

## SUMMARY

# PERSAMAAN PENURUNAN BERAT BADAN REMAJA YANG MELAKUKAN LATIHAN TREADMIL DAN LATIHAN SEPEDA STATIK

Created by DEVIE SILVIA HERDIANA

**Subject** : LATIHAN, BERAT BADAN, REMAJA  
**Subject Alt** : EXERCISE, WEIGHT, TEENS  
**Keyword** : penurunan berat badan;latihan treadmill dan latihan sepeda statik

### Description :

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui persamaan pengaruh penurunan berat badan yang melakukan Latihan Treadmil dan Latihan Sepeda Statik. Sample : Penelitian dilakukan di Fitnes Sinergi Mall Cijantung Jakarta Timur yang berlangsung selama 1 bulan dari 06 Februari 2014 sampai 05 Maret 2014 dengan jumlah sample 30 orang Mamber Fitnes Sinergi pada remaja, dan dipilih berdasarkan purposive sampling dengan menggunakan random sampling. Sample dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan masing-masing 15 orang sample, kelompok perlakuan I dengan Latihan Treadmil dan kelompok perlakuan II dengan Latihan Sepeda Statik. Metode : dipilih berdasarkan teknik purposive sampling dan penelitian ini menggunakan jenis quiasi eksperiment. Analisa penelitian ini menggunakan uji Paired T-Test dan Independen T-Test. Pengukuran untuk penurunan berat badan kelompok dilakukan 1 kali sehari selama 12 kali saat obesitas dengan mengukur Timbangan sebelum dan sesudah penelitian berlangsung. Hasil : Pada Uji Paired Sample Test kelompok perlakuan Latihan Treadmil didapatkan hasil Mean 2,9333 dan P Value 0,000 dimana  $P < 0,05$  berarti bahwa pemberian Latihan Treadmil dapat menurunkan berat badan pada remaja. Pada Uji Paired Sample T-Test pada kelompok perlakuan Latihan Sepeda Statik didapatkan hasil Mean 1,8666 dan P Value 0,000 dimana nilai  $P < 0,05$ . Berarti pemberian Latihan Sepeda Statik dapat menurunkan berat badan remaja. Hasil uji Independen Sample T-Test didapatkan hasil dari ke lompok Latihan Treadmil P Value 0,001 dan kelompok Latihan Sepeda Statik P Value 0,001 dimana  $P < 0,05$  yang berarti ada persamaan pengaruh penurunan berat badan remaja yang melakukan Latihan Treadmil dan Latihan Sepeda Statik. Kesimpulan : Ada persamaan penurunan berat badan remaja yang melakukan Latihan Treadmil dan Latihan Sepeda Statik.

**Date Create** : 20/01/2016  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-201266086  
**Collection** : 201266086  
**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