

Nama : Listia Nurbaeti
 N.I.M : 2013-66-179
 Judul Skripsi : Perbedaan penambahan Latihan Sit-Up terhadap senam aerobik dalam penurunan Lingkar perut pada Wanita Obesitas tingkat Ringan usia 20-40 Tahun
 Pembimbing I : Fudjiwati Ichsani, Sst.Ft, SKM
 Pembimbing II : Idrus Jus'at, PhD

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1.	11/04/2014	Judul	Fudjiwati .I, Sst.Ft, SKM	
2.	05/05/2014	Bab I	Fudjiwati .I, Sst.Ft, SKM	
3.	19/08/2014	Bab I (revisi)	Fudjiwati .I, Sst.Ft, SKM	
4.	19/08/2014	Bab II	Fudjiwati .I, Sst.Ft, SKM	
5.	19/08/2014	Bab III	Fudjiwati .I, Sst.Ft, SKM	
6.	29/08/2014	Bab I - III (revisi)	Fudjiwati .I, Sst.Ft, SKM	
7.	06/07/2015	Bab IV - V	Fudjiwati .I, Sst.Ft, SKM	
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

Catatan :

1. Bimbingan skripsi minimal 8 (delapan) kali. Formulir dapat difotokopi sesuai kebutuhan
2. Setelah penulisan skripsi selesai, formulir ini dilampirkan untuk mengajukan ujian sidang

Nama : Listia Nurbaeti
 N.I.M : 2013 66179
 Judul Skripsi : Perbedaan Penambahan Latihan Sit-Up terhadap senam aerobik dalam penurunan lingkaran perut pada wanita obesitas tingkat Ringan usia 20-40 tahun
 Pembimbing I : Fudjiwati Ichsani, Sst FT, SPM
 Pembimbing II : Idrus Juslat Ph.D

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1.	19/08/2014	Judul	Idrus Juslat Ph.D	
2.	19/08/2014	Bab I	Idrus Juslat Ph.D	
3.	19/08/2014	Bab II	Idrus Juslat Ph.D	
4.	19/08/2014	Bab III	Idrus Juslat Ph.D	
5.	28/08/2014	Bab I - (II) (revisi)	Idrus Juslat Ph.D	
6.	26/06/2015	Bab IV	Idrus Juslat Ph.D	
7.	26/06/2015	Bab V	Idrus Juslat Ph.D	
8.	26/06/2015	Bab VI	Idrus Juslat Ph.D	
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

Catatan :

1. Bimbingan skripsi minimal 8 (delapan) kali. Formulir dapat difotokopi sesuai kebutuhan
2. Setelah penulisan skripsi selesai, formulir ini dilampirkan untuk mengajukan ujian sidang

KUESIONER

NAMA :

UMUR :

ALAMAT :

NO HP :

LINGKAR PERUT :

BB/TB :

Beri tanda silang (x) untuk jawaban yang anda pilih

1. Apakah anda rutin melakukan senam? Ya tidak
2. Seberapa rutin anda melakukan senam?
3. Selain senam,olahraga apa yang rutin anda lakukan?
4. Apakah anda sedang melakukan program penurunan berat badan? Ya tidak
5. Apakah anda selalu menjaga pola makan? Ya tidak
6. Jika ya,bagaimana anda mengatur pola makan?
7. Jika tidak, hal lain apa yang anda lakukan untuk menjaga agar berat badan tetap ideal?
8. Apakah anda pernah atau sedang mengonsumsi obat penurun berat badan? Ya tidak
9. Seberapa rutin anda mengonsumsi obat penurun berat badan?
10. Apakah menurut anda mengonsumsi obat penurun berat badan efektif untuk menurunkan berat badan? Ya tidak
11. Apakah menurut anda lingkar perut anda sudah ideal?
12. Apakah anda bersedia untuk menurunkan atau mengecilkan lingkar perut anda?
Ya tidak

**PERSETUJUAN DAN KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : _____
Jenis Kelamin : _____
Umur : _____
Alamat : _____

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti atau yang membantunya tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaannya dan konsekuensinya demi manfaat yang sebesar-besarnya bagi pemeliharaan kesehatan saya dan bagi kemajuan upaya pelayanan, dengan ini menyatakan :

1. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan dan konsekuensinya.
2. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal yang berkaitan dengan keluhan yang saya derita.
3. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggungjawab.
4. Bersedia menghubungi peneliti bila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang selama penelitian.
5. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian ini.
6. Tidak akan membebani peneliti berkaitan dengan biaya dan tindakan atas keluhan yang saya derita dan penyelenggaraan penelitian ini.
7. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian berjudul :
“Perbedaan Penambahan Latihan Sit-Up terhadap Senam Aerobik dalam Penurunan Lingkar Perut pada Wanita Obesitas Tingkat Ringan Usia 20-40 Tahun”.

dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan penelitian ini.

