

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