

## SUMMARY

# PENGARUH PEMBERIAN PELATIHAN KEBUGARAN DENGAN MENGGUNAKAN STATIC BICYCLE TERHADAP KEBUGARAN PETUGAS KERJA SHIFT DI RSUD Dr. MUHAMMAD ZEIN PAINAN

Created by Boni Afriani

**Subject** : PENGARUH PEMBERIAN PELATIHAN KEBUGARAN  
DENGAN MENGGUNAKAN STATIC BICYCLE

**Subject Alt** : PENGARUH PEMBERIAN PELATIHAN KEBUGARAN  
DENGAN MENGGUNAKAN STATIC BICYCLE

**Keyword** : PEMBERIAN PELATIHAN KEBUGARAN; MENGGUNAKAN STATIC BICYCLE;

### Description :

Tujuan : Untuk mengetahui peningkatan pengaruh pemberian pelatihan kebugaran dengan menggunakan Static Bicycle terhadap kebugaran petugas kerja shift di RSUD Dr. Muhammad Zein Painan. Metode : Quasi Eksperimental, sampel terdiri dari 10 orang petugas kerja shift kemudian sampel diberikan pelatihan kebugaran dengan latihan aerobik yang menggunakan static bicycle. Hasil : Hasil uji normalitas dengan Shapiro wilk test data perlakuan nilai mean sebesar 23,8 dengan SD sebesar 6,779 didapatkan nilai  $p = 0,906$  atau  $p > \alpha; (0,05)$ . Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dengan Paired Samples t- Test didapatkan nilai  $p = 0,000$  atau  $p < \alpha; (0,05)$  yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pemberian pelatihan kebugaran dengan menggunakan static bicycle. Kesimpulan : Pemberian pelatihan kebugaran dengan latihan aerobik yang menggunakan static bicycle memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran dengan penurunan denyut nadi setelah latihan yang signifikan.

**Date Create** : 08/11/2013

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-2011-66-311

**Collection** : 2011-66-311

**Source** : Perpustakaan Esa Unggul

**Relation Collection** Universitas Esa Unggul

**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : Copyright @2013 by UEU Library

### Full file - Member Only

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

### Contact Person :

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor