

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 dengan menggunakan pilates exercise modification. Pilates exercise adalah seni olah tubuh yang dinamis dan tidak dilakukan berulang-ulang dengan serangkaian gerakan yang dipilih dengan intensitas yang rendah. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuasi-eksperimental dengan menggunakan test related dan T Ind. Jumlah subjek sebanyak 13 kali dengan kontraksi yang dilakukan selama endurance test). Pada perlakuan I ($\pm 2,415$) dan perlakuan II yaitu 32 ($\pm 2,415$) daya tahan otot perut yang dibandingkan kelompok perlakuan I ($\pm 2,415$) dan perlakuan II ($\pm 2,415$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan daya tahan otot perut pada kelompok perlakuan II dibandingkan dengan kelompok perlakuan I ($p < 0,05$).

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 tersebut dibagi menjadi dua kelompok perlakuan II dengan senam aerobik low impact dan senam aerobik high impact. Senam aerobik low impact adalah serangkaian gerak yang diinspirasi dari dunia timur dan dunia barat lebih terfokus pada keseimbangan antara kekuatan dan daya tahan; dan senam aerobik high impact gerak yang dipilih secara sengaja mengikuti intensitas yang rendah dan waktu yang relatif singkat. Analisis penelitian menggunakan uji statistik independent. Pengukuran daya tahan otot perut dilakukan dengan mengukur seberapa lama waktu yang dilakukan oleh otot perut yang dilakukan pada awal latihan, rata-rata daya tahan otot perut pada kelompok perlakuan II 21,5 ($\pm 2,593$). Daya tahan otot perut pada kelompok perlakuan I adalah 35,7 ($\pm 4,326$), dan pada kelompok perlakuan II 21,5 ($\pm 2,593$). Hasil uji statistik menunjukkan sangat signifikan pada kelompok perlakuan I dan II ($t = -13,071$; $p < 0,05$). 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 ($t = -14,1306$; $p <$
 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