

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 Low Impact, Peningkatan daya otot perut, Wanita usia 29 - 35 tahun

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

Keyword : Pilates exercise, Senam aerobik Low 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 dilaksanakan dengan menggunakan dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok kontrol melakukan senam aerobik low impact modification, sedangkan kelompok perlakuan melakukan Pilates exercise. Penelitian ini menggunakan uji t-test berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (p < 0,05) dalam peningkatan daya tahan otot perut antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Pada kelompok kontrol, peningkatan daya tahan otot perut adalah 20,5 ($\pm 2,415$) dan pada kelompok perlakuan adalah 32 ($\pm 0,05$). Demikian juga selisih daya tahan otot perut antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan adalah 11,5 ($\pm 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa Pilates exercise lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan otot perut dibandingkan senam aerobik low impact modification.

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 dan kelompok perlakuan II dengan senam exercise adalah serangkaian gerak yang dari dunia timur dan dunia barat lebih terfokus pada keseimbangan antara kekuatan dan daya tahan berulang-ulang; dan senam aerobik low impact gerak yang dipilih secara sengaja mengikuti intensitas yang rendah dan waktu yang relatif penelitian kuasi eksperiment. Analisis penelitian independent. Pengukuran daya tahan otot perut dengan mengukur seberapa lama waktu yang dilakukan oleh otot perut yang dilakukan pada awal latihan, rata-rata daya tahan otot perut kelompok perlakuan II 21,5 ($\pm 2,593$). Diakhi erut kelompok perlakuan I adalah 35,7 ($\pm 4,32,6$ ($\pm 3,627$). Hasil uji statistik menunjukkan sangat signifikan pada kelompok perlakuan I pada kelompok perlakuan II ($t = -13,071$; otot perut pada kelompok perlakuan I (15,2; kelompok perlakuan II (11,1; $\pm 2,685$), secara berm disimpulkan bahwa pada pilates exercise lebih tahan otot perut pada kelompok wanita usia 29-35 exercise, senam aerobik low impact, daya tahan

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 ($t = -14,1306$; $p <$
 1 ; $p < 0,05$). Rata-rata
 2 ; $\pm 3,360$) lebih besar
ermakna ($t = 3,014$; $p <$
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