Peneliti,

Responden

()

()

FORM PENELITIAN

**Perbedaan Penambahan Latihan Sit-Up terhadap Senam Aerobik dalam
Penurunan Lingkar Perut pada Wanita Obesitas Tingkat Ringan Usia 20-40
Tahun**

Nama : _____ **Lingkar Perut :** _____
Umur : _____
Berat Badan : _____
Tinggi Badan : _____

Kelompok Kontrol : Senam Aerobik

Minggu ke 1		
No	Tanggal	Paraf
1		
2		
3		

Minggu ke 2		
No	Tanggal	Paraf
1		
2		
3		
Lingkar perut setelah latihan minggu ke 2		

Minggu ke 3		
No	Tanggal	Paraf
1		
2		
3		

Minggu ke 4		
No	Tanggal	Paraf
1		
2		
3		
Lingkar perut setelah latihan minggu ke 4		

**Perbedaan Penambahan Latihan Sit-Up terhadap Senam Aerobik dalam
Penurunan Lingkar Perut pada Wanita Obesitas Tingkat Ringan Usia 20-40
Tahun**

Nama : _____ **Lingkar Perut :** _____
Umur : _____
Berat Badan : _____
Tinggi Badan : _____

Kelompok Perlakuan : Latihan Sit-Up dan Senam Aerobik

Minggu ke 1				
Latihan Sit-Up				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				
Senam Aerobik				
No	Tanggal			Paraf
1				
2				
3				

Minggu ke 2				
Latihan Sit-Up				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				
Senam Aerobik				
No	Tanggal			Paraf
1				
2				
3				
Lingkar perut setelah latihan minggu ke 2				

Minggu ke 3				
Latihan Sit-Up				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				
Senam Aerobik				
No	Tanggal			Paraf
1				
2				
3				

Minggu ke 4				
Latihan Sit-Up				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				
Senam Aerobik				
No	Tanggal			Paraf
1				
2				
3				
Lingkar perut setelah latihan minggu ke 4				

PROSEDUR PELAKSANAAN LATIHAN KELOMPOK KONTROL

A. Pemanasan

Biasanya diberikan stretching pada anggota tubuh yang diperuntukkan untuk mempersiapkan otot agar tidak mengalami cedera saat melakukan latihan inti.

B. Latihan Inti

Menggunakan irama lagu yang energik dengan menggunakan seluruh otot besar dan dipadu dengan *body language* yang memusatkan pada kontraksi otot perut dan otot dasar panggul. Intensitas yang diberikan adalah ringan hingga sedang.

C. Pendinginan

Pendinginan menggunakan gerakan yang lambat dengan irama lagu pelan tujuannya adalah untuk mengembalikan suhu tubuh dan mengatur napas ke dalam keadaan semula.

PROSEDUR PELAKSANAAN LATIHAN KELOMPOK PERLAKUAN

A. Pemanasan

Biasanya diberikan stretching pada anggota tubuh yang diperuntukkan untuk mempersiapkan otot agar tidak mengalami cedera saat melakukan latihan inti.

B. Latihan Inti

Menggunakan irama lagu yang energik dengan menggunakan seluruh otot besar dan dipadu dengan *body language* yang memusatkan pada kontraksi otot perut dan otot dasar panggul. Intensitas yang diberikan adalah ringan hingga sedang.

C. Pendinginan

Pendinginan menggunakan gerakan yang lambat dengan irama lagu pelan tujuannya adalah untuk mengembalikan suhu tubuh dan mengatur napas ke dalam keadaan semula.

D. Latihan Sit-Up

Latihan sit-up diberikan setelah senam aerobik dengan terlebih dahulu melakukan istirahat selama 5 menit. Penggunaan Sit-Up bervariasi dengan sit-up secara konvensional, dipadukan dengan *trunk curl-up* atau dengan kaki mengangkat ke atas kemudian tubuh diangkat hingga jari tangan menyentuh kaki atau jempol kaki. Dilakukan sebanyak 3 set dengan 15-20x/set.

