

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN *HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP
KEKUATAN GENGAM TANGAN MAHASISWI KEDOKTERAN UMUM
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

ABSTRAK

Latar belakang: Kekuatan merupakan kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam suatu usaha dan dapat ditingkatkan dengan olahraga kebugaran, seperti *push up* dan *handgrip exercise*. *Push up* adalah gerakan mengangkat tubuh dengan mendorong telapak tangan ke lantai hingga lengan lurus sepenuhnya. Sedangkan *handgrip exercise* adalah latihan menggunakan *gripper* yang dilakukan berulang-ulang. Kedua latihan tersebut dapat meningkatkan ukuran dan kekuatan otot. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh latihan *push up* dan *handgrip exercise* terhadap kekuatan genggam tangan mahasiswi kedokteran umum Universitas Diponegoro. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan desain *quasi experimental (non randomized controlled group pre test and post test design)* dan diikuti oleh 48 responden yang dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kelompok *push up*, kelompok *handgrip*, dan kelompok kontrol. **Hasil:** Terdapat perbedaan kekuatan genggam tangan antara kelompok *push up* dengan kelompok kontrol. Terdapat perbedaan kekuatan genggam tangan sebelum dan sesudah diberi latihan *push up*. Terdapat perbedaan kekuatan genggam tangan antara kelompok *handgrip* dengan kelompok kontrol. Terdapat perbedaan kekuatan genggam tangan sebelum dan sesudah diberi latihan *handgrip*. Namun, tidak terdapat perbedaan kekuatan genggam tangan antara kelompok *push up* dengan kelompok *handgrip*. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kelompok *push up*, kelompok *handgrip*, dan kelompok kontrol.

Kata kunci: *Push Up*, *Handgrip Exercise*, Kekuatan Genggam Tangan, Mahasiswi Kedokteran