



ABSTRAK

SKRIPSI, Februari 2017

Swastika Pertiwi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PERBANDINGAN PENINGKATAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI ANTARA SENAM POCO-POCO DAN SENAM ZUMBA PADA WANITA USIA 25-30 TAHUN

Terdiri dari VI Bab, 86 Halaman, 15 Gambar, 8 Tabel, 7 Grafik dan 8 Lampiran

Tujuan : Mengetahui perbandingan antara senam poco-poco dan zumba dalam peningkatan kebugaran kardiorespirasi pada wanita usia 25-30 tahun. **Metode :** Penelitian ini bersifat *Quasi Experimental* dengan melihat adanya fenomena hubungan sebab akibat pada kedua kelompok perlakuan dari objek penelitian. Perlakuan yang diberikan adalah latihan aerobic *high Impact* dengan senam Zumba dan lathan aerobic *low Impact* dengan senam poco-poco terhadap peningkatan kebugaran kardiorespirasi pada wanita usia 25-30 tahun. **Hasil :** Hasil uji normalitas di dapatkan data berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas didapatkan data memiliki varian homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I di dapatkan nilai $p < 0,001$ yang berarti latihan dengan senam zumba dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi pada wanita usia 25-30 tahun. Pada kelompok perlakuan I di dapatkan nilai $p < 0,001$ yang berarti latihan dengan poco-poco dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi pada wanita usia 25-30 tahun. Pada hasil *T-Test Independent Sample* menunjukkan nilai $p < 0,001$ yang berarti ada perbedaan efek pada senam zumba dan senam poco-poco terhadap peningkatan kebugaran kardiorespirasi pada wanita usia 25-30 tahun. **Kesimpulan :** Latihan dengan senam zumba lebih baik meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dibandingkan dengan senam poco-poco pada wanita usia 25-30 tahun.

Kata Kunci : Zumba, Poco-poco, Kebugaran Kardiorespirasi



ABSTRACT

SKRIPSI, Februari 2017

Swastika Pertiwi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

THE COMPARASION OF CARDIORESPIRATION FITNESS BETWEEN POCO-POCO AND ZUMBA IN WOMEN WITH 25-30 YEARS OLD.

Consist of VI chapters, 86 Pages, 15 Pictures, 8 Tables, 6 Graphics and 8 attachments.

Purpose : To find out a comparasion between poco-poco and zumba cardiorespiratio fitness improvement in women with 25-30 years old. **Method :** This research are known as Quasi Experimental whish is to look at the exixtence of a causal relation phenomenon in both the group's treatment of the object of research. The treatment given is high impact aerobic with zumb exercise and low impact aerobic with poco-poco exercise to increase cardio respiration fitness in women with 25-30 years old. **Results :** The results of normality test, all data are I range of norality, where as it homogeneity test data obtained has a homogenous variant. Hypothesis test results in the treatment group I , get the value $p < 0,001$ which means exercise with zumba can increase cardiorespiration fitness in women 25-30 years old. On the results of the independent sample t-test show that the value of $p < 0,001$ which is means there are differences effect on zumba and poco-poco exercise to increase cardiorespiration fitness in women age 25-30 years old. **Conclusion :** Exercise with zumba is better than exercise with poco-poco in improving fitness cardiorespiration in women 25-30 years old.

Keyword : Zumba, Poco-poco , Cardiorespiratin Fitness