PROSEDUR PENGUKURAN

A. Prosedur Pengukuran Indeks Massa Tubuh

1. Persiapan Alat
 - a. Timbangan berat badan
 - b. Meteran
2. Penatalaksanaan

Responden mengukur berat badan dan tinggi badan terlebih dahulu, kemudian setelah mendapatkan data maka dimasukkan ke dalam rumus :

$$\text{IMT} = \text{Berat badan (kg)} / \text{tinggi badan}^2 (\text{m}^2)$$

Jika hasil yang didapatkan $>25\text{kg/m}^2$, maka responden dapat dijadikan sampel penelitian.

B. Prosedur Pengukuran Antropometri Lingkar Perut

1. Alat yang dibutuhkan :

A. Ruangan yang tertutup dari pandangan umum. Jika tidak ada gunakan tirai pembatas.

B. Pita pengukur

C. Spidol atau pulpen

2. Cara pengukuran lingkar perut:

- 1) Jelaskan pada responden tujuan pengukuran lingkar perut dan tindakan apa saja yang akan dilakukan dalam pengukuran
- 2) Untuk pengukuran ini responden diminta dengan cara yang santun untuk membuka pakaian bagian atas atau menyingkapkan pakaian bagian atas dan raba tulang rusuk terakhir responden untuk menetapkan titik pengukuran.
- 3) Tetapkan titik batas tepi tulang rusuk paling bawah
- 4) Tetapkan titik ujung lengkung tulang pangkal paha/panggul.
- 5) Tetapkan titik tengah diantara titik tulang rusuk terakhir titik ujung lengkung tulang pangkal paha/panggul dan ditandai titik tengah tersebut dengan alat tulis.
- 6) Minta responden untuk berdiri tegak dan bernafas dengan normal (ekspirasi normal).
- 7) Lakukan pengukuran lingkar perut dimulai/diambil dari titik tengah kemudian secara sejajar horizontal melingkari pinggang dan perut kembali menuju titik tengah diawal pengukuran.

- 8) Apabila responden mempunyai perut yang gendut ke bawah, pengukuran mengambil bagian yang paling buncit lalu berakhir pada titik tengah tersebut lagi.
- 9) Pita pengukuran tidak boleh melipat dan ukur lingkaran pinggang angka 0,1 cm.

SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Listia Nurbaeti

NIM : 2013-66-179

Fakultas : Fisioterapi Jurusan Fisioterapi

Universitas Esa Unggul Jakarta

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “PERBEDAAN PENAMBAHAN LATIHAN SIT-UP TERHADAP SENAM AEROBIK DALAM PENURUNAN LINGKAR PERUT PADA WANITA OBESITAS TINGKAT RINGAN USIA 20-40 TAHUN adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat dari skripsi ataupun penelitian sejenis yang sudah ada.

Bila dikemudian hari skripsi saya dengan judul di atas terbukti secara hukum merupakan hasil plagiat, maka saya bersedia gelar Sarjana Fisioterapi (S.Ft) yang saya sandang dicabut.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dalam keadaan sadar serta tanpa adanya tekanan dari pihak manapun.

Jakarta,

2015

Mengetahui

DEKAN

(Syahmirza Indra Lesmana, SKM, SSt.FT, M.OR)

(Listia Nurbaeti)

Sampel Kelompok I	Umur	TB	BB	Lingkar Perut Sebelum	Lingkar Perut Sesudah
1	29	169	79	83	80
2	24	155	67	88	85
3	24	155	62	81	79
4	23	152	59	81	78
5	25	158	66	85	83
6	33	160	67	84	81
7	37	157	67	85	83
8	38	165	75	87	84
9	40	156	66	87	84
10	40	167	77	86	83

Sampel Kelompok II	Umur	TB	BB	Lingkar Perut Sebelum	Lingkar Perut Sesudah
1	40	159	66	84	80
2	34	152	67	94	89
3	35	154	66	92	88
4	23	165	78	86	81
5	28	161	67	84	79
6	40	159	66	83	80
7	39	167	77	86	81
8	27	155	60	82	77
9	36	153	61	83	78
10	38	170	78	85	81

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
lingkar perut sebelum latihan pada kelompok kontrol	10	81,0	88,0	84,850	2,4387
lingkar perut sesudah latihan pada kelompok kontrol	10	77,5	85,0	82,000	2,4152
selisih lingkar perut pada kelompok kontrol	10	2,0	3,5	2,850	,6258
lingkar perut sebelum latihan pada kelompok perlakuan	10	82,0	94,5	86,100	4,0263
lingkar perut sesudah latihan pada kelompok perlakuan	10	77,0	89,0	81,350	3,9864
selisih lingkar perut pada kelompok perlakuan	10	3,5	5,5	4,750	,7169
Valid N (listwise)	10				

