

ABSTRAK



SKRIPSI, Agustus 2017

Fatimah Humairani

Program Studi S-1Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN PENGARUH SENAM AEROBIK DAN LATIHAN SEPEDA STATIS TERHADAP DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI PADA LANJUT USIA

Terdiri dari VI Bab, 97 Halaman, 11 Tabel, 4 Gambar, 4 Skema, 8 Grafik, 8 Lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan pengaruh senam aerobik dan latihan sepeda statis terhadap daya tahan kardiorespirasi pada lanjut usia. **Metode:** Penelitian ini bersifat eksperimental. Sampel terdiri dari 14 orang dengan usia 60-69 tahun, yang dipilih secara acak. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan, yaitu kelompok I terdiri dari 7 orang yang diberikan intervensi senam aerobik, kelompok II terdiri dari 7 orang yang diberikan intervensi sepeda statis. **Hasil:** Uji hipotesis I, pada perlakuan I rerata sebelum (17.377 ± 2.292), rerata sesudah (19.558 ± 2.888) didapatkan $p < 0.05$ yang berarti senam aerobik berpengaruh terhadap daya tahan kardiorespirasi pada lanjut usia. Uji hipotesis II pada perlakuan II rerata sebelum (17.762 ± 2.363), rerata sesudah (19.134 ± 2.607) didapatkan $p < 0.05$ yang berarti latihan sepeda statis berpengaruh terhadap daya tahan kardiorespirasi pada lanjut usia. Uji hipotesis III rerata perlakuan I (2.181 ± 0.617), rerata perlakuan II (1.371 ± 0.508) didapatkan $p < 0.05$ yang berarti ada perbedaan pengaruh antara pemberian intervensi senam aerobik dan latihan sepeda statis terhadap daya tahan kardiorespirasi pada lanjut usia. **Kesimpulan:** Senam aerobik dan latihan sepeda statis berpengaruh terhadap daya tahan kardiorespirasi pada lanjut usia. Namun senam aerobik memiliki pengaruh bermakna terhadap daya tahan kardiorespirasi pada lanjut usia.

Kata kunci: Senam Aerobik, Latihan Sepeda Statis, Daya Tahan Kardiorespirasi, *Six Minute Walk Test*, $\text{VO}_2 \text{ max}$ dan Lanjut Usia.

ABSTRACT



SKRIPSI, August 2017

Fatimah Humairani

The Study of S-1 Physiotherapy,
Faculty of Physiotherapy,
Universitas Esa Unggul, Indonesia

DIFFERENCE EFFECTS OF AEROBIC DANCE AND STATIC CYCLE EXERCISE ON CARDIRESPIRATORY ENDURANCE IN THE ELDERLY

Composed : VI Chapter, 97 Pages, 11 Tables, 4 Pictures, 4 Schemes, 8 Graphs, 8 Appendix

Objective: To determine difference effects of aerobic dance and static cycle exercise on cardiorespiratory endurance in the elderly. **Methods:** This study is an experimental study. The sample consisted of 14 people (60-69 years old), and are selected based on random sampling technique. Samples were grouped into two groups, the treatment group I consists of 7 people at a given aerobic dance while in treatment group II consists of 7 people at a given static cycle. **Results:** Hypothesis testing in treatment I was mean before (17.377 ± 2.292), after (19.558 ± 2.888) with $p < 0.05$. Hypothesis testing in treatment II was mean before (17.762 ± 2.363), after (19.134 ± 2.607) with $p < 0.05$, which means aerobic dance and static cycle exercise can effective on cardiorespiratory endurance in the elderly. Hypothesis testing III, treatment I was mean (2.181 ± 0.617) and treatment II was mean (1.371 ± 0.508) with $p < 0.05$, which means that there are difference effects of aerobic dance and static cycle exercise on cardiorespiratory endurance in the elderly. **Conclusion:** Aerobic dance and static cycle exercise can effective on cardiorespiratory endurance in the elderly. Aerobic dance has dominant result on cardiorespiratory endurance in the elderly.

Keywords: Aerobic Dance, Static Cycle Exercise, Cardiorespiratory Endurance, Six Minute Walk Test, VO_2 max and Elderly.