

SKRIPSI, September 2017

**Sigit Pratama Putra**

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

**PERBEDAAN PENINGKATAN VO2 MAX DENGAN LATIHAN  
INTERVAL INTENSITAS TINGGI ANTARA REMAJA USIA 12-15  
TAHUN DENGAN BERAT BADAN *OVERWEIGHT* DAN *UNDERWEIGHT***

Terdiri VI BAB, 124 Halaman, 11 Tabel, 11 Gambar, 3 Skema, 6 Grafik, 9 lampiran

**Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan peningkatan VO2 max dengan latihan interval intensitas tinggi pada remaja usia antara 12-15 tahun dengan berat badan *overweight* dan *underweight*. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasi Eksperimental*. Sampel terdiri dari 30 orang yang berusia 12-15 tahun di SMP N 191, Tanjung Duren. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok, kelompok dengan berat badan *overweight* terdiri dari 15 sampel remaja dengan intervensi latihan interval intensitas tinggi dan kelompok dengan berat badan *underweight* terdiri dari 15 sampel remaja dengan intervensi latihan interval intensitas tinggi. **Hasil :** Hasil uji hipotesis pada kelompok dengan berat badan *overweight* pada pengukuran *Paired T Test* nilai  $p < 0,000$  dengan selisih  $12,11 \pm 8,32$ . Pada kelompok dengan berat badan *underweight* nilai  $p < 0,000$  dengan selisih  $3,51 \pm 0,4$ . Pada hasil uji *independent t-test* didapatkan nilai *p value* 0,038. **Kesimpulan :** Ada perbedaan peningkatan VO2 max dengan latihan interval intensitas tinggi pada remaja usia 12-15 tahun dengan berat badan *overweight* dan *underweight*.

**Kata Kunci :** Kata Kunci: Remaja, *Overweight*, *Underweight*, latihan interval intensitas tinggi, VO2 max



## ABSTRACT

SKRIPSI, September 2017

**Sigit Pratama Putra**

Program Study Bachelor Degree of Physiotherapy

Faculty of Physiotherapy

Esa Unggul University

### **DIFFERENCES INCREASING VO<sub>2</sub> MAX WITH EXTENSIVE HIGH INTENSITY INTERVAL EXERCISE BETWEEN ADOLESCENT AGE 12-15 YEARS WITH OVERWEIGHT AND UNDERWEIGHT**

Consist of Chapter VI, 124 Pages, 11 Tabel, 11 Pictures, 3 Schemes, 6 Charts, 9 Attachments

**Objective:** To determine the difference in VO<sub>2</sub> max increase with high intensity interval training in adolescents aged between 12-15 years with overweight and underweight.

**Method:** This research is a type of experimental. The sample consists of 30 people aged 12-15 years in junior high school, Tanjung Duren. The samples were grouped into two groups, the overweight group consisted of 15 adolescent samples with high intensity interval training interventions and the group with underweight weight consisted of 15 adolescent samples with high intensity interval training interventions. **Result:** Hypothesis test result in group with overweight body weight on Paired T Test measurement p value <0.000 with difference of  $12,11 \pm 8,32$ . In the group of underweight was p <0.000 with a difference of  $3.51 \pm 0.4$ . In the independent test t-test results obtained p value of 0.038.

**Conclusion:** There is a difference in VO<sub>2</sub> max with high intensity interval training in adolescents aged 12-15 years with overweight and underweight.

**Keywords:** Teenagers, Overweight, Underweight, High intensity interval training, VO<sub>2</sub> max