



ABSTRAK

SKRIPSI, September 2013

Maya Octafiana

Program Studi D-IV Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

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 T-test 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 peningkat VO2 Max dengan latihan sepeda statis pada wanita remaja usia 14-19 tahun 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