

SUMMARY

ANALISIS BIAYA SISA MAKANAN LUNAK DAN ZAT GIZI YANG HILANG PADA PASIEN DEWASA KELAS 3 DI RSUP DR HASAN SADIKIN BANDUNG

Created by Yunesti Haerani 2010-32-071

Subject : LATIHAN ISOTONIK, CRUNCHES , DINAMIC STRAIGHT LEGS, STATIC LEGS STRAIGHT

Subject Alt : PLANK EXERCISE, DAYA TAHAN OTOT ABDOMINAL

Keyword : Latihan isotonic, latihan isometric, daya tahan otot abdominal.

Description :

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membuktikan ada perbedaan efektifitas latihan isotonic dengan menggunakan latihan crunches dan dynamic straight legs dibandingkan dengan latihan isometric dengan menggunakan latihan plank dan static legs straight untuk meningkatkan daya tahan otot abdominal. Penelitian ini dilakukan di Chiropractic Indonesia pada bulan 27 Januari – 6 Maret 2013. Metode: bersifat quasi eksperimental dan pemilihan sampel dengan menggunakan teknik random sampling alocation. Sampel terdiri dari 20 orang yang dibagi menjadi 10 orang pada kelompok perlakuan I yang diberikan latihan isotonic dan kelompok perlakuan II yang terdiri 10 orang yang diberikan latihan isometrik. Hasil: Uji normalitas dengan Shapiro-wilk test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan hasil uji homogenitas dengan Levene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis I dengan menggunakan uji t-test related didapatkan nilai $p=0,001$ yang berarti intervensi latihan isotonic memiliki efektifitas peningkatan yang signifikan untuk meningkatkan daya tahan otot abdominal. Pada kelompok II dengan t-test related didapatkan nilai $p=0,001$ yang berarti intervensi latihan isotonic memiliki efisiensi peningkatan yang signifikan untuk meningkatkan daya tahan otot abdominal. Pada hasil uji t-test independent menunjukkan nilai $p=0,001$ yang berarti latihan isotonic lebih baik dan signifikan untuk meningkatkan nilai daya tahan otot abdominal dibandingkan dengan pemberian latihan isometric. Kesimpulan: Pemberian latihan dengan isotonic dan isometric dapat meningkatkan daya tahan otot abdominal. Hanya saja, dari hasil analisis penelitian, latihan daya tahan otot abdominal dengan menggunakan latihan isotonic lebih menunjukkan peningkatan daya tahan otot abdominal yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan isometric.

Contributor : S. Indra Lesmana, SSt, M.Fis

Date Create : 08/01/2014

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-2011-66-081

Collection : 2011-66-081

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