



## ABSTRAK

### PERSAMAAN PENURUNAN BERAT BADAN REMAJA YANG MELAKUKAN LATIHAN TREADMIL DAN LATIHAN SEPEDA STATIK

Devie Silvia Herdiana, Program Studi S - 1 Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

Skripsi, Maret 2014

Terdiri dari VI bab, 66 Halaman, 5 Gambar, 10 Tabel, 5 Grafik, dan 4 skema

**Tujuan Penelitian** : Untuk mengetahui persamaan pengaruh penurunan berat badan yang melakukan Latihan Treadmil dan Latihan Sepeda Statik. **Sample** : Penelitian dilakukan di Fitnes Sinergi Mall Cijantung Jakarta Timur yang berlangsung selama 1 bulan dari 06 Februari 2014 sampai 05 Maret 2014 dengan jumlah sample 30 orang Mamber Fitnes Sinergi pada remaja, dan dipilih berdasarkan *purposive sampling* dengan menggunakan *random sampling*. Sample dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan masing-masing 15 orang sample, kelompok perlakuan I dengan Latihan Treadmil dan kelompok perlakuan II dengan Latihan Sepeda Statik. Metode : dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dan penelitian ini menggunakan jenis quiasi eksperiment. Analisa penelitian ini menggunakan uji Paired T-Test dan Independen T-Test. Pengukuran untuk penurunan berat badan kelompok dilakukan 1 kali sehari selama 12 kali saat obesitas dengan mengukur Timbangan sebelum dan sesudah penelitian berlangsung. **Hasil** : Pada Uji Paired Sample Test kelompok perlakuan Latihan Treadmil didapatkan hasil Mean 2,9333 dan P Value 0,000 dimana  $P < \alpha (0,05)$  berarti bahwa pemberian Latihan Treadmil dapat menurunkan berat badan pada remaja. Pada Uji Paired Sample T-Test pada kelompok perlakuan Latihan Sepeda Statik didapatkan hasil Mean 1,8666 dan P Value 0,000 dimana nilai  $P < \alpha (0,05)$ . Berarti pemberian Latihan Sepeda Statik dapat menurunkan berat badan remaja. Hasil uji Independen Sample T-Test didapatkan hasil dari ke lompok Latihan Treadmil P Value 0,001 dan kelompok Latihan Sepeda Statik P Value 0,001 dimana  $P < \alpha (0,05)$  yang berarti ada persamaan pengaruh penurunan berat badan remaja yang melakukan Latihan Treadmil dan Latihan Sepeda Statik. **Kesimpulan** : Ada persamaan penurunan berat badan remaja yang melakukan Latihan Treadmil dan Latihan Sepeda Statik.

**KATA KUNCI** : Penurunan berat badan, Latihan Tradmil dan Latihan Sepeda Statik