



ABSTRAK

Skripsi, Maret 2013

Boni Afriani

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

PENGARUH PEMBERIAN PELATIHAN KEBUGARAN DENGAN MENGGUNAKAN *STATIC BICYCLE* TERHADAP KEBUGARAN PETUGAS KERJA *SHIFT* DI RSUD Dr. MUHAMMAD ZEIN PAINAN

Terdiri VI Bab, 100 Halaman, 12 Tabel, 3 Gambar, 5 Grafik, 3 Skema, 5 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui peningkatan pengaruh pemberian pelatihan kebugaran dengan menggunakan *Static Bicycle* terhadap kebugaran petugas kerja *shift* di RSUD Dr. Muhammad Zein Painan. **Metode** : *Quasi Eksperimental*, sampel terdiri dari 10 orang petugas kerja *shift* kemudian sampel diberikan pelatihan kebugaran dengan latihan *aerobic* yang menggunakan *static bicycle*. **Hasil** : Hasil uji normalitas dengan *Shapiro wilk test* data perlakuan nilai *mean* sebesar 23,8 dengan SD sebesar 6,779 didapatkan nilai $p = 0,906$ atau $p > \alpha (0,05)$. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dengan *Paired Samples t- Test* didapatkan nilai $p = 0,000$ atau $p < \alpha (0,05)$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pemberian pelatihan kebugaran dengan menggunakan *static bicycle*. **Kesimpulan** : Pemberian pelatihan kebugaran dengan latihan *aerobic* yang menggunakan *static bicycle* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran dengan penurunan denyut nadi setelah latihan yang signifikan.

Kata Kunci : Pelatihan kebugaran, *Static bicycle*, Tingkat kebugaran, Petugas kerja *shift*.