

SKRIPSI, September 2013

**Zeihan Andraeni**

Program Studi D-IV Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

**PERBEDAAN LATIHAN *CRUNCH* TERHADAP KOMBINASI LATIHAN *CRUNCH* DAN *CROSSOVER SIT-UP* DALAM MENURUNKAN LINGKAR PERUT WANITA**

Terdiri VI Bab, 108 Halaman, 14 Tabel, 12 Gambar, 4 Skema, 6 Grafik, 13 Lampiran

**Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan latihan crunch terhadap kombinasi latihan crunch dan latihan crossover sit-up pada kondisi lingkaran perut berlebih. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis *quasi eksperimen* dengan *pre test – post test control group design* yang bertujuan untuk mempelajari kombinasi latihan *crunch* dan *crossover sit-up* dalam menurunkan lingkaran perut wanita yang lebih baik daripada latihan *crunch* pada kondisi lingkaran perut berlebih. Sampel terdiri dari 20 orang perempuan usia 18-25 tahun warga pemukiman Kano RT 006 RW 09, Kelapa Dua, Tangerang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dikelompokkan menjadi dua, dimana kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang yang diberikan latihan *crunch* dan kelompok perlakuan II terdiri dari 10 orang yang diberikan kombinasi latihan *crunch* dan *crossover sit-up*. **Hasil :** Hasil uji normalitas dengan *Shaphiro Wilk Test* didapatkan dua data tidak berdistribusi normal pada selisih kelompok perlakuan I dan II sedangkan data yang lain memiliki nilai  $p$  value  $< 0,05$  yang berarti data yang lain berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *T-Test Related* didapatkan nilai  $p = 0,000$  yang berarti latihan *crunch* dapat menurunkan lingkaran perut wanita Pada kelompok perlakuan II dengan *T-Test Related* nilai  $p = 0,000$  yang berarti kombinasi latihan *crunch* dan *crossover sit-up* dapat menurunkan lingkaran perut wanita. Pada hasil uji hipotesis III dengan *Man Whitney U-Test* menunjukkan nilai  $p = 0,000$  yang berarti kombinasi latihan *crunch* dan *crossover sit-up* dapat menurunkan lingkaran perut wanita lebih baik dari pada latihan *crunch* pada kondisi lingkaran perut berlebih.

**Kesimpulan :** Kombinasi latihan *crunch* dan *crossover sit-up* dapat menurunkan lingkaran perut wanita lebih baik dari pada latihan *crunch* pada kondisi lingkaran perut berlebih.

**Kata Kunci :** Kelebihan lingkaran perut, latihan *crunch*, latihan *crossover sit-up*.