



## ABSTRAK

**FAKULTAS FISIOTERAPI  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
SKRIPSI, OKTOBER 2012**

**INAYAH WULANDARI  
2008-65-063**

**“ EFEK PENAMBAHAN TREADMILL PADA LATIHAN BEBAN (*Abdominal Strengthening*) TERHADAP PENGURANGAN LINGKAR PERUT ”**

**Terdiri dari VI BAB, 129 Halaman, 11 Gambar, 12 Tabel, 5 Grafik, 4 Skema, Lampiran**

**Tujuan Penelitian** untuk mengetahui adanya efek dari penambahan treadmill pada latihan beban terhadap pengurangan lingkaran perut. **Sampel** pada penelitian ini terdiri dari 20 orang dengan usia antara 15-29 tahun. Penelitian dilakukan di klinik Fisioterapi Esa Unggul, Jakarta Barat. Pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan I diberikan intervensi *latihan beban (abdominal strengthening)* sedangkan kelompok perlakuan II diberikan intervensi *latihan beban (abdominal strengthening) dan treadmill*. **Metode** : Penelitian ini bersifat kuasi eksperimental dimana pengurangan lingkaran perut diukur dan dievaluasi dengan menggunakan **Meterline**. Untuk uji normalitas menggunakan analisa statistik *Saphirowilk Test*, dan Uji Homogenitas sampel dengan *Levene's Test*. **Hasil** : Adapun Analisis penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* dan *Mann Whitney U Test*. Hasil uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* pada kelompok perlakuan I dengan  $P\text{ value} = 0,003$  ( $P < 0,05$ ) berarti  $H_0$  ditolak sehingga ada pengurangan lingkaran perut yang signifikan pada intervensi *latihan beban (abdominal strengthening)*. Pada uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* kelompok perlakuan II dengan  $P\text{ value} = 0,004$  ( $P < 0,05$ ) berarti  $H_0$  ditolak sehingga ada pengurangan lingkaran perut yang signifikan pada intervensi *latihan beban (abdominal strengthening) dan treadmill*. Pada uji *T-test independent* didapatkan hasil  $P\text{ value} = 0,001$  ( $P < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efek pengurangan lingkaran perut yang signifikan antara intervensi *latihan beban (abdominal strengthening)* dan *latihan beban (abdominal strengthening) dengan penambahan treadmill*.

**Kata Kunci** : Treadmill, Latihan Beban (*abdominal strengthening*), Lingkaran Perut