

## ABSTRAK

FAKULTAS FISIOTERAPI

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

SKRIPSI, JULI 2011

DINI WAHYU PUTRI

2005-65-058

**“ PERBEDAAN PEMBERIAN LATIHAN *SIT UP* TANPA BEBAN DAN *SIT UP* DENGAN BEBAN UNTUK PENGURANGAN LINGKAR PERUT OTOT ABDOMINAL”**

**Terdiri dari VI BAB, 128 Halaman, 17 Gambar, 13 Tabel, 4 Grafik, 4 Skema, Lampiran**

**Tujuan Penelitian** untuk mengetahui adanya perbedaan pemberian latihan *sit up* tanpa beban dan latihan *sit up* dengan beban terhadap pengurangan lingkaran perut otot abdominal. **Sampel** pada penelitian ini terdiri dari 20 orang yang diperoleh dari sebuah fitness center di Batam yang dipilih berdasarkan teknik *random sampling* dengan menggunakan tabel assessment yang tersedia. Sampel dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok kontrol terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan *sit up* tanpa beban dan kelompok perlakuan yang terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan *sit up* dengan beban. **Metode** penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperimental* untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Uji *Shaphiro-Wilk* sebagai uji normalitas data dan uji *lavene's test* untuk menguji homogenitas sampel. **Hasil** untuk menguji dua sampel yang saling berpasangan ( *related* ) pada kelompok kontrol digunakan uji *t-test related* didapatkan hasil  $P = 0.003$  berarti ada efek penurunan lingkaran perut pada pemberian latihan *sit up* tanpa beban. Uji *t-test related* kelompok perlakuan didapatkan hasil  $P = 0.001$  berarti ada efek penurunan lingkaran perut pada pemberian latihan *sit up* dengan beban. Hasil *t-test independent* didapatkan hasil  $P = 0.000$  berarti ada beda efek yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. **Kesimpulan** ada beda efek pengurangan lingkaran perut antara pemberian latihan *sit up* tanpa beban dan *sit up* dengan beban terhadap pengurangan lingkaran perut otot abdominal.