

NILAI 1 REPETISI MAKSIMUM OTOT EKSTENSOR LUTUT PADA ORANG SEHAT MENURUT KARAKTERISTIK UMUR ,JENIS KELAMIN DAN AKTIFITAS FISIK

KKA KK PPDS 02 07 Tj a n

MUSCLES,KNEE

2005

Indra Tjahjono

Pembimbing : dr Andriati SpRM

Nilai 1 RM otot ekstensor lutut dengan protokol *EN-TreeM Pulley* menurut kelompok umur menunjukkan peningkatan pada kelompok usia produktif dan menurun dengan bertambahnya usia.

Nilai 1 RM otot ekstensor lutut dengan protokol *EN-TreeM Pulley* menurut jenis kelamin, menunjukkan perempuan lebih rendah dibandingkan laki — laki.

Nilai 1 RM otot ekstensor lutut dengan protokol *EN-TreeM Pulley* menurut aktifitas fisik, menunjukkan peningkatan nilai 1 RM pada kelompok yang melakukan aktifitas lebih tinggi dibandingkan yang *sedentary*.

Hasil penelitian nilai 1 RM menurut protokol *EN-TreeM Pulley* dapat dipakai sebagai aplikasi latihan dengan *EN-TreeM Pulley* melalui pertimbangan umur, jenis kelamin dan aktifitas fisik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan otot dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin dan aktifitas fisik