

## SUMMARY

# PEMBERIAN INTERVAL TRAINING DAN CONTINUES TRAINING TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PADA REMAJA WANITA

Created by SELLY NURLIYANI

**Subject** : LATIHAN, VO2MAX, REMAJA PUTRI  
**Subject Alt** : EXERCISE, VO2MAX, TEENAGE GIRL  
**Keyword** : interval training; continuous training; peningkatan VO2Max

### Description :

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efek latihan interval training dengan latihan lari continuous training terhadap peningkatan VO2Max pada remaja wanita. Penelitian ini dilakukan di SMKN 59 Jakarta yang berlangsung selama 6 minggu pada bulan februari - maret 2015, dengan jumlah sampel 20 orang berusia antara 16-18 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II, dimana masing-masing kelompok berjumlah 10 orang. Metode : Penelitian bersifat Quasi Eksperimental dan dengan tehnik pengambilan sample random sampling untuk mengetahui efek suatu intervensi atau perlakuan pada objek penelitian. Uji statistik yang digunakan adalah uji T-test Independent dan uji T-test Related. Nilai VO2Max kedua kelompok dilakukan pengukuran sebanyak 3 kali. Hasil : Dengan hasil uji kelompok lari interval training dengan continuous training pada penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai VO2Max yang bermakna. Setelah perlakuan nilai VO2Max pada kelompok latihan lari interval training didapat nilai  $p=0,000$ ;  $p<0,05$  yang berarti terdapat peningkatan VO2Max yang signifikan. Setelah perlakuan nilai VO2Max pada kelompok latihan lari continuous training didapat nilai  $p=0,000$ ;  $p<0,05$  yang berarti terdapat peningkatan VO2Max yang signifikan. Kesimpulan : Dapat disimpulkan ada perbedaan selisih nilai VO2Max pada kelompok latihan lari interval training dengan latihan lari continuous training didapat nilai  $p=0,042$ ;  $p<0,05$  yang berarti ada perbedaan efek yang signifikan antara latihan lari interval training dengan latihan lari continuous training terhadap peningkatan VO2Max pada siswi SMKN 59 Jakarta.

**Date Create** : 24/11/2015  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-201166106  
**Collection** : 201166106  
**Source** : Undergraduate Theses of Physiotherapi  
**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi  
**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : @2015 Perpustakaan Universitas Esa Unggul

### 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