

ABSTRAK



ABSTRAK

SKRIPSI, Oktober 2023

Rifqy Naufal Mediantama

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul

HUBUNGAN KECEPATAN LARI TERHADAP VO₂ MAX PADA OVERWEIGHT

Terdiri dari VI Bab, 66 Halaman, 9 Tabel, 7 Gambar, 3 Skema, 1 Grafik, 6 Lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan kecepatan lari terhadap VO₂ Max pada *overweight*.

Metode: Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan lari terhadap VO₂ Max pada *overweight* di Gelora Bunga Karno (GBK). Pada penelitian ini didapat jumlah sampel 33 orang dengan rentang usia 19-25 tahun. Populasi pada penelitian adalah individu yang *overweight* yang dimana hasil IMT nya kisaran 25 - 27. yang telah memenuhi persyaratan inklusi dan eksklusi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini kecepatan lari diukur dengan menggunakan *stopwatch* dan untuk mengetahui *overweight* dengan menggunakan timbangan dan meteran tinggi badan. dan mengukur VO₂ Max diukur dengan rumus $15 \times (\text{Hrmax} / \text{Hrrest}) = \text{ml/kg/min}$. **Hasil:** hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov test* didapatkan data berdistribusi normal dan hasil uji hipotesis menggunakan *Person product moment test*, didapatkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$) dengan $r = 0,857$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kecepatan lari terhadap VO₂ max pada *overweight* dengan kekuatan korelasi yang sangat kuat. **Kesimpulan:** terdapat korelasi positif antara kecepatan lari terhadap VO₂ max pada *overweight* dengan kekuatan korelasi yang sangat kuat

Kata kunci : Kecepatan Lari, VO₂ Max, *Overweight*