

SUMMARY

LATIHAN LARI 4 KM DENGAN DURASI 30 MENIT LEBIH BAIK DARIPADA LATIHAN JALAN 5 KM DENGAN DURASI 45 MENIT DALAM MENINGKATKAN NILAI KONSUMSI OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂MAX) PADA PEMUDA-PEMUDI KOMPLEK KEMHAN MABES TNI

Created by Enis Husnun Muthiah

Subject : MENINGKATKAN NILAI KONSUMSI OKSIGEN MAKSIMAL

Subject Alt : MENINGKATKAN NILAI KONSUMSI OKSIGEN MAKSIMAL

Keyword : Lari 4km;jalan 5km;VO₂ max

Description :

SKRIPSI, SEPTEMBER 2013

Terdiri dari VI BAB, 94 Halaman, 13 Tabel, 11 Gambar, 5 Grafik, dan 6 Lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan lari 4km dengan durasi 30 menit, dengan latihan jalan 5km dengan durasi 45 menit dalam meningkatkan nilai konsumsi oksigen maksimal (VO₂max) pada pemuda pemudi Komplek Kemhan Mabes TNI. Sampel : Penelitian ini dilakukan di Komplek Kemhan Mabes TNI Sukabumi Utara-Jakarta Barat yang berlangsung selama 1 bulan pada bulan Juli-Agustus 2013, dengan jumlah sampel 20 orang tanpa batasan usia yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan I diberikan latihan lari 4km dengan durasi 30 menit dan kelompok perlakuan II diberikan latihan jalan 5km dengan durasi 45 menit. Dimana masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Metode : Penelitian bersifat Quasi Eksperimental dan dengan teknik pengambilan sample random sampling untuk mengetahui efek suatu intervensi atau perlakuan pada objek penelitian. Untuk melihat perubahan nilai VO₂ max pada kedua kelompok dilakukan pengukuran sebanyak 3 kali. Hasil : Hasil uji signifikan untuk kedua perlakuan sebelum dan sesudah dengan menggunakan uji paired sampel t-test keduanya mendapatkan hasil yang sama, yaitu $p=0.00$ ($p<0.05$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan, untuk uji beda perlakuan dengan menggunakan independent sampel t-test didapatkan $p=0.002$ ($p<0.05$) berarti H_0 ditolak yang artinya terdapat ada perbedaan yang signifikan dalam peningkatan nilai konsumsi oksigen maksimal (VO₂ max) antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Kesimpulan : Bahwa latihan lari 4km dengan durasi 30 menit lebih baik daripada latihan jalan 5km dengan durasi 45 menit dalam meningkatkan nilai konsumsi oksigen maksimal (VO₂max).

Contributor : S.Indra Lesmana

Date Create : 29/04/2014

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-2009-65-009

Collection : 2009-65-009
Call Number : 615.4 ENI 1
Source : Undergraduate these physioterapy of faculty
Relation Collection Universitas Esa Unggul
COverage : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul
Right : copyright @2014 by UEU Library

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)

Supervisor