



ABSTRAK

SKRIPSI, 17 Februari 2015

Fakultas Fisioterapi

Program Studi S-I Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

Surya Kencana

PERBEDAAN PENURUNAN LINGKAR PERUT ANTARA *SIT-UP EXERCISE* DENGAN *CORE STABILITY EXERCISE* PADA WANITA USIA 25 TAHUN SAMPAI 35 TAHUN.

Terdiri dari VIBAB, 91Halaman, 7Gambar dan 4Skema, 2Grafik, 7Tabel.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil perbedaan *Sit – Up Exercise* dengan *Core Stability Exercise* dalam menurunkan lingkaran perut wanita usia 25 tahun sampai 35 tahun. Penelitian ini dilakukan di Jalan Komando 3/2 No; 24 Jakarta Selatan. Yang berlangsung selama 2 bulan, yang dimulai pada bulan 1 November 2014 sampai 30 Desember 2014. Dengan jumlah sample 20 orang yang berusia antara 25 tahun sampai 35 tahun. **Metode Penelitian** bersifat Quasi eksperimental dan dengan tehnik pengambilan sample Random Sampling. Uji statistic yang digunakan adalah *Willcoxon test* dan *Mann-Whitney test*. Nilai pengukuran lingkaran perut dilakukan 4 kali. Penghitungan Nilai Lingkaran Perut menggunakan Meteran dengan nilai 0–150 cm. **Hasil:** Dengan hasil uji kelompok I yaitu *Sit – Up Exercise* menunjukkan bahwa ada perubahan nilai Lingkaran perut pada wanita usia 25 tahun sampai 35 tahun. Nilai Mean awal adalah; 90.7 (± 3.622) dan setelah dilakukan penelitian nilai Mean menjadi 86.13 (± 3.61) maka hasilnya ada penurunan lingkaran perut. Setelah diuji dengan Hipotesis I didapat nilai $p=0,000$; $p<0,05$ pada hipotesis I menggunakan *Willcoxon test* yang berarti terdapat penurunan lingkaran perut yang signifikan yang berarti h_0 : ditolak dan h_a : diterima. Setelah perlakuan nilai penurunan lingkaran perut pada kelompok II pada *Core Stability Exercise* didapat nilai Mean awal 89.4 (± 2.01). Setelah dilakukan penelitian nilai mean menjadi 86.26 (± 1.92). Maka hasilnya ada penurunan Lingkaran Perut. Setelah diuji dengan Hipotesis II didapat nilai $p=0,000$; $p<0,05$ penurunan lingkaran perut yang signifikan. pada hipotesis II menggunakan *Willxocon test*. **Kesimpulan:** *Sit-up Exercise* lebih baik dibandingkan dengan *Core Stability Exercise* dalam menurunkan Lingkaran Perut wanita pada usia 25 tahun sampai 35 tahun.

KATA KUNCI; Penurunan lingkaran perut, *Sit-up Exercise*, *Core Stability Exercise*.