

SKRIPSI, MARET 2018
Rika Mariana Fitria
Program Studi S-1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

**PERBANDINGAN MAT PILATES DENGAN SENAM
AEROBIK UNTUK MENURUNKAN BERAT BADAN PADA
WANITA OBESITAS LEVEL 1**

Terdiri dari VI Bab, 78 Halaman, 10 Tabel, 8 Gambar, 3 Skema, 4 lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan penurunan berat badan pada wanita obesitas level 1 dengan diberikan mat pilates dan senam aerobik

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian perlakuan 1 dan perlakuan 2, dimana perlakuan 1 diberikan Mat Pilates sedangkan latihan 2 diberikan Senam Aerobik, latihan ini bertujuan untuk menurunkan berat badan pada wanita obesitas level 1.

Hasil: Hasil pengukuran perlakuan 1 diperoleh hasil selisih antara sebelum dan sesudah latihan berupa $\text{mean} \pm \text{SD} = 1,92 \pm 0,53$ sedangkan pada perlakuan 2 diperoleh hasil selisih antara sebelum dan sesudah latihan berupa $\text{mean} \pm \text{SD} = 2,23 \pm 0,48$ Hasil uji normalitas dengan *Saphiro Wilk Test* didapatkan satu data yang tidak normal. Hasil uji homogenitas dengan *Levene's test* didapatkan hasil untuk semua data bersifat homogen. dan dari Mat Pilates didapatkan $p < 0,00$ Senam Aerobik di dapatkan $p < 0,00$ dan memiliki perbedaan dengan $p = 0,137$

Kesimpulan: terdapat penurunan yang signifikan antara Mat Pilates maupun Senam Aerobik, dan dikeduanya tidak ada perbedaan dimana Mat Pilates dan Senam Aerobik sama sama memberikan efek namun tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua latihan tersebut.

Kata Kunci: *core , Obesitas, berat badan.*