

SUMMARY

PERBEDAAN PENAMBAHAN TREADMILL PADA LATIHAN WALL-SQUAT TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PAHA PADA WANITA USIA 18-22 TAHUN

Created by Muthia Sari

Subject : TREADMILL, WALL SQUAT, METABOLISME
Subject Alt : TREADMILL, WALL SQUATS, METABOLISM
Keyword : Treadmill, Latihan Wall Squat, Penurunan Lingkar Paha.

Description :

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan penurunan lingkar paha pada wanita usia 18-22 tahun dengan penambahan treadmill pada latihan wall squat. Sampel : pada penelitian ini terdiri dari 20 orang wanita dengan usia antara 18-22 tahun dipilih berdasarkan teknik purposive sampling. Penelitian dilakukan di JJ Fitness, Jakarta Barat. Metode : Penelitian ini bersifat quasi eksperimental dimana penurunan lingkar paha diukur dengan meterline. Pada penelitian ini sample dibagi ke dalam dua kelompok, dimana kelompok perlakuan I diberikan latihan wall squat dan kelompok perlakuan II diberikan penambahan treadmill pada latihan wall squat. Hasil : Hasil Uji Normalitas dengan Shapiro Wilk Test didapatkan data sample berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas dengan Lavene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan menggunakan T-Test Related didapatkan nilai $p=0,001$ yang berarti pemberian latihan wall squat dapat menurunkan lingkar paha pada wanita usia 18-22 tahun. Pada kelompok perlakuan II dengan uji hipotesa menggunakan T-Test Related didapatkan nilai $p=0,001$ yang berarti penambahan treadmill pada latihan wall squat dapat menurunkan lingkar paha pada wanita usia 18-22 tahun. Pada hasil Mann Whitney U-test menunjukkan nilai $p=0,001$ yang berarti ada perbedaan penurunan lingkar paha pada wanita usia 18-22 tahun dengan penambahan treadmill pada latihan wall squat. Kesimpulan : Ada perbedaan penurunan lingkar paha pada wanita usia 18-22 tahun dengan penambahan treadmill pada latihan wall squat.

Contributor : S. Indra Lesmana, SKM., S.FT., M.OR
Date Create : 02/09/2015
Type : Text
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate- 2011-66-205
Collection : 2011-66-205
Call Number : 66-2016-S084
Right : Copyright library Esa unggul@2015

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