

## SUMMARY

# PERBEDAAN PEMBERIAN LATIHAN SIT UP TANPA BEBAN DAN SIT UP DENGAN BEBAN UNTUK PENGURANGAN LINGKAR PERUT OTOT ABDOMINAL

PERBEDAAN PEMBERIAN LATIHAN SIT UP TANPA BEBAN  
DAN SIT UP DENGAN BEBAN UNTUK PENGURANGAN  
LINGKAR PERUT OTOT ABDOMINAL

Created by DINI WAHYU PUTRI

**Subject** : PERBEDAAN PEMBERIAN LATIHAN SIT UP TANPA BEBAN  
DAN SIT UP DENGAN BEBAN UNTUK PENGURANGAN  
LINGKAR PERUT OTOT ABDOMINAL

**Subject Alt** : PERBEDAAN PEMBERIAN LATIHAN SIT UP TANPA BEBAN  
DAN SIT UP DENGAN BEBAN UNTUK PENGURANGAN  
LINGKAR PERUT OTOT ABDOMINAL

**Keyword** : LATIHAN SIT UP, LINGKAR PERUT OTOT ABDOMINAL

### Description :

Tujuan Penelitian untuk mengetahui adanya perbedaan pemberian latihan sit up tanpa beban dan latihan sit up dengan beban terhadap pengurangan lingkaran perut otot abdominal. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 20 orang yang diperoleh dari sebuah fitness center di Batam yang dipilih berdasarkan teknik random sampling dengan menggunakan tabel assessment yang tersedia. Sampel dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok kontrol terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan sit up tanpa beban dan kelompok perlakuan yang terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan sit up dengan beban. Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Uji Shaphiro-Wilk sebagai uji normalitas data dan uji lavene's test untuk menguji homogenitas sampel. Hasil untuk menguji dua sampel yang saling berpasangan ( related ) pada kelompok kontrol digunakan uji t-test related didapatkan hasil  $P = 0.003$  berarti ada efek penurunan lingkaran perut pada pemberian latihan sit up tanpa beban. Uji t-test related kelompok perlakuan didapatkan hasil  $P = 0.001$  berarti ada efek penurunan lingkaran perut pada pemberian latihan sit up dengan beban. Hasil t-test independent didapatkan hasil  $P = 0.000$  berarti ada beda efek yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kesimpulan ada beda efek pengurangan lingkaran perut antara pemberian latihan sit up tanpa beban dan sit up dengan beban terhadap pengurangan lingkaran perut otot abdominal.

**Date Create** : 11/12/2014

**Type** : Text

**Format** : odf

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-undergraduate\_2005-65-058  
**Collection** : undergraduate\_2005-65-058  
**Source** : Undergraduate these psysiotherapi 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