

## SUMMARY

# PERBEDAAN LATIHAN CRUNCHES DAN LATIHAN CRUNCHES DI ATAS SWISS BALL TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT ABDOMINAL PADA REMAJA PUTRI USIA 17-25 TAHUN

Created by INES PUSPA RINI

**Subject** : LATIHAN, OTOT, PERUT, REMAJA PUTRI  
**Subject Alt** : EXERCISE, MUSCLE, STOMACH, TEENAGE GIRL  
**Keyword** : latihan crunches ; swiss ball; daya tahan; otot abdominal

### Description :

Tujuan : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan latihan crunches dan latihan crunches di atas swiss ball terhadap peningkatan daya tahan otot abdominal pada remaja putri usia 17-25 tahun. Metode: Penelitian ini bersifat kuasi eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 20 orang dengan usia antara 17-25 tahun. Penelitian dilakukan di Sanggar Seni Prista, Bandar Lampung. Pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan 1 diberikan latihan crunches sedangkan kelompok perlakuan 2 diberikan latihan crunches di atas swiss ball dan diukur menggunakan NCF Abdominal Curl Conditioning Test. Hasil : Hasil uji normalitas dengan Shapiro wilk test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan Lavene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan paired samples test dengan p-value = 0,001 berarti Ho ditolak yang berarti latihan crunches dapat meningkatkan daya tahan otot abdominal pada remaja putri. Pada kelompok perlakuan II dengan paired samples test kelompok perlakuan 2 dengan p-value = 0,001 berarti Ho ditolak yang berarti latihan crunches di atas swiss ball dapat meningkatkan daya tahan otot abdominal pada remaja putri. Pada uji independent samples test didapatkan hasil hasil p-value = 0,359 sehingga Ho diterima yang berarti tidak ada perbedaan latihan crunches dan latihan crunches di atas swiss ball terhadap peningkatan daya tahan otot abdominal. Kesimpulan : Tidak ada perbedaan yang signifikan latihan crunches dan latihan crunches di atas swiss ball terhadap peningkatan daya tahan otot abdominal pada remaja putri usia 17-25 tahun.

**Date Create** : 10/12/2015  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-201166077  
**Collection** : 201166077  
**Source** : Undergraduate Theses of Physiotherapi  
**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi  
**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : @2015 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