

## SUMMARY

# PERBEDAAN EFEK PILATES EXERCISE DAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT MODIFICATION TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT PERUT PADA KELOMPOK WANITA USIA 29-35 TAHUN

Oleh:

Created by Ninik Agustini

**Subject** : Senam Aerobik Law Impact, Peningkatan daya otot perut, Wanita usia 29 - 35 tahun

**Subject Alt** : Senam Aerobik Law Impact, Peningkatan daya otot perut, Wanita usia 29 - 35 tahun

**Keyword** : Pilates exercise, Senam aerobik Law Impact, daya tahan otot perut

### **Description :**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efek Pilates exercise dan senam aerobik low impact modification terhadap peningkatan daya tahan otot perut pada kelompok wanita usia 29-35 tahun. Penelitian ini menggunakan dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok I yang menggunakan pilates exercise modification dan kelompok II yang menggunakan senam aerobik low impact modification. Penelitian ini menggunakan uji t-test berpasangan dengan taraf kepercayaan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (p < 0,05) antara kedua kelompok perlakuan dalam meningkatkan daya tahan otot perut. Pada kelompok I, peningkatan daya tahan otot perut adalah 13 kali dengan kontraksi yang dilakukan selama 13 kali dengan durasi 20,5 ( $\pm 2,415$ ) menit. Sedangkan pada kelompok II, peningkatan daya tahan otot perut adalah 32 kali dengan kontraksi yang dilakukan selama 32 kali dengan durasi 20,5 ( $\pm 2,415$ ) menit. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan daya tahan otot perut yang signifikan pada kelompok I dibandingkan dengan kelompok II.

ICATION TERHADAP PENINGKATAN  
DA KELOMPOK WANITA USIA 29-35 TA  
gram Studi D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioter

US 2012

, 128 Halaman, 11 gambar, 4 skema, 1 diagram untuk mengetahui perbedaan efek pilates modification terhadap peningkatan daya tahan usia 29-35 tahun. Penelitian dilakukan di bulan Agustus 2012 dengan jumlah sampel usia 29-35 tahun, dan dipilih berdasarkan teknik lembar assesmen yang tersedia sampel dilakukan dengan masing-masing 10 wanita, ke-10 sebagai kelompok perlakuan I dengan senam aerobik low impact dan kelompok perlakuan II dengan senam aerobik exercise adalah serangkaian gerak yang diadopsi dari dunia timur dan dunia barat lebih terfokus pada keseimbangan antara kekuatan dan daya tahan, serta rulang-ulang; dan senam aerobik low impact gerak yang dipilih secara sengaja mengikuti intensitas yang rendah dan waktu yang relatif singkat. Penelitian kuasi eksperiment. Analisis penelitian menggunakan t-test independent. Pengukuran daya tahan otot perut dilakukan dengan mengukur seberapa lama waktu yang diperlukan untuk melakukan latihan yang dilakukan pada awal latihan, rata-rata daya tahan otot perut pada kelompok perlakuan II 21,5 ( $\pm 2,593$ ). Daya tahan otot perut kelompok perlakuan I adalah 35,7 ( $\pm 4,326$ ), 2,6 ( $\pm 3,627$ ). Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan pada kelompok perlakuan I dan II pada kelompok perlakuan II ( $t = -13,071$ ); daya tahan otot perut pada kelompok perlakuan I (15,2; kelompok perlakuan II (11,1;  $\pm 2,685$ ), secara bermakna disimpulkan bahwa pada pilates exercise lebih meningkatkan daya tahan otot perut pada kelompok wanita usia 29-35 tahun.

#### M AEROBIK LOW N DAYA TAHAN TAHUN

terapi, Universitas Esa  
gram, 9 tabel, 7 grafik,  
tes exercise dan senam  
tahan otot perut pada  
Positif Gym yang  
pel penelitian sampel  
ik purposive sampling  
ikelompokkan menjadi  
kelompok perlakuan I  
am aerobik low impact  
dipilih penggabungan  
us pada menstabilkan  
tahan otot perut yang  
ct modification adalah  
uti irama musik yang  
if lama. Penelitian ini  
an ini menggunakan Tut  
kelompok dilakukan  
diperlukan untuk sekali

n sampel (abdominal  
ut kelompok perlakuan  
hir penelitian rata-rata  
4,347) dan kelompok  
kan peningkatan daya  
uan I ( $t = -14,1306$ ;  $p < 0,05$ ). Rata-rata  
2;  $\pm 3,360$ ) lebih besar  
ermakna ( $t = 3,014$ ;  $p < 0,05$ ).  
bih bermakna terhadap  
35 tahun.  
han otot perut.

**Contributor** : M. Irfan, SKM, SST.FT. M.Fis, SKM  
**Date Create** : 08/01/2014  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-2008-65-025  
**Collection** : 2008-65-025  
**Source** : Perpustakaan Esa Unggul  
**Relation Collection** Universitas Esa Unggul  
**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : Copyright @2014 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