

***LITERATURE REVIEW: PENGARUH RESISTANCE
EXERCISE MENGGUNAKAN ELASTIC BAND UNTUK
EKSTREMITAS BAWAH TERHADAP MUSCLE STRENGTH
PADA LANSIA***

Rafa Hanifah Zalfa

Abstrak

Kekuatan otot merupakan istilah yang mengacu pada kemampuan jaringan kontraktil untuk menghasilkan tegangan dan gaya resultan berdasarkan kebutuhan otot. Jika usia semakin bertambah maka mengalami penurunan kekuatan otot. Oleh karena itu harus dilakukan usaha untuk menjaga kekuatan otot salah satunya dengan berolahraga berupa resistance exercise dengan menggunakan elastic band. Manfaat dari Latihan tahanan menggunakan elastic band adalah meningkatkan kemandirian secara fungsional dan mengurangi resiko penyakit pada usia lanjut. Tujuan pada penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh resistance exercise menggunakan elasticband terhadap kekuatan otot pada lanjut usia. Metode penelitian ini merupakan Literatur Review dilakukan dengan cara mengumpulkan dari berbagai sumber pustaka. Setelah dilakukan analisa, meringkas, mensintesis dan membandingkan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *Resistance Exercise* dengan *Elastic Band* terhadap Kekuatan otot dengan temuan data uji statistik nilai *p value* adalah <0.005 dan terdapat penguatan pada serabut otot tipe II B.

Kata Kunci : *Elastic Band*, Alat Ukur, Otot., Lanjut Usia

LITERATURE REVIEW: THE EFFECT OF RESISTANCE EXERCISE WITH ELASTIC BAND FOR THE LOWER EXTREMITY OF MUSCLE STRENGTH ON THE ELDERLY PEOPLE

Rafa Hanifah Zalfa

Abstract

Muscle strength is a term that refers to the ability of contractile networks to produce resultant stresses and forces based on muscle requirements. If you get older then decreased muscle strength. Therefore, efforts must be made to maintain muscle strength, one of which is exercising in the form of resistance exercise using elastic bands. Benefits of resistance training using elastic bands is to increase functional independence and reduce the risk of disease in old age. The purpose of this study was to determine the effect of resistance exercise using elasticband on muscle strength in the elderly. This research method is a Literature Review conducted by collecting from various literature sources. After analyzing, summarizing, synthesizing and comparing shows that there is a significant effect between Resistance Exercise and Elastic Band on muscle strength with the finding of statistical test data p value is <0.005 and there is a strengthening in type II B muscle fibers.

Keywords : Elastic Band, Parameter, Muscle, Elderly.