

KARYA TULIS ILMIAH

**APLIKASI LATIHAN *PUSH UP TUBING* UNTUK
MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT LENGAN
PADA *SETTER* BOLA VOLI**



DADAN NUR ALIF

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP
2022**

KARYA TULIS ILMIAH

**APLIKASI LATIHAN *PUSH UP TUBING* UNTUK
MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT LENGAN
PADA *SETTER* BOLA VOLI**



**DADAN NUR ALIF
NIM : 109119003**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP
2022**

PRASYARAT GELAR

**APLIKASI LATIHAN *PUSH UP TUBING* UNTUK
MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT LENGAN
PADA *SETTER BOLA VOLI***

Karya Tulis Ilmiah untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Fisioterapi Pada
Program Studi D3 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Al-Irsyad Cilacap

DADAN NUR ALIF

NIM : 109119003

**PROGRAM STUDI D III FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LAPORAN PENELITIAN KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH DISETUJUI
PADA TANGGAL,

Pembimbing I,



WISHNU SUBROTO, SSt.FT.,S.FT.,M.Or
NIP : 103 10 08 635

Pembimbing II,



ARIEFHENDRAWAN, SST., S.Ft., M.Fis
NIP : 103 10 07 606

Mengetahui,

Dekan FIKES

Universitas Al-Irsyad Cilacap



SOHMAH, S.ST., M.Keb
NIP : 1031003469

Ketua Program Studi Fisioterapi

Universitas Al-Irsyad Cilacap



WISHNU SUBROTO, SSt.FT.,S.FT.,M.Or
NIP : 103 10 08 635

Karya Tulis Ilmiah Ini Diuji dan
Dinilai oleh Panitia Penguji pada
Program Studi D3 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap

Berdasarkan SK Universitas Al-Irsyad Cilacap

Nomor : 0233/339.18/03.3.1.4

Tanggal : Selasa, 5 Juli 2022

Panitia Penguji Karya Tulis Ilmiah adalah :

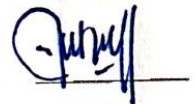
Ketua : Wahyu Wahid M,SST,FT.,S.Ft.,M.Or

Tanda Tangan :



Sekretaris : Wishnu Subroto.,SSt.FT.,S.FT.,M.Or

Tanda Tangan :



Anggota : Arief Hendrawan SST.,S.Ft.,M.Fis

Tanda Tangan :



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dadan Nur Alif

NIM : 109119003

Alamat : Lingk. BanjarKolot Rt 003 Rw 012, Kel. Banjar, Kec. Banjar, Kota
Banjar.

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul "APLIKASI LATIHAN *PUSH UP TUBING* UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT LENGAN PADA *SETTER BOLA VOLI*" bukan merupakan suatu plagiat dari Karya Tulis/Skripsi/Tulisan Ilmiah manapun dan merupakan hasil karya asli penulis. Sebagai bukti keaslian Karya Ilmiah maka saya lampirkan lembar cek plagiarism. Demikian surat pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya.

Cilacap, 1 Agustus 2022



DADAN NUR ALIF

PRAKATA

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah rabbil 'alamin, penulis panjatkan puji syukur atas kehadiran kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “*APLIKASI LATIHAN PUSH UP TUBING UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT LENGAN PADA SETTER BOLA VOLI*” dan diajukan guna memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan Program Diploma III Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak disekitar penulis.

Oleh karna itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Sarwa, AMK.,S.Pd.,M.Kes selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap
2. Ibu Sohimah, S.ST.,M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Bapak Wishnu Subroto, SST.FT.,S.Ft.,M.Or selaku ketua Program Studi Diploma III Fisioterapi Universitas Al-Irsyad Cilacap sekaligus Pembimbing I
4. Bapak Arief Hendrawan, SST.,S.Ft.,M.Fis selaku Pembimbing II

5. Dosen, Civitas Akademi Program Studi Diploma III Universitas Al-Irsyad Cilacap
6. Kedua orang tua saya, yang selalu mendukung saya, mendoakan saya, dan memberi semangat sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan baik

MOTTO

1. Dengan menyebut nama allah yang maha pengasih lagi maha penyayang.
(QS. Al- Fatihah 1: ayat 1)
2. Barang siapa yang mempermudah kesulitan orang lain, maka allah akan memudahkan urusanya di dunia dan di akhirat.
3. Every time you walk away from allah, you will be hurt by many people.
4. Hasbunallah wanikmal wakil.
5. Jangan bersedih saat tak ada seseorang pun yang menolong kita karena bisa jadi allah langsung yang akan menolong kita bersabarlah pertolongan allah pasti datang tepat pada waktu-nya.
6. "Jadilah sesuatu yang indah, karena yang indah tak terlupakan."

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Penulis panjatkan rasa syukur yang amat besar atas limpahan nikmat serta karunia sehat yang diberikan oleh Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan baik, Alhamdulillah.

