

SUMMARY

PERBEDAAN LATIHAN SIRKUIT DAN JOGING TERHADAP PENINGKATAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO2MAX) PADA REMAJA PUTRI

Created by Santi Rotua Saragih

Subject : Fisioterapi, vo2max, latihan sirkuit
Subject Alt : Physiotherapy, VO2max, circuit training
Keyword : Sirkuit, jogging, VO2max.

Description :

Untuk mengetahui Efektivitas latihan sirkuit dengan latihan jogging terhadap meningkatkan VO2max pada remaja putri. Metode : penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian, sampel terdiri dari 24 orang mahasiswi (remaja usia 17- 24 tahun), dan dipilih berdasarkan teknik purposive sampling dengan menggunakan tabel assessment PARQ tes (physical Activity reasiness Questionnaire) yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok perlakuan I terdiri dari 12 orang dengan diberikan latihan sirkuit sedangkan pada kelompok perlakuan II terdiri dari 12 orang dengan diberikan latihan jogging. Hasil : uji hipotesis pada perlakuan I rerata sebelum adalah 33,327+0,978, rerata sesudah 37,801+1,010 dengan t-test related didapatkan nilai $p=0,001$ yang berarti latihan jogging dapat meningkatkan VO2max pada remaja putri. Perlakuan II rerata sebelum adalah 32,905+0,704, rerata sesudah adalah 36,276+0,493 dengan t-test related didapatkan nilai $p=0,001$ yang berarti latihan renang dapat meningkatkan VO2max pada remaja putri. Uji hipotesis III rerata perlakuan I adalah 4.390+0.937, rerata perlakuan II adalah 3.372+0.712 dengan t-test independent menunjukkan nilai 0,664 yang berarti ada perbedaan peningkatan VO2max pada remaja putri. Kesimpulan : Latihan sirkuit dan latihan jogging efektif dalam peningkatkan VO2max pada remaja putri. Namun latihan sirkuit lebih baik dalam meningkatkan VO2max pada remaja putri.

Contributor : Abdurrasyid, SSt.Ft, M.Fis
Date Create : 16/02/2017
Type : Text
Format : PDF
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate- 201266145
Collection : 201266145
Call Number : 66-2016-S054
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