

SKRIPSI, 7 Agustus 2015

**Selly Nurliyani**

Program studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

## **PEMBERIAN INTERVAL TRAINING DAN CONTINUOUS TRAINING TERHADAP PENINGKATAN VO<sub>2</sub>MAX PADA REMAJA WANITA.**

Terdiri dari VI BAB, 87 Halaman 4, Gambar 4, Grafik 3, Tabel 11, Skema 4, dan 9 Lampiran

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efek latihan interval training dengan latihan lari continuous training terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>Max pada remaja wanita. Penelitian ini dilakukan di SMKN 59 Jakarta yang berlangsung selama 6 minggu pada bulan februari - maret 2015, dengan jumlah sampel 20 orang berusia antara 16-18 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II, dimana masing-masing kelompok berjumlah 10 orang. **Metode :** Penelitian bersifat Quasi Eksperimental dan dengan tehnik pengambilan sample *random sampling* untuk mengetahui efek suatu intervensi atau perlakuan pada objek penelitian. Uji statistik yang digunakan adalah uji T-test Independent dan uji T-test Related. Nilai VO<sub>2</sub>Max kedua kelompok dilakukan pengukuran sebanyak 3 kali. **Hasil :** Dengan hasil uji kelompok lari interval training dengan continuous training pada penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai VO<sub>2</sub>Max yang bermakna. Setelah perlakuan nilai VO<sub>2</sub>Max pada kelompok latihan lari interval training didapat nilai  $p=0,000$ ;  $p<0,05$  yang berarti terdapat peningkatan VO<sub>2</sub>Max yang signifikan. Setelah perlakuan nilai VO<sub>2</sub>Max pada kelompok latihan lari continuous training didapat nilai  $p=0,000$ ;  $p<0,05$  yang berarti terdapat peningkatan VO<sub>2</sub>Max yang signifikan. **Kesimpulan :** Dapat disimpulkan ada perbedaan selisih nilai VO<sub>2</sub>Max pada kelompok latihan lari interval training dengan latihan lari continuous training didapat nilai  $p=0,042$ ;  $p<0,05$  yang berarti ada perbedaan efek yang signifikan antara latihan lari interval training dengan latihan lari continuous training terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>Max pada siswi SMKN 59 Jakarta.

**Kata kunci :** interval training, continuous training, VO<sub>2</sub>Max.