

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