

ABSTRAK

Kekuatan otot adalah kemampuan individu dalam mengeluarkan gaya maksimum sekelompok otot untuk menahan suatu beban pada kecepatan dengan gerakan tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program latihan *push up* dan *bicep curl* terhadap peningkatan kekuatan otot ekstremitas atas pada mahasiswi usia remaja akhir 18-21 tahun di Universitas Dhyana Pura. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 20 orang mahasiswi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi latihan *push up* dan *bicep curl* dilakukan selama 4 minggu, 3 kali seminggu. Pengukuran kekuatan otot ekstremitas atas dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *hand dynamometer*. Hasil yang didapatkan berdasarkan analisis *paired sample t-test* menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan pada kekuatan otot *genggam* tangan kanan ($p=0,001$) dan tangan kiri ($p=0,001$) setelah diberikan program latihan *push up* dan *bicep curl* pada mahasiswi usia 18-21 tahun. Rata-rata *pre-test* tangan kanan sebesar 22,15 kg meningkat menjadi 28,20 kg pada *post-test*, sedangkan tangan kiri meningkat dari 18,30 kg menjadi 23,65 kg. Kesimpulan penelitian ini adalah latihan *push-up* dan *bicep curl* dapat meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas pada mahasiswi usia 18-21 tahun Universitas Dhyana Pura. Peningkatan persentase yang didapatkan pada pemberian latihan tersebut yaitu untuk tangan kanan peningkatan sebesar 26,6%, untuk tangan kiri persentase peningkatan sebesar 28,9%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terdapat pemberian program latihan *push-up* dan *bicep curl* terhadap kekuatan otot ekstremitas atas pada remaja akhir.

Kata Kunci : Kekuatan Otot, Ekstremitas Atas, *Push Up*, *Bicep Curl*, Remaja

Akhir

ABSTRACT

Muscle strength is an individual's ability to exert maximum force from a group of muscles to hold a load at a certain speed with a specific movement. This study aims to determine the effect of push-up and bicep curl training programs on increasing upper extremity muscle strength in female students aged 18–21 at Dhyana Pura University. This study applied a quantitative method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 female students selected using purposive sampling with inclusion and exclusion criteria. The push-up and bicep curl exercise intervention was carried out for 4 weeks, 3 times a week. Upper extremity muscle strength was measured before and after the intervention using a hand dynamometer. The results obtained based on the paired sample t-test analysis showed a significant increase in the grip strength of the right hand ($p = 0.001$) and left hand ($p = 0.001$) after the push-up and bicep curl exercise program was given to female students aged 18–21. The average pre-test strength of the right hand was 22.15 kg, increasing to 28.20 kg in the post-test, while the left hand increased from 18.30 kg to 23.65 kg. The conclusion of this study is that push-up and bicep curl exercises can increase upper extremity muscle strength in female university students aged 18–21 years at Dhyana Pura University. The percentage increase obtained from the exercise program was 26.6% for the right hand and 28.9% for the left hand. This indicates that the push-up and bicep curl exercise program has an effect on upper extremity muscle strength in late adolescents.

Keywords: *Muscle Strength, Upper Extremities, Push-Up, Bicep Curl, Late Adolescents*