https://digilib.esaunggul.ac.id

SUMMARY

BEDA PENGARUH SENAM AEROBIK LOW IMPACT DAN SENAM AEROBIK HIGH IMPACT TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA IBU-IBU RUMAH TANGGA SAMSON FITNES DAN GYM USIA 30-40 TAHUN

Created by Abdul Malik AA

Subject : BEDA PENGARUH SENAM AEROBIK LOW IMPACT DAN SENAM AEROBIK HIGH IMPACT TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA IBU-IBU RUMAH TANGGA SAMSON FITNES DAN GYM USIA 30-40 TAHUN

Subject Alt : BEDA PENGARUH SENAM AEROBIK LOW IMPACT DAN SENAM AEROBIK HIGH IMPACT TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA IBU-IBU RUMAH TANGGA SAMSON FITNES DAN GYM USIA 30-40 TAHUN

Keyword : : PENURUNAN BERAT BADAN
PADA IBU-IBU RUMAH TANGGA SAMSON FITNES DAN GYM
USIA 30-40 TAHUN

Description :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh senam aerobik low impact dan senam aerobik high impact terhadap penurunan berat badan pada kelompok ibu – ibu rumah tangga Samson fitness dan Gym usia 30 – 40 Tahun. Penelitian dilakukan di Samson Fitnes dan Gym yang berlangsung dari tanggal 10 Februari – 7 Maret 2012, dan dipilih berdasarkan teknik purposive sampling dengan assessment yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan dengan masing – masing 10 ibu rumah tangga kelompok perlakuan I dengan senam aerobik low impact dan kelompok perlakuan II masing – masing 10 ibu rumah tangga dengan senam aerobik high impact. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuasi eksperiment. Analisis penelitian ini menggunakan uji T-test related dan T independent. Pengukuran berat badan dilakukan sebanyak 12 kali dengan cara menimbang berat badan. Pada awal penelitian, rata – rata penurunan berat badan kelompok perlakuan I 57.6 (±5.777) dan kelompok perlakuan II 55.5(±4.478). Diakhir penelitian rata – rata penurunan berat badan kelompok perlakuan I adalah 55.45 (±6.215) dan kelompok perlakuan II 52.3 (±4.448). Hasil uji statistik menunjukkan penurunan berat badan yang sangat signifikan pada kelompok perlakuan I ($t=15.05$; $p < 0.05$), demikian juga pada kelompok perlakuan II ($t=8.91$; $p<0.05$). Selisih penurunan berat badan pada kelompok perlakuan I (2.15±0.529) lebih kecil dibanding kelompok perlakuan II (3.2±1.135), secara bermakna ($t= - 2.882$; $p < 0.05$). Merupakan salah satu cara untuk menurunkan berat badan pada kelompok usia 30 – 40 Tahun.

Date Create : 05/12/2014

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-undergraduate_200565019

Collection : undergraduate_200565019

Source : Undergraduate these fisioterapi of faculty

Relation COllection : Universitas Esa Unggul

COverage : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

Right : copyright2014@esaunggul

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