https://digilib.esaunggul.ac.id

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 : LATIHAN FISIK, SENAM AEROBIK

Subject Alt : RESISTANCE EXERCISE, AEROBIC EXERCISE, REDUCING PULSE

Keyword : : OLAH RAGA;FISIOTERAPI

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 berkuliah di universitas Esa Unggul. Kondisi sampel diambil berdasarkan dengan kriteria insklusif dan ekslusif. 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 pelakuan 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-201166170

Collection : 201166170

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