RINGKASAN

EFEK KERJA OLAHRAGA MENGGUNAKAN ALAT *ELECTRICAL MUSCLE STIMULATION* (EMS) TERHADAP PENCAPAIAN DENYUT NADI LATIHAN PADA MEMBER KLUB *FITNESS* 20FIT SCBD

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek kerja olahraga menggunakan alat *Electrical Muscle Stimulation* terhadap pencapaian denyut nadi latihan pada member klub *fitness* 20Fit SCBD.

Penelitian ini dilakukan di studio 20Fit SCBD, Jakarta Selatan pada tanggal 11-12 Juni 2016. Metode penelitian ini menggunakan metode *"experiment"* dengan desain penelitian menggunakan *One Group "Pre-Test And Post-Test Design"*. Sampel yang digunakan adalah member dari 20Fit SCBD, diambil 20 orang dari 97 populasi yang ada. Pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling.*

Hasil penelitian menggambarkan, terdapat peningkatan denyut nadi setelah melakukan olahraga menggunakan alat *Electrical Muscle Stimulation* pada member 20Fit SCBD. Nilai rata-rata dari hasil yang didapatkan pada tes awal adalah 80,5 kali/menit dan tes akhir 147,85 kali/menit. Nilai rata-rata peningkatan denyut nadi adalah 67,35 kali/menit.

Dari 20 sampel, hasil perhitungan menyatakan bahwa sampel penelitian yang mencapai denyut nadi latihan sebanyak 20 orang. Hal ini membuktikan bahwa 100% sampel dinyatakan tercapai denyut nadi latihan sampai ke *training zone* pada saat berolahraga menggunakan alat *Electrical Muscle Stimulation* (EMS).