

## SUMMARY

# PERBEDAAN PENINGKATAN VO2 MAX DENGAN LATIHAN SEPEDA STATIS PADA WANITA REMAJA USIA 14-19 TAHUN DAN WANITA DEWASA MUDA USIA 25-30 TAHUN

Created by MAYA OCTAFIANA

**Subject** : PERBEDAAN PENINGKATAN VO2 MAX DENGAN LATIHAN SEPEDA STATIS PADA WANITA REMAJA USIA 14-19 TAHUN DAN WANITA DEWASA MUDA USIA 25-30 TAHUN

**Subject Alt** : PERBEDAAN PENINGKATAN VO2 MAX DENGAN LATIHAN SEPEDA STATIS PADA WANITA REMAJA USIA 14-19 TAHUN DAN WANITA DEWASA MUDA USIA 25-30 TAHUN

**Keyword** : Wanita Remaja, Wanita Dewasa Muda, VO2 max

### Description :

PERBEDAAN PENINGKATAN VO2 MAX DENGAN LATIHAN SEPEDA STATIS PADA WANITA REMAJA USIA 14-19 TAHUN DAN WANITA DEWASA MUDA USIA 25-30 TAHUN.

Terdiri VI BAB, 128 Halaman, 11 Tabel, 9 Gambar, 3 Skema, 5 Grafik, 10 Lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan peningkatan VO2 max dengan latihan sepeda statis pada wanita remaja usia 14-19 tahun dan wanita dewasa muda usia 25-30 tahun. Penelitian ini dilakukan di Kampung Duri Kosambi Gg. Al-Fitrah Jakarta Barat yang berlangsung selama 1 bulan pada bulan Juli – Agustus 2013, dengan jumlah sampel 20 orang berusia 14-19 tahun dan 25-30 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok yang berjumlah 10 orang. Metode: Penelitian bersifat Quarsi Eksperimental. Uji statistik yang digunakan adalah uji T-test Related dan Ttest Independent. Nilai VO2 max kedua kelompok dilakukan pengukuran sebanyak 2 kali. Hasil: Hasil uji normalitas dengan Shapiro wilk test didapatkan data terdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan Levene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji Hipotesis I dengan Paired Sample T Test didapatkan nilai  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,05$ , dengan ini berarti  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan VO2 Max dengan latihan sepeda statis pada wanita remaja usia 14-19 tahun. Hasil uji Hipotesis II dengan Paired Sample T Test didapatkan nilai  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,05$ , dengan ini  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan VO2 Max dengan latihan sepeda statis pada wanita dewasa muda usia 25-30 tahun. Dan hasil uji Hipotesis III dengan T-test Independent didapatkan nilai  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  di tolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan peningkatan VO2 Max dengan latihan sepeda statis pada wanita remaja usia 14-19 tahun dan wanita dewasa muda usia 25-30 tahun. Kesimpulan: Ada perbedaan peningkatan VO2 max dengan latihan sepeda statis pada wanita remaja usia 14-19 tahun dan wanita dewasa muda usia 25-30 tahun.

Kata Kunci: Wanita Remaja, Wanita Dewasa Muda, VO2 max

**Date Create** : 27/10/2014

**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-undergraduit\_2009-65-001  
**Collection** : undergraduit\_2009-65-001  
**Source** : Undergraduate these fisioterapy of faculty  
**Relation Collection** Universitas Esa Unggul  
**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : copyright2014@esaunggul

**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