



ABSTRAK

LATIHAN LARI 4 KM DENGAN DURASI 30 MENIT LEBIH BAIK DARIPADA LATIHAN JALAN 5 KM DENGAN DURASI 45 MENIT DALAM MENINGKATKAN NILAI KONSUMSI OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂MAX) PADA PEMUDA-PEMUDI KOMPLEK KEMHAN MABES TNI

Enis Husnun Muthiah, Program Studi D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, SEPTEMBER 2013

Terdiri dari VI BAB, 94 Halaman, 13 Tabel, 11 Gambar, 5 Grafik, dan 6 Lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan lari 4km dengan durasi 30 menit, dengan latihan jalan 5km dengan durasi 45 menit dalam meningkatkan nilai konsumsi oksigen maksimal (VO₂max) pada pemuda pemudi Komplek Kemhan Mabes TNI. **Sampel :** Penelitian ini dilakukan di Komplek Kemhan Mabes TNI Sukabumi Utara-Jakarta Barat yang berlangsung selama 1 bulan pada bulan Juli-Agustus 2013, dengan jumlah sampel 20 orang tanpa batasan usia yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan I diberikan latihan lari 4km dengan durasi 30 menit dan kelompok perlakuan II diberikan latihan jalan 5km dengan durasi 45 menit. Dimana masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. **Metode :** Penelitian bersifat Quasi Eksperimental dan dengan teknik pengambilan sampel *random sampling* untuk mengetahui efek suatu intervensi atau perlakuan pada objek penelitian. Untuk melihat perubahan nilai VO₂ max pada kedua kelompok dilakukan pengukuran sebanyak 3 kali. **Hasil :** Hasil uji signifikan untuk kedua perlakuan sebelum dan sesudah dengan menggunakan uji paired sampel t-test keduanya mendapatkan hasil yang sama, yaitu $p=0.00$ ($p<0.05$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan, untuk uji beda perlakuan dengan menggunakan independent sampel t-test didapatkan $p=0.002$ ($p<0.05$) berarti H_0 ditolak yang artinya terdapat ada perbedaan yang signifikan dalam peningkatan nilai konsumsi oksigen maksimal (VO₂ max) antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan :** Bahwa latihan lari 4km dengan durasi 30 menit lebih baik daripada latihan jalan 5km dengan durasi 45 menit dalam meningkatkan nilai konsumsi oksigen maksimal (VO₂max).

Kata kunci : Lari 4km, jalan 5km, VO₂ max