

## SUMMARY

# PENGARUH PENAMBAHAN RESISTANCE TRAINING PADA PILATES EXERCISE TERHADAP FLEKSIBILITAS TUBUH REMAJA SMP

Created by RAHAJENG WISTRI RATNO PURBONINGRUM

**Subject** : PILATES, FLEKSIBILITAS TUBUH

**Subject Alt** : PILATES, BODY FLEXIBILITY

**Keyword** : Pilates Exercise;Resistance Training; Fleksibilitas

### Description :

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penambahan resistance training pada pilates exercise terhadap fleksibilitas tubuh remaja SMP. Penelitian dilakukan menggunakan metode kuasi eksperimental dengan pretest dan posttest experimental and control group design. Sampel penelitian terdiri dari 26 remaja SMP yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pilates exercise secara signifikan meningkatkan fleksibilitas tubuh remaja SMP. Selain itu, penambahan resistance training pada pilates exercise juga berpengaruh positif terhadap fleksibilitas tubuh remaja SMP. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian pilates exercise saja dan penambahan resistance training pada pilates exercise dalam meningkatkan fleksibilitas tubuh remaja SMP. Penelitian ini memberikan pemahaman penting mengenai pengaruh latihan pilates exercise dan resistance training terhadap fleksibilitas tubuh remaja SMP, yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan program latihan yang efektif untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh pada populasi remaja SMP

**Contributor** : Syahmirza Indra Lesmana, SKM, Ftr, M.Or

**Date Create** : 15/02/2024

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-20200606087

**Collection** : 20200606087

**Source** : Undergraduate Theses of Physiotherapy

**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi

**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : @2024 Perpustakaan Universitas Esa Unggul

### 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