

## ABSTRAK

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan sistem yang ada dalam tubuh manusia yang dapat diwujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam melakukan aktivitas fisik dan kemampuan fisik yang berupa latihan aerobik dan anaerobik. Kebugaran harus lebih ditingkatkan lebih banyak untuk melakukan aktivitas fisik salah satunya yaitu melakukan kegiatan olahraga secara rutin dengan dilakukan latihan kekuatan. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui efektivitas latihan wrist curl terhadap kebugaran fisik pada mahasiswa universitas dhyana pura, yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki dengan rentang usia 18-25 tahun. **Metode** penelitian dalam penelitian ini *pre-eksperimental* dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dalam pengambilan sampel, dengan rancangan penelitian *one group pre-test post-test design*. Menggunakan alat ukur kekuatan *handgrip dynamometer* dengan jumlah sampel 20 orang. **Hasil** penelitian setelah pemberian latihan 12x dalam 4 minggu terjadi adanya peningkatan kekuatan sebesar 10,88% kemudian pada uji *paired-sample t-test* kekuatan didapatkan nilai signifikan (2-tailed) adalah 0.000 ( $p < 0,005$ ) yang artinya menandakan adanya peningkatan secara signifikan berdasarkan normal. **Kesimpulan** adanya pengaruh peningkatan kebugaran fisik terhadap kekuatan otot pada mahasiswa Universitas Dhyana Pura

**Kata Kunci** : Kebugaran fisik, Kekuatan, *Handgrip Dynamometer*, *Dumbbell Wrist Curl*

## **ABSTRACT**

*Physical fitness is the ability of the systems in the human body that can be realized in improving the quality of life in carrying out physical activities and physical abilities in the form of aerobic and anaerobic exercise. Fitness must be improved to do more physical activities, one of which is doing sports activities regularly by doing strength training. The aim of this research was to determine the effectiveness of wrist curl exercises on physical fitness in Dhyana Pura University students, female and male with an age range of 18-25 years. The research method in this study is pre-experimental using a purposive sampling technique based on inclusion and exclusion criteria in sampling, with a one group pre-test post-test research design. Using a handgrip dynamometer strength measuring tool with a sample size of 20 people. The results of the research after giving 12x training in 4 weeks showed an increase in strength of 10.88%, then in the paired-sample t-test strength, the significant value (2-tailed) was 0.000 ( $p < 0.005$ ), which means there was a significant increase based on normal. Conclusion: There is an influence of increasing physical fitness on muscle strength in Dhyana Pura University students*

**Keywords :** *Physical fitness, strength, handgrip dynamometer, Dumbbell Wrist Curl*