

## SUMMARY

# PENAMBAHAN RESISTANCE EXERCISE PADA SENAM AEROBIK LEBIH BAIK TERHADAP PENURUNAN DENYUT NADI 2 MENIT SETELAH LATIHAN PADA REMAJA PUTRI USIA 17-21 TAHUN

Created by Herru

**Subject** : PENAMBAHAN RESISTANCE EXERCISE  
**Subject Alt** : REMAJA PUTRI USIA 17-21 TAHUN  
**Keyword** : resistance axercise; remaja putri; usia17-21tahun;

### Description :

Untuk mengetahui penambahan resistance exercise pada senam aerobik lebih baik dalam menurunkan denyut nadi 2 menit setelah latihan pada remaja putri usia 17-21 tahun. Metode : Rancangan yang digunakan yaitu Eksperimental. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan Pre dan Post Test Control group Design. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa remaja putri berusia 17-21 tahun yang berkulia di universitas Esa Unggul. Kondisi sampel diambil berdasarkan dengan kriteria inklusif dan eksklusif. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2. Teknik pengelompokan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin. Kelompok perlakuan 1 berjumlah 14 orang dengan pemberian senam aerobik. Kelompok perlakuan 2 berjumlah 14 orang dengan penambahan latihan resistance exercise pada senam aerobik. Hasil : Hasil dari uji normalitas dengan menggunakan uji saphiro-wilk test menunjukkan bahwa sampel penelitian berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji homogenitas dengan menggunakan levene's test diperoleh hasil data yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan 1 dengan T-test Related didapatkan nilai  $p=0.000$  yang berarti senam aerobik yang diberikan pada remaja putri usia 17-21 tahun dapat menurunkan denyut nadi 2 menit setelah latihan. Pada kelompok perlakuan 2 dengan T-test Related didapatkan nilai  $p=0.000$  yang berarti penambahan resistance exercise dalam senam aerobik yang diberikan pada remaja putri usia 17-21 tahun dapat menurunkan denyut nadi 2 menit setelah latihan. Pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2 digunakan dengan uji T-Test Independent untuk menguji signifikansi komparatif dua sampel yang tidak berpasangan (independent) didapatkan nilai  $p=0.000$  yang berarti penambahan resistance exercise dalam senam aerobik yang diberikan pada remaja putri usia 17-21 tahun lebih baik dalam menurunkan denyut nadi 2 menit setelah latihan. Kesimpulan : Penambahan resistance exercise pada senam aerobik lebih baik dalam menurunkan denyut nadi 2 menit setelah latihan pada remaja putri usia 17-21 tahun.

**Date Create** : 05/05/2014  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-2011-66-170  
**Collection** : 2011-66-170  
**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