

## ABSTRAK

### PERBEDAAN KEKUATAN OTOT GENGGAM TANGAN ANTARA ATLET *CALISTHENICS* DENGAN PEKERJA KONSTRUKSI BANGUNAN

Oleh

GATRA HADIMUTI WIBOWO

**Latar Belakang:** Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kekuatan otot. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dapat membentuk massa dan daya tahan otot serta meningkatkan kekuatan otot dibandingkan aktivitas fisik dengan intensitas rendah. Salah satu cara untuk mengetahui kekuatan otot tangan atau ekstremitas atas dapat dinilai dari kekuatan otot genggam tangan. Dalam penelitian ini, peneliti hendak melihat perbedaan kekuatan otot genggam tangan antara atlet *calisthenics* dengan pekerja konstruksi bangunan.

**Metode:** Penelitian dilakukan dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan teknik *total sampling*. Data diambil pada bulan November 2023 di Lapangan Saburai dan Unila Bandar Lampung dengan 40 atlet *calisthenics* dan 40 pekerja konstruksi bangunan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data diperoleh dengan pengukuran menggunakan *camry dynamometer*. Data dianalisis dengan uji *Independent T-test*.

**Hasil:** Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kekuatan otot genggam tangan atlet *calisthenics* dengan pekerja konstruksi bangunan dengan nilai p sebesar 0,000.

**Simpulan:** Terdapat perbedaan yang signifikan antara kekuatan otot genggam tangan atlet *calisthenics* dengan pekerja konstruksi bangunan

**Kata Kunci:** Kekuatan Otot Genggam Tangan, Atlet *Calisthenics*, Pekerja Konstruksi Bangunan

## ABSTRACT

### DIFFERENCES OF HAND GRIP MUSCLE STRENGTH BETWEEN CALISTHENICS ATHLETES AND BUILDING CONSTRUCTION WORKERS

By

GATRA HADIMUTI WIBOWO

**Background:** Physical activity has an important role in increasing muscle strength. High intensity physical activity can build muscle mass, endurance and increase muscle strength compared to low intensity physical activity. One way to determine the strength of the hand or upper extremity muscles can be measured by the strength of the hand grip muscles. In this study, researchers wanted to look at the differences in hand grip muscle strength between calisthenics athletes and building construction workers.

**Method:** The research was conducted with a cross sectional approach using total sampling techniques. Data was taken in November 2023 at Saburai Field and Unila Bandar Lampung with 40 calisthenics athletes and 40 building construction workers who met the inclusion and exclusion criteria. Data was obtained by measuring using a Camry dynamometer. Data were analyzed using the Independent T-test.

**Results:** The result showed that there was a significant difference between the hand grip muscle strength of calisthenics athletes and building construction workers with a p value of 0.000.

**Conclusion:** There are significant differences between calisthenics athletes and building construction workers.

**Keywords:** Hand Grip Muscle Strength, Calisthenics Athletes, Construction Workers  
Building