

SUMMARY

PERBEDAAN PENURUNAN LINGKAR PERUT ANTARA SIT - UP EXERCISE DENGAN CORE STABILITY EXERCISE PADA WANITA USIA 25 TAHUN SAMPAI 35 TAHUN

Created by SURYA KENCANA

Subject : LINGKAR PERUT, SIT-UP, CORE STABILITY
Subject Alt : ABDOMINAL CIRCUMFERENCE, SIT-UPS, CORE STABILITY
Keyword : FISIOTERAPI

Description :

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil perbedaan Sit – Up Exercise dengan Core Stability Exercise dalam menurunkan lingkaran perut wanita usia 25 tahun sampai 35 tahun. Penelitian ini dilakukan di Jalan Komando 3/2 No; 24 Jakarta Selatan. Yang berlangsung selama 2 bulan, yang dimulai pada bulan 1 November 2014 sampai 30 Desember 2014. Dengan jumlah sample 20 orang yang berusia antara 25 tahun sampai 35 tahun. Metode Penelitian bersifat Quasi eksperimental dan dengan teknik pengambilan sample Random Sampling. Uji statistic yang digunakan adalah Willcoxon test dan MannWhitney test. Nilai pengukuran lingkaran perut dilakukan 4 kali. Penghitungan Nilai Lingkaran Perut menggunakan Meteran dengan nilai 0–150 cm. Hasil: Dengan hasil uji kelompok I yaitu Sit – Up Exercise menunjukkan bahwa ada perubahan nilai Lingkaran perut pada wanita usia 25 tahun sampai 35 tahun. Nilai Mean awal adalah; 90.7 (3.622) dan setelah dilakukan penelitian nilai Mean menjadi 86.13 (3.61) maka hasilnya ada penurunan lingkaran perut. Setelah diuji dengan Hipotesis I didapat nilai $p=0,000$; $p<0,05$ pada hipotesis I menggunakan Willcoxon test yang berarti terdapat penurunan lingkaran perut yang signifikan yang berarti H_0 : ditolak dan H_a : diterima. Setelah perlakuan nilai penurunan lingkaran perut pada kelompok II pada Core Stability Exercise didapat nilai Mean awal 89.4 (2.01). Setelah dilakukan penelitian nilai mean menjadi 86.26 (1.92). Maka hasilnya ada penurunan Lingkaran Perut. Setelah diuji dengan Hipotesis II didapat nilai $p=0,000$; $p<0,05$ penurunan lingkaran perut yang signifikan. pada hipotesis II menggunakan Willcoxon test. Kesimpulan: Sit-up Exercise lebih baik dibandingkan dengan Core Stability Exercise dalam menurunkan Lingkaran Perut wanita pada usia 25 tahun sampai 35 tahun

Date Create : 29/06/2015
Type : Text
Format : PDF
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate-201166188
Collection : 201166188
Source : Undergraduate Theses of Physiotherapy
Relation Collection : Fakultas Fisioterapi
COverage : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul
Right : Copyright@2015 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