

ABSTRAK



Universitas
Esa Unggul

Skripsi, Juni 2021

Vindy Alvionita

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PERBANDINGAN PENGARUH *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING* DENGAN *MODERATE INTENSITY CONTINUOUS TRAINING* PADA PENINGKATAN VO_{2max} WANITA USIA PRODUKTIF

Terdiri dari VI bab, 52 halaman, 2 skema, 9 tabel, 2 grafik

Tujuan : Untuk mengetahui perbandingan pengaruh *High intensity interval training* dengan *moderate intensity continuous training* pada peningkatan VO_{2max} wanita usia produktif. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Total sampel Pada penelitian ini adalah 36 wanita usia produktif berusia 20 s/d 40 tahun yang akan dites kebugarannya menggunakan *Harvard Step Test* selama maksimal 5 menit dengan ketukan irama *metronome* 120 bpm. Pada penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, HIIT yang diberikan *Sprint* dan *Jogging* selama 25 menit dengan *training zone* 80-90% *heart rate maximum* sedangkan MICT yang diberikan *Jogging* selama 45 menit dengan *training zone* 60-70% *heart rate maximum*. Tiap kelompok diberikan dosis 9 kali selama 3 minggu. **Hasil:** Hasil pengukuran variable Rata-rata p pada *Harvard Step Test* pada *pre* HIIT didapatkan hasil nilai mean dan SD adalah sebesar 33.02 ± 18.31 dan *post* 39.01 ± 19.96 . Rata-rata p *Harvard Step Test* pada *pre* MICT didapatkan hasil nilai mean dan SD adalah sebesar 40.12 ± 16.25 dan *post* 42.02 ± 16.23 . Pada uji *Independent Samples T-test* ditemukan nilai $p = 0,632$ Yang berarti $p > 0,05$ dapat dikatakan bahwa keduanya dapat meningkatkan VO_{2max} . **Kesimpulan :** Tidak adanya perbedaan untuk peningkatan HIIT dan juga MICT dalam peningkatan VO_{2max} pada wanita usia produktif.

Kata kunci : HIIT, MICT, peningkatan VO_{2max} , kebugaran, wanita usia produktif