

## **ABSTRAK**

Eggi Irawan(2124170018)Skripsi ini berjudul “Dampak Penggunaan Compression Garment (CG) Dengan Sport Clothing Terhadap Peningkatan Volume Otot Pada Bagian Lingkar Dada.” Skripsi program studi Pendidikan jasmani UNIGAL Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Ibu Sri Maryati,M.Pd, selaku pembimbing I dan Bapak Dikdik Primadani, M.Pd. Selaku pembimbing II.

---

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penggunaan Compression Garment (CG) Dengan Sport Clothing Terhadap Peningkatan Volume Otot Pada Bagian Lingkar Dada. Metode penelitian yang digunakan adalah ex-post facto. Populasi penelitian ini adalah diamond fitness Kabupaten Ciamis yang berjumlah sebanyak30orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah pengukuran lingkar dada. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS serie 24 hasilnya adalah berdasarkan hasil uji independent sample t-test terbukti bahwa nilai yang didapat lebih kecil dari 0.05 sehingga terlihat adanya perbedaan yang dari kelompok penelitian yang tidak memiliki data berpasangan. Artinya dapat disimpulkan bahwa hasil dari tes pengukuran lingkar dada dari ke dua kelompok penelitian terbukti bahwa kelompok compression garment lebih besar tingkat pengukuran lingkar dada dibandingkan dengan kelompok sportclothing. Kesimpulannya bahwa terdapat perbedaan dampak yang signifikan antara penggunaan compression garment (CG) dengan sport clothing terhadap peningkatan lingkar dada (muscle hypertrophy). Saran:Diharapkan adanya penelitian lanjutan yang mengukur lingkar tubuh yang lain dengan tujuan untuk menambah wawasan keilmuan tentang pengukuran volume otot tubuh.