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
lingkar perut sebelum latihan pada kelompok kontrol	,151	10	,200(*)	,912	10	,293
lingkar perut sesudah latihan pada kelompok kontrol	,261	10	,053	,918	10	,343
selisih lingkar perut pada kelompok kontrol	,295	10	,014	,796	10	,013
lingkar perut sebelum latihan pada kelompok perlakuan	,260	10	,053	,814	10	,021
lingkar perut sesudah latihan pada kelompok perlakuan	,335	10	,002	,807	10	,018
selisih lingkar perut pada kelompok perlakuan	,236	10	,120	,886	10	,151

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
lingkar perut sebelum latihan pada kedua kelompok	Based on Mean	1,302	1	18	,269
	Based on Median	,550	1	18	,468
	Based on Median and with adjusted df	,550	1	12,430	,472
	Based on trimmed mean	1,091	1	18	,310

Uji Hipotesis 1

Test Statistics(b)

	lingkar perut sesudah latihan pada kelompok kontrol - lingkar perut sebelum latihan pada kelompok kontrol	
Z		-2,836(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)		,005

a Based on positive ranks.

b Wilcoxon Signed Ranks Test

Uji Hipotesis 2

Test Statistics(b)

	lingkar perut sesudah latihan pada kelompok perlakuan - lingkar perut sebelum latihan pada kelompok perlakuan	
Z		-2,820(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)		,005

a Based on positive ranks.

b Wilcoxon Signed Ranks Test

Uji Hipotesis 3

Test Statistics(b)

	selisih lingkar perut pada kedua kelompok
Mann-Whitney U	1,500
Wilcoxon W	56,500
Z	-3,713
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000(a)

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: kelompok



**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS FISIOTERAPI
FORMULIR KEPESERTAAN AKTIF DALAM KEGIATAN UJIAN
PROPOSAL / SKRIPSI**

NAMA MAHASISWA : _____

NIM : _____

NO.	KEGIATAN UJIAN	TTD. Mahasiswa yang ujian	TTD. Dosen Penguji
1.	Hari / tanggal : Nama Mahasiswa : NIM : Judul PROPOSAL / SKRIPSI)* :		
2.	Hari / tanggal : Nama Mahasiswa : NIM : Judul PROPOSAL / SKRIPSI)* :		
3.	Hari / tanggal : Nama Mahasiswa : NIM : Judul PROPOSAL / SKRIPSI)* :		
4.	Hari / tanggal : Nama Mahasiswa : NIM : Judul PROPOSAL / SKRIPSI)* :		

5.	Hari / tanggal : Nama Mahasiswa : NIM : Judul PROPOSAL / SKRIPSI)* :		
6.	Hari / tanggal : Nama Mahasiswa : NIM : Judul PROPOSAL / SKRIPSI)* :		
7.	Hari / tanggal : Nama Mahasiswa : NIM : Judul PROPOSAL / SKRIPSI)* :		
8.	Hari / tanggal : Nama Mahasiswa : NIM : Judul PROPOSAL / SKRIPSI)* :		

Melaporkan,

Mengetahui,

(.....) (.....) (.....)

Mahasiswa

Pembimbing 1

Pembimbing 2

catatan:

- Mahasiswa ybs harus hadir 5 menit sebelum dimulainya ujian proposal / skripsi
- Formulir ini merupakan salah satu syarat kelengkapan pendaftaran ujian akhir skripsi S1 Fisioterapi
-)* Pilih salah satu

Surat Keterangan Penelitian

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Listia Nurbaeti
NIM : 2013-66-179
Fakultas : Fisioterapi
Jurusan : Fisioterapi
Universitas : Esa Unggul

Telah selesai melakukan penelitian di Celebrity Aerobic Club Kepandean, Serang selama 1 (satu) bulan dengan tujuan untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul “ Perbedaan Penambahan Sit-Up terhadap Senam Aerobik dalam Penurunan Lingkar Perut pada Wanita Obesitas Tingkat Ringan Usia 20-40 Tahun”

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebaik-baiknya.

Serang, 02 Maret 2015

(Manager Team Celebrity Aerobic Club)

