program yang jelas, tenaga pelatih di Gym Planet Fitness masih kurang. Latihan gym yang sifat nya coba-coba bisa berdampak pada kesalahan latihan dan cedera otot. beberapa bentuk latihan yang dapat berpengaruh pada pembentukan otot, terutama pada otot *Biceps*.

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta fitness di Gym Planet Fitness Kota Padang. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh Peserta Gym Planet Fitness Kota Padang. Jumlah populasinya adalah 6 orang. teknik penarikan sampel yang akan peneliti lakukan adalah *Total Sampling*. Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur berupa meteran yang akan mengukur lingkaran otot *bicep*. Analisis data yang dikumpulkan dari hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* akan diolah dengan menggunakan prosedur teknik analisa statistik, untuk uji hipotesis 1 dan 2 digunakan rumus Komparatif *Dependent Sample*, uji hipotesis 3 digunakan rumus *Independent Sampel*, pengujian uji persyaratan analisis meliputi Uji Normalitas data dengan menggunakan uji *Liliefors* dan Uji homogenitas.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan : 1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Barbell Curl* terhadap Pembentukan otot lengan bahagian depan (*biceps*). 2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Dumbbell Crul* terhadap Pembentukan otot lengan bahagian depan (*biceps*). 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *Barbell Curl* dan latihan *Dumbbell Crul* terhadap Pembentukan otot lengan bahagian depan (*biceps*).

Kata Kunci : Pengaruh latihan *barbell curl*, *dumbbell crul* dan pembentukan otot lengan bahagian depan (*biceps*)