

**LITERATURE REVIEW: PENGARUH AEROBIC EXERCISE
DAN WEIGHT TRAINING AEROBIC UNTUK
MENINGKATKAN UPPER BODY STRENGTH PADA CALON
JAMAAH HAJI**

Dzakyah Amelya

Abstrak

Calon jamaah haji khususnya lansia mengalami penurunan fungsi pada sel-sel tubuh salah satunya kekuatan otot. Seiring bertambahnya usia kekuatan otot akan mengalami penurunan sebesar 30-40%, kekuatan otot tubuh bagian atas dapat berpengaruh terhadap aktivitas fungsional seperti mengangkat barang, duduk, berdiri, berjalan, berlari, dan melompat oleh karena itu kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan cara latihan aerobik dan *weight training*. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* untuk meningkatkan *upper body strength* pada calon jamaah haji. Metode yang digunakan berupa pengumpulan data pustaka atau tradisional literature review, tinjauan literatur dilakukan dengan menggunakan beberapa elektronik database seperti *Google Scholar*, *ResearchGate*, *Elsevier*, *PubMed*, *ScienceDirect* dengan menggunakan kata kunci tertentu dalam kurun waktu 2012-2020. Dari hasil pencarian literatur didapatkan hanya 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, artikel tersebut dilakukan penilaian kualitas metodologi menggunakan *Scimago Journal & Country Rank (SJR)*. Setelah dilakukan telaah literatur dengan hasil bahwa *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* dapat meningkatkan *upper body strength* pada lansia dengan menggunakan prinsip latihan yang tepat.

Kata kunci: *Aerobic Exercise*, *Weight Training*, *Upper Body Strength*, Calon Jamaah Haji Lansia

LITERATURE REVIEW: THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE AND AEROBIC WEIGHT TRAINING TO INCREASE UPPER BODY STRENGTH ON CANDIDATE OF HAJJ PILGRIMS

Dzakyah Amelya

Abstract

Prospective pilgrims special elderly removed functions on the body's cells one of which is muscle strength. More than 30-40%, muscle strength at the top can be enlarged against activities such as chairs, sitting, standing, walking, running, and folded therefore muscle strength can be increased by means of aerobic training and weight training. Aerobic training and weight training to increase upper body strength in prospective pilgrims. The method used consists of library data collection or traditional literature review, literature collection is done using several databases such as Google Scholar, ResearchGate, Elsevier, PubMed, ScienceDirect by using certain keywords in the period 2012-2020. From the literature search results obtained only 10 articles that meet the inclusion criteria, this article conducted a quality methodological assessment using the Scimago Journal & Country Rank (SJR). After reviewing the literature with the results that aerobic exercise and aerobic weight training can increase the strength of the upper body in the elderly by using appropriate training principles.

Keywords: Aerobic Exercise, Weight Training, Upper Body Strength, Elderly Hajj Candidates