



ABSTRACT

SKRIPSI, March 2013
Hj. Misrawati Ishak
S-I Fisioterapy,
Faculty of Fisioterapy,
Esa Unggul University

Giving Anaerobic Exercise on Aerobic Training is Better to Decrease the Resting Pulse Rate of Phisiotherapy Students on Stikes Fort De Kock Bukittinggi

Consists of VI Chapters, 69 Pages, 2 Pictures, 3 Schemes, 11 Tables, 5 Charts, 7 Appendixes

The rapid development of physiotherapy in our beloved country impacts the scope of physiotherapy services which is increasingly known by the citizen. This also led to development of physiotherapy services which is not only on the clinical course but also on improvement of particular community health. One of them is a group of first semester physiotherapy students of Stikes Fort De Kock Bukittinggi. They are required to settle in a dormitory that university provided. This research is aimed to see whether there is differences in the decrease of pulse rate by giving Aerobic exercise, anaerobic exercise on aerobic, and see the differences in the results of decrease in Anaerobic pulse rate on Aerobic exercise that is better than the decrease of aerobic exercise pulse rate.

The Sampling technique is purposive sampling method by doing normality test, homogeneity test and the hypotheses. The first treatment group is given additional training anaerobic on aerobic and the second treatment group is given only aerobic exercise. Data is collected by doing Palpation on Arteri Radialis then calculate the pulse rate per minute by using stopwatch. Data were analyzed using SPSS to do normality test, homogeneity test and hypothesis testing. From the results of the research, the pulse rate decrease percentage in the first treatment group was 22,59% while the second treatment group was 20,78%. By using SPSS, the Independent T-Tests showed that P value 0.002 ($P < 0.05$) so that H_0 is rejected. This means that H_a is accepted so there is influence of Aerobic and Anaerobic training is better than just aerobic training on decrease of resting pulse rate of Physiotherapy students in Stikes Fort De Kock Bukittinggi.

Keyword : *Anaerobic and Aerobic Exercise, Pulse, Physiotherapy.*



ABSTRAK

SKRIPSI, Maret 2013
Hj. Misrawati Ishak
Program Studi S-I Fisioterapi,
Fakultas Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

Pemberian Latihan *Anaerobik* Pada Pelatihan *Aerobik* Lebih Baik Untuk Menurunkan Denyut Nadi Istirahat Pada Mahasiswi Fisioterapi Stikes Fort De Kock Bukittinggi

Terdiri dari VI Bab, 69 Halaman, 2 Gambar, 3 Skema, 11 Tabel, 5 Grafik, 7 Lampiran

Pesatnya perkembangan fisioterapi di negara yang kita cintai ini, berdampak pada cakupan pelayanan fisioterapi yang semakin di kenal oleh masyarakat, dan menyebabkan pelayanan fisioterapi tidak hanya pada klinis saja tetapi berkembang untuk peningkatan kesehatan kelompok masyarakat tertentu, salah satunya adalah kelompok mahasiswi fisioterapi stikes fort de kock bukittinggi semester I (satu) dimana mereka diwajibkan menempati sebuah asrama yang disediakan pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya perbedaan penurunan denyut nadi dengan pemberian latihan *Aerobik*, latihan *Anaerobik* pada *Aerobik*, serta melihat perbedaan hasil penurunan denyut nadi latihan *Anaerobik* pada *Aerobik* lebih baik daripada penurunan denyut nadi latihan *Aerobik*.

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling* dan dilakukan uji normalitas, homogenitas, dan hipotesis. Kelompok perlakuan I adalah kelompok yang diberi perlakuan berupa penambahan latihan *Anaerobik* pada *Aerobik* dan yang menjadi kelompok perlakuan II adalah kelompok yang hanya diberi latihan *Aerobik*. Data dikumpulkan dengan melakukan *Palpasi* pada *Arteri Radialis* kemudian menghitung denyut nadi setiap permenit, dapat diukur dengan menggunakan alat *Stopwatch*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS untuk uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Dari hasil tes penelitian, persentase penurunan denyut nadi pada kelompok perlakuan I adalah 22,59% dan persentase pada penurunan denyut nadi pada kelompok perlakuan II adalah 20,78%. Hasil hipotesis dengan menggunakan SPSS di dapati bahwa dengan Uji T-test independent didapatkan hasil P value 0.002 dimana ($P < 0.05$) sehingga H_0 ditolak. Ini berarti H_a diterima yaitu ada pengaruh pelatihan *Aerobik* dan *Anaerobik* lebih baik dibandingkan hanya pelatihan *Aerobik*, terhadap penurunan denyut nadi istirahat pada mahasiswi Fisioterapi Stikes Fort De Kock Bukittinggi.

Kata Kunci : Latihan *Anaerobik* dan *Aerobik*, Denyut Nadi, Fisioterapi.