



ABSTRAK

FAKULTAS FISIOTERAPI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
SKRIPSI, OKTOBER 2013

VANESSA TARA MISIA POHAN

200965071

“PERBEDAAN SEPEDA STATIS DENGAN *BELLYDANCE* DAN SEPEDA STATIS DENGAN *SIT UP* TERHADAP PENGURANGAN LINGKAR PERUT”

Terdiri dari VI BAB, 106 Halaman, 11 Gambar, 12 Tabel, 5 Grafik, 4 Skema, Lampiran

Tujuan Penelitian untuk mengetahui adanya perbedaan intervensi sepeda statis dengan bellydance dan sepeda statis dengan sit up terhadap pengurangan lingkaran perut. **Sampel** pada penelitian ini terdiri dari 20 orang dengan usia antara 17-25 tahun. Penelitian dilakukan di Maxima Fitness, Jakarta Selatan. Pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan I diberikan intervensi latihan *latihan sepeda statis dengan bellydance*. Kelompok II diberikan latihan sepeda statis dan *sit up*. **Metode:** Penelitian ini bersifat kuasi eksperimental dimana pengurangan lingkaran perut diukur dan dievaluasi dengan menggunakan **Meterline**. Untuk uji normalitas menggunakan analisa statistik *Saphirowik Test*, dan Uji Homogenitas sampel dengan *Levene's Test*. **Hasil:** adapun Analisis penelitian ini menggunakan uji *T-Test related* dan *T-Test Related*. Hasil uji *T-Test Related* pada kelompok perlakuan I dengan $p \text{ value} = 0,001 < 0,05$ hal ini berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan lingkaran perut dengan latihan sepeda statis dengan bellydance. Pada uji *T-Test related* kelompok perlakuan II dengan $p \text{ value} = 0,001 < 0,05$ berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan lingkaran perut dengan latihan sepeda statis dengan sit up. Pada uji *T-test independent* didapatkan hasil $p \text{ value} = 0,002 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengurangan lingkaran perut antara latihan sepeda statis dengan bellydance dan sepeda statis dengan sit up.

Kata Kunci : Sepeda statis, Bellydance, Sit up, Lingkaran Perut.

