

SUMMARY

PERBEDAAN PEMBERIAN LATIHAN SIT UP TANPA BEBAN DAN SIT UP DENGAN BEBAN UNTUK PENGURANGAN LINGKAR PERUT OTOT ABDOMINAL

Created by DINI WAHYU PUTRI

Subject : PERBEDAAN PEMBERIAN LATIHAN SIT UP TANPA BEBAN
Subject Alt : PERBEDAAN PEMBERIAN LATIHAN SIT UP TANPA BEBAN
Keyword : PERBEDAAN PEMBERIAN LATIHAN SIT UP TANPA BEBAN
DAN SIT UP DENGAN BEBAN UNTUK PENGURANGAN
LINGKAR PERUT OTOT ABDOMINAL

Description :

Tujuan Penelitian untuk mengetahui adanya perbedaan pemberian latihan sit up tanpa beban dan latihan sit up dengan beban terhadap pengurangan lingkaran perut otot abdominal. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 20 orang yang diperoleh dari sebuah fitness center di Batam yang dipilih berdasarkan teknik random sampling dengan menggunakan tabel assessment yang tersedia. Sampel dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok kontrol terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan sit up tanpa beban dan kelompok perlakuan yang terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan sit up dengan beban. Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Uji Shaphiro-Wilk sebagai uji normalitas data dan uji lavene's test untuk menguji homogenitas sampel. Hasil untuk menguji dua sampel yang saling berpasangan (related) pada kelompok kontrol digunakan uji t-test related didapatkan hasil $P = 0.003$ berarti ada efek penurunan lingkaran perut pada pemberian latihan sit up tanpa beban. Uji t-test related kelompok perlakuan didapatkan hasil $P = 0.001$ berarti ada efek penurunan lingkaran perut pada pemberian latihan sit up dengan beban. Hasil t-test independent didapatkan hasil $P = 0.000$ berarti ada beda efek yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kesimpulan ada beda efek pengurangan lingkaran perut antara pemberian latihan sit up tanpa beban dan sit up dengan beban terhadap pengurangan lingkaran perut otot abdominal.

Contributor : S.Indra Lesmana, SKM, SStFT, M.Or
Date Create : 19/12/2013
Type : Text
Format : PDF
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate-2005-65-058
Collection : 2005-65-058
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