

**PENGARUH LATIHAN *AEROBIC* DAN *BICYCLE CRUNCH* TERHADAP
PENURUNAN LINGKAR PERUT**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh :

AFIATINNISA UMAMI

J120 140 119

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**“PENGARUH LATIHAN *AEROBIC* DAN *BICYCLE CRUNCH*
TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PERUT”**

Telah Disetujui Pembimbing Untuk Dipertahankan Di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Diajukan Oleh:

AFIATINNISA UMAMI

J120 140 119

Telah Disetujui oleh
Pembimbing,



Isnaini Herawati S.Fis, M.Sc

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN *AEROBIC* DAN *BICYCLE CRUNCH* TERHADAP
PENURUNAN LINGKAR PERUT**

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh

Afiatinnisa Umami

J120140119

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Sabtu, 07 April 2018

Menyetujui,

TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji

1. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc
2. Wijianto, SST .FT., M.OR
3. Wahyuni, S.Fis., M.Kes

Tanda Tangan

()
()
()

**Mengetahui
Dekan FIK UMS**



Dr. Mutalazzmah, SKM., M.Kes

NIKENIDN. 786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Afiatinnisa Umami

NIM : J120140119

Program studi : S1 Fisioterapi

Judul : "Pengaruh Latihan *Aerobic* Dan *Bicycle Crunch* Terhadap Penurunan Lingkar Perut".

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 28 Maret 2018

Penulis



Afiatinnisa Umami
J120140119

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, pemilik semesta alam, sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita yakni Nabi Muhammad SAW.

Saya persembahkan skripsi ini untuk :

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan hingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
2. Ayah Sukibun dan Ibu Dairah tersayang yang tak pernah berhenti mendo'akan, memberikan support, memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya. Mereka adalah alasan saya berjuang dan bertahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Yang meyakinkan saya, kalau saya mampu.
3. Adik-adikku tercinta Tiara Nurhaliza dan M. Naufal Rizqi selalu memberi support.
4. Sahabatku Rifda Yuanita dan Aulia Rahma yang selalu ada dan memberikan dukungan.
5. Teman-temanku "RAWR" Pipit, Ratna, Bella, Gista.
6. Terimakasih untuk teman-teman fisioterapi kelas c dan fisioterapi angkatan 2014 untuk waktu dan kebersamaan yang telah kita lalui bersama, sukses untuk kita semua.
7. Ibu dan Bapak Dosen terimakasih atas ilmu yang telah diajarkan untuk saya semoga bermanfaat dan dapat diamalkan, serta almamater saya Universitas Muhammadiyah Surakarta.

MOTTO

“Maka Apabila Kamu Telah Selesai Dari Satu Urusan Maka
Kerjakanlah Dengan Sungguh-Sungguh Urusan Yang Lain”

(QS. Al-Insyirah: 7)

“Keberhasilan Merupakan Campuran Antara Usaha Yang Terus
Menerus, Do’a Yang Tak Pernah Putus, Sabar Yang Selalu Tertanam,
Serta Semangat Yang Tak Pernah Padam”

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **Pengaruh Latihan *Aerobic* dan *Bicycle Crunch* terhadap Penurunan Lingkar Perut.**

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan penelitian ini tidak lepas dari dukungan do'a dan bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, S.KM, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc., selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan sekaligus pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Wijianto, SSt.FT., M.Or dan Ibu Wahyuni, S.Fis., M.Kes. selaku penguji I dan II, yang telah memberikan saran untuk skripsi ini agar lebih sempurna.
5. Seluruh Dosen dan staf Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

6. Ayah, Ibu, kedua adik yang selalu mendoakan, memotivasi, dan mendukung penulis.
7. Ibu Rumwidyowati selaku pemilik Agung Fitness Syariah Makamhaji, Kartasura.
8. Seluruh anggota Agung Fitness Syariah Makamhaji, Kartasura.
9. Teman-teman mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2014.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan hal yang bermanfaat dan menambah wawasan bagi pembaca dan khususnya bagi penulis juga.

