

## SUMMARY

# PERBEDAAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP LATIHAN INTERVAL ANTARA JARAK 60 METER DAN 100 METER PADA REMAJA PUTRI

Created by AYU RAHMAYANA

**Subject** : AEROBIK, INTERVAL, REMAJA PUTRI  
**Subject Alt** : AEROBIC, INTERVAL, FEMALE ADOLESCENT  
**Keyword** : latihan interval;vo2max;kapasitas aerobik

### Description :

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian latihan interval jarak 60 meter dan 100 meter dalam meningkatkan kapasitas aerobik pada remaja putri. Metode : Metode penelitian yang digunakan adalah Quasi experimental dengan Pre test – Post test control group design. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Atletik Ragunan (GOR) dengan jumlah sampel sebanyak 24 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan. 1 kelompok dengan latihan interval jarak 60 meter dan kelompok lainnya dengan latihan interval jarak 100 meter. Treatment dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan selama 1 bulan. Instrument tes menggunakan Cooper test dan denyut nadi latihan. Hasil : Teknik analisis data dilakukan dengan statistik menggunakan uji t dengan taraf signifikan 0,05 memperoleh hasil bahwa pada hipotesis 1, rata – rata nilai VO2max sebelum diberikan latihan adalah 18,73 sedangkan rerata sesudah diberikan latihan adalah 21,58 artinya terjadi peningkatan kapasitas aerobik pada latihan interval jarak 60 meter. Pada hipotesis II, rerata sebelum adalah 18,91 sedangkan rerata sesudah adalah 23,13 artinya terjadi peningkatan kapasitas aerobik pada latihan interval jarak 100 meter. Pada hipotesis III, rerata perlakuan 1 adalah 2,84 sedangkan rerata perlakuan II adalah 4,21 artinya ada perbedaan peningkatan kapasitas aerobik pada kedua kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan II terjadi peningkatan yang lebih besar dibanding kelompok perlakuan I. Kesimpulan : Latihan interval dengan jarak yang jauh dan waktu yang lama dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran.

**Contributor** : Abdurrasyid,SSt.Ft,M.Fis  
**Date Create** : 13/06/2016  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-201466171  
**Collection** : 201466171  
**Call Number** : 66-2016-S093  
**Source** : Undergraduate Theses of Physiotherapy  
**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi  
**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : @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