Karya Tulis Ilmiah ini dipersembahkan untuk :

1. Ibu dan Bapak, terimakasih atas doa, motivasi, dukungan dan pengorbanan, nasehat serta kasih sayang yang tidak pernah henti kalian berikan sampai saat ini
2. Kakak saya beserta keluarga dan saudara semuanya terimakasih atas nasehat-nasehatnya, terimakasih selalu mensupport saya
3. Bapak Wishnu Subroto dan Bapak Arief Hendrawan yang telah membimbing serta memberikan masukan dan saran selama ini sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini, terimakasih atas waktu dan bimbingannya
4. Untuk temen-temen seperjuangan 2019 terimakasih atas kebersamaanya. Khususnya Veka Dwi Ardiansyah B.S, dan Muhammad Bangsawan terimakasih telah memberi sebuah kekonyolan serta kesempatan menjadi bagian dari kalian dan memberikan banyak pembelajaran dalam kehidupan. Semoga segala urusan kalian kedepannya dimudahkan oleh Allah SWT.

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
PRASYARAT GELAR.....	ii
Lembar Persetujuan Pembimbing	iii
SURAT PERNYATAAN.....	v
PRAKATA	vi
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR ARTI SINGKATAN	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.4 Perumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5.1 Tujuan umum.....	Error! Bookmark not defined.
1.6 Manfaat Penulisan	Error! Bookmark not defined.
1.6.1 Bagi Penulis	Error! Bookmark not defined.
1.6.2 Bagi institusi	Error! Bookmark not defined.
1.6.3 Bagi Profesi	Error! Bookmark not defined.
1.6.4 Bagi Masyarakat	Error! Bookmark not defined.

BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Definisi	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Anatomi Fisiologi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Patofisiologi.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Teknologi Interverensi Fisioterapi	Error! Bookmark not defined.
2.4 Kerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.
2.5 Keaslian penelitian	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
PELAKSANAAN KASUS	Error! Bookmark not defined.
3.1 Pengkajian Fisioterapi	Error! Bookmark not defined.
3.2 Pelaksanaan Fisioterapi	Error! Bookmark not defined.
3.3 Evaluasi	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Uraian Umum	Error! Bookmark not defined.
4.2 Hasil pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
4.3 Mekanisme aplikasi latihan push up.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Pasien.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.2 Evaluasi Pengukuran Tubing.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Evaluasi Pengukuran Push up	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Anatomi otot lengan atas (Sobota 2021) Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2.2 Anatomi otot punggung dan bahu (Sobota 2021) Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2.3 Anatomi otot lengan bawah (Sobota 2021). Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4 Bagan kerangka berfikirError! Bookmark not defined.**

DAFTAR SINGKATAN

M : Musculus

INTISARI

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

DIII FISIOTERAPI

DADAN NUR ALIF NIM : 109119003

KARYA TULIS ILMIAH

APLIKASI LATIHAN *PUSH UP TUBING* UNTUK MENINGKATKAN
KEKUATAN OTOT LENGAN PADA PEMAIN *SETTER BOLA VOLI*

Terdiri dari 5 Bab, halaman, gambar, table

Tujuan penelitian : Tujuan dari penelitian Karya Tulis Ilmiah ini adalah bagaimana pengaruh dampak untuk latihan *push up tubing* terhadap peningkatan kekuatan dan daya tahan otot lengan pada pemain *setter* bola voli. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan *Pre-test* dan *Post-test*.

Metode penanganan kasus : Penanganan utama pada kasus ini berupa latihan *push up tubing*. Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Al irsyad Cilacap. Diberikan tindakan terapi sebanyak 3 kali dengan problematika pasien adanya yang memiliki ketidak optimalan pada kekuatan dan daya tahan otot lengan. Alat ukur berupa *Tubing Chest press*.

Pembahasan : Setelah dilakukan terapi sebanyak 3 kali dengan menggunakan modalitas *push up* dan juga menggunakan alat ukur berupa *tubing* didapatkan adanya peningkatan penguatan kekuatan dan daya tahan otot lengan. Hasil awal terapi T1: Tn.T 16 sesudah terapi T3: Tn.T 19.

Simpulan : Simpulan dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa pemberian modalitas latihan *push up* didapatkan peningkatan kekuatan dan daya tahan otot lengan yang diukur dengan *tubing Chest press*.

Kata kunci : Push up tubing, Penguatan otot, Daya Tahan Otot

ABSTRACT

**UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
D III PHYSIOTHERAPY
DADAN NUR ALIF NIM : 109119003
SCIENTIFIC PAPER**

PUSH UP TUBING EXERCISE APPLICATION TO INCREASE ARM MUSCLE STRENGTH IN VOLYBALL SETTER PLAYERS

Background and Purpose: The purpose of this scientific paper research is how the impact of the push up tubing exercise on increasing the strength and endurance of the arm muscles in volleyball setters. This type of research is a quantitative research using pre-test and post-test.

Case Methode: The main handling in this case is in the form of push up tubing. The subjects used in this study were student of Al Irsyad University Cilacap. Therapeutik actions were given 3 times with the problem of pasienst having non-optimal strength and endurance of the arm muscles. Measuring tool in the form of tubing chest press.

Discussion of scientific papers: After doing therapy 3 times using the push up modality and also using a measuring instrument in the form of tubing, it was found that there was an increase in strenghening the strength and endurance of the arm muscle. Initial result of T1 therapy. Tn.T 16 after applied Tn.T 19

Conclusions and Suggestions:The conclusion from the result of this study was that given the push up exercise modality, there was an increase in arm muscle strength and endurance as measured by tubing chest press.

Keywords: Push up tubing, Muscle strenghening, Muscle endurance

