



ABSTRAK

SKRIPSI, FEBRUARI 2016
Ayu Rahmayana
Program Studi S-1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP LATIHAN INTERVAL ANTARA JARAK 60 METER DAN 100 METER PADA REMAJA PUTRI

Terdiri dari VI BAB, 59 Halaman, 3 Gambar, 6 Skema, 11 Tabel, 8 Grafik, 7 Lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian latihan interval jarak 60 meter dan 100 meter dalam meningkatkan kapasitas aerobik pada remaja putri. **Metode** : Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental* dengan *Pre test – Post test control group design*. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Atletik Ragunan (GOR) dengan jumlah sampel sebanyak 24 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan. 1 kelompok dengan latihan interval jarak 60 meter dan kelompok lainnya dengan latihan interval jