

## SUMMARY

# PERBEDAAN PENINGKATAN VO2 MAX DENGAN LATIHAN INTERVAL INTENSITAS TINGGI ANTARA REMAJA USIA 12-15 TAHUN DENGAN BERAT BADAN OVERWEIGHT DAN UNDERWEIGHT

Created by SIGIT PRATAMA PUTRA

**Subject** : PENINGKATAN, LATIHAN, TERAPI

**Subject Alt** : IMPROVEMENTS, EXERCISE, THERAPY

**Keyword** : remaja;overweight;underweight;latihan interval intensitas tinggi;vo2 max

### Description :

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan peningkatan VO2 max dengan latihan interval intensitas tinggi pada remaja usia antara 12-15 tahun dengan berat badan overweight dan underweight. Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian Kurasi Eksperimental. Sampel terdiri dari 30 orang yang berusia 12-15 tahun di SMP N 191, Tanjung Duren. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok, kelompok dengan berat badan overweight terdiri dari 15 sampel remaja dengan intervensi latihan interval intensitas tinggi dan kelompok dengan berat badan underweight terdiri dari 15 sampel remaja dengan intervensi latihan interval intensitas tinggi. Hasil : Hasil uji hipotesis pada kelompok dengan berat badan overweight pada pengukuran Paired T Test nilai  $p < 0,000$  dengan selisih  $12,11 \pm 8,32$ . Pada kelompok dengan berat badan underweight nilai  $p < 0,000$  dengan selisih  $3,51 \pm 0,4$ . Pada hasil uji independent t-test didapatkan nilai p value 0,038. Kesimpulan : Ada perbedaan peningkatan VO2 max dengan latihan interval intensitas tinggi pada remaja usia 12-15 tahun dengan berat badan overweight dan underweight.

**Date Create** : 29/04/2018

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-201366059

**Collection** : 201366059

**Source** : Undergraduate Theses of Physiotherapy

**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi

**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : @perpustakaan Universitas Esa Unggul 2018

### Full file - Member Only

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

### Contact Person :

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( [astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id](mailto:astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id) )

Supervisor