Surakarta, Maret 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kerangka Teori.....	6
1. Lingkar Perut	6
2. Latihan <i>Aerobic</i>	8

3. Latihan <i>Bicycle Crunch</i>	11
4. Hubungan Latihan <i>Aerobic</i> dan <i>Bicycle Crunch</i> Terhadap Penurunan Lingkar perut	17
B. Kerangka Berpikir	18
C. Kerangka Konsep	19
D. Hipotesis	19
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Variabel	22
E. Definisi Konseptual	22
F. Definisi Operasional	23
G. Jalannya Penelitian.....	25
H. Teknik Analisis Data.....	26
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	27
1. Gambaran Umum Penelitian.....	27
2. Karakteristik Responden.....	28
3. Analisis Data.....	30
B. Pembahasan.....	31
C. Keterbatasan Penelitian	36

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Bicycle Crunch</i>	12
Gambar 2.2	<i>Crossed-arm Crunch</i>	12
Gambar 2.3	<i>Bicycle</i>	13
Gambar 2.4	<i>Bicycle Crunch</i>	13
Gambar 2.5	<i>Crossed-arm Crunch</i>	14
Gambar 2.6	<i>Bicycle</i>	15
Gambar 2.7	Kerangka Konsep	19
Gambar 3.1	Rancangan Penelitian	20

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia	28
Tabel 4.2	Karakteristik IMT Responden	28
Tabel 4.3	Gambaran nilai lingkar perut	29
Tabel 4.4	Statistik Nilai Lingkar Perut	29
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas	30
Tabel 4.6	Hasil Uji Pengaruh.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Ijin Ethical Clearance
- Lampiran 2 Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)
- Lampiran 5 Pemeriksaan Tekanan Darah dan Denyut Nadi
- Lampiran 6 Gerakan Pemanasan
- Lampiran 7 Gerakan Pendinginan
- Lampiran 8 Klasifikasi Obesitas
- Lampiran 9 Data Mentah Hasil Penelitian
- Lampiran 10 Data SPSS
- Lampiran 11 Lembar Ethical Clearance
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Selesai Penelitian
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian

ABSTRAK

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, MARET 2018

AFIATINNISA UMAMI/ J120140119

“PENGARUH LATIHAN AEROBIC DAN *BICYCLE CRUNCH*
TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PERUT”

(Dibimbing oleh: Isnaini Herawati S.Fis., M.Sc)

Latar Belakang: Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji serta melebihi kebutuhan tubuhnya berdampak pada penimbunan lemak di perut. Lemak perut berlebih adalah faktor risiko berkembangnya penyakit jantung dan penyakit terkait obesitas lainnya. Cara untuk menurunkan lingkaran perut dengan melakukan *exercise*, salah satunya adalah latihan *aerobic* dan *bicycle crunch*.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *aerobic* dan *bicycle crunch* terhadap penurunan lingkaran perut.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode *pre experiment* dengan menggunakan pendekatan pre dan post test dengan rancangan penelitian *one group pre-test and post-test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diperoleh adalah 30 orang. Intervensi dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Pengukuran pre test dan post test menggunakan meterline. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*, uji pengaruh menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil perlakuan yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh bahwa latihan *aerobic* dan *bicycle crunch* berpengaruh terhadap penurunan lingkaran perut. Uji statistik untuk uji pengaruh latihan *aerobic* menggunakan *Wilcoxon* didapat $p = 0,000 (<0,05)$.

Kesimpulan: Dari hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *aerobic* dan *bicycle crunch* terhadap penurunan lingkaran perut.

Kata Kunci: latihan *aerobic*, *bicycle crunch*, lingkaran perut

ABSTRACT

STUDY PROGRAM OF PHYSIOTHERAPY
HEALTH FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, MARCH 2018

AFIATINNISA UMAMI/ J120140119

“THE EFFECT AEROBIC AND BICYCLE CRUNCH EXERCISE FOR DECREASE ABDOMINAL CIRCUMFERENCE”

(Guided by: Isnaini Herawati S.Fis., M.Sc)

Background: The habit of consuming fast food and exceeding the needs of his body impact on fat accumulation in the stomach. Excess abdominal fat is a risk factor for the development of heart disease and other obesity-related diseases. The way to reduce abdominal circumference is to exercise, one exercise that can be done is by aerobic and bicycle crunch exercise.

Objectives: This research is to know the effect of giving aerobic and bicycle crunch exercise to reduce abdominal circumference.

Methods: This research type is pre experiment. This research was conducted with pre and post test approach with one group pretest-posttest design. Sampling technique using purposive sampling consisted of 30 sample. Interventions were done in 6 weeks with frequency of 3 times of exercise in a week. Measurement pretest and posttest using meterline. Normality test using Shapiro Wilk Test, effect test using Wilcoxon Test.

Research Results: Based on the result of the treatment that has been done by researcher, the result obtained that aerobic and bicycle crunch exercise effect on the decrease of abdominal circumference. Statistical test for test effect aerobic and bicycle crunch exercise used Wilcoxon $P = 0,000(<0,05)$.

Conclusion: From these result, it can be concluded aerobic and bicycle crunch exercise can decrease abdominal circumference.

Key word: aerobic exercise, bicycle crunch, abdominal circumference.