

ABSTRAK

Menggenggam merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Kekuatan genggam tangan akan mencapai puncak kekuatannya pada umur 20-30 tahun, lalu akan menurun seiring bertambahnya usia, terlebih ketika berkurangnya aktivitas fisik. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian latihan *dumbbell wrist curl* terhadap tingkat kekuatan genggam tangan dengan sampel remaja dan bukan seorang atlet. Metode penelitian ini menggunakan *pra-eksperimental* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test design*. Sampel berjumlah 10 orang yang merupakan mahasiswa Universitas Dhyana Pura yang sudah ditentukan berdasarkan kriteria inklusi, eksklusi dan *drop out*. Sampel akan melakukan latihan *dumbbell wrist curl* yang dilakukan di laboratorium Fisioterapi Universitas Dhyana Pura, beban *dumbbell* yang digunakan adalah 75% dari 1 RM. Pertemuan dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan yang dimulai dari 17 April 2023 dan selesai 16 Mei 2023. Penelitian ini menggunakan alat ukur *hand grip dynamometer*. Hasil penelitian dari kekuatan genggam tangan ketika *pre-test* adalah $37,08 \pm 3,4172$ kg, sementara untuk hasil *post-test* adalah $38,13 \pm 3,4319$ kg. Kesimpulan pada penelitian ini bahwa terdapat pengaruh antara pemberian latihan *dumbbell wrist curl* terhadap tingkat kekuatan genggam tangan pada mahasiswa Universitas Dhyana Pura.

Kata Kunci: Latihan *Dumbbell Wrist Curl*, Kekuatan Genggam Tangan, Mahasiswa Universitas Dhyana Pura.

ABSTRACT

Grasping is an important aspect of human life. Hand grip strength will reach its peak strength at the age of 20-30 years, then will decrease with age, especially when physical activity decreases. The general purpose of this study is to determine whether there is an effect of giving dumbbell wrist curl training on the level of hand grip strength with a sample of adolescents and not an athlete. This research method uses pre-experimental with one group pre-test and post-test design. The sample totaled 10 people who are students of Dhyana Pura University who have been determined based on the inclusion, exclusion, and dropout criteria. The sample will perform dumbbell wrist curl exercises performed in the Physiotherapy laboratory of Dhyana Pura University, the dumbbell load used is 75% of 1 RM. The meeting was conducted 12 times starting from 17 April 2023 and finishing 16 May 2023. This study used a hand-grip dynamometer measuring instrument. The research results of hand grip strength during the pre-test were 37.08 ± 3.4172 kg, while the post-test results were 38.13 ± 3.4319 kg. The conclusion of this study is that there is an influence between the provision of dumbbell wrist curl training on the level of hand grip strength in Dhyana Pura University students.

Keywords: Dumbbell Wrist Curl Exercise, Hand Grip Strength, Dhyana Pura University Students.