

**PERBANDINGAN EFEKTIFITAS LATIHAN PENGUATAN ISOTONIK DAN  
LATIHAN PENGUATAN ISOKINETIK TERHADAP TORSI PUNCAK OTOT  
QUADRICEPS PEREMPUAN SEHAT**

**Bintaraedi, Andre Steven Tjahja**

Pembimbing : Dr. Ratna Darjanti Haryadi, dr. SpKFR-K

**OTOT QUADRICEPS**

**KKA KK PPDS IFR 07/11 Bin p**

Copyright© 2011 by Airlangga University Library Surabaya

**ABSTRAK**

Latihan penguatan isokinetik meningkatkan torsi puncak otot quadriceps perempuan sehat berusia 20 – 40 tahun. Latihan penguatan isotonik meningkatkan torsi puncak otot quadriceps perempuan sehat berusia 20 – 40 tahun. 3. Tidak ada perbedaan peningkatan torsi puncak otot quadriceps antara latihan penguatan isokinetik dengan latihan penguatan isotonik pada perempuan sehat berusia 20 – 40 tahun setelah berlatih selama 3 minggu. Latihan penguatan isotonik dapat diberikan sebagai pilihan yang lebih sederhana dan murah dalam tatalaksana latihan penguatan. Tetapi untuk rumah sakit besar tetap diperlukan alat latihan isokinetik karena memiliki kelebihan tertentu. Perlu dilakukan penelitian untuk melihat efek latihan penguatan terhadap firing dan jumlah motor unit, area potong lintang otot dan jenis serat otot. Perlu dilakukan penelitian untuk mengevaluasi efek latihan penguatan isokinetik dan isotonik terhadap kelompok orang sakit atau cedera yang memerlukan latihan penguatan.

**Keyword : Latihan Penguatan Isotonik**