

## Manfaat pemanasan secara aktif dalam meningkatkan kekuatan otot

Gultom, Hulman, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=91812&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Olahraga memegang peranan penting karena olahraga merupakan salahsatu komponen dari berbagai segi program rehabilitasi yang bertujuan memulihkan fungsi individu secara keseluruhan. Akhir-akhir ini program rehabilitas semakin populer tidak hanya dalam penanganan penyakit-penyakit tetapi juga dalam olahraga. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk: 1. mengukur derajat peningkatan kekuatan otot tubuh setelah pemanasan 15 menit da dengan tanpa pemanasan 2. membandingkan perubahan peningkatan kekuatan pada beberapa otot tubuh tertentu setelah mengalami pemanasan 15 menit.