

SUMMARY

PERBEDAAN LATIHAN CRUNCH DENGAN KOMBINASI LATIHAN CRUNCH DAN CROSSOVER SIT-UP DALAM MENURUNKAN LINGKAR PERUT WANITA

Created by ZEIHAN ANDRAENI

Subject : LATIHAN CRUNCH

Subject Alt : LINGKAR PERUT WANITA

Keyword : latihan crunch; lingkaran perut wanita; latihan crossover sit-up;

Description :

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan latihan crunch terhadap kombinasi latihan crunch dan latihan crossover sit-up pada kondisi lingkaran perut berlebih. Metode : Penelitian ini merupakan jenis quasi eksperimen dengan pre test – post test control group design yang bertujuan untuk mempelajari kombinasi latihan crunch dan crossover sit-up dalam menurunkan lingkaran perut wanita yang lebih baik daripada latihan crunch pada kondisi lingkaran perut berlebih. Sampel terdiri dari 20 orang perempuan usia 18-25 tahun warga pemukiman Kano RT 006 RW 09, Kelapa Dua, Tangerang yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Sampel dikelompokkan menjadi dua, dimana kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang yang diberikan latihan crunch dan kelompok perlakuan II terdiri dari 10 orang yang diberikan kombinasi latihan crunch dan crossover sit-up. Hasil : Hasil uji normalitas dengan Shapiro Wilk Test didapatkan dua data tidak berdistribusi normal pada selisih kelompok perlakuan I dan II sedangkan data yang lain memiliki nilai p value < 0,05 yang berarti data yang lain berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan Levene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan T-Test Related didapatkan nilai p = 0,000 yang berarti latihan crunch dapat menurunkan lingkaran perut wanita Pada kelompok perlakuan II dengan T-Test Related nilai p = 0,000 yang berarti kombinasi latihan crunch dan crossover sit-up dapat menurunkan lingkaran perut wanita. Pada hasil uji hipotesis III dengan Man Whitney U-Test menunjukkan nilai p = 0,000 yang berarti kombinasi latihan crunch dan crossover sit-up dapat menurunkan lingkaran perut wanita lebih baik dari pada latihan crunch pada kondisi lingkaran perut berlebih.

Kesimpulan : Kombinasi latihan crunch dan crossover sit-up dapat menurunkan lingkaran perut wanita lebih baik dari pada latihan crunch pada kondisi lingkaran perut berlebih.

Date Create : 20/06/2014

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-2009-65-003

Collection : 2009-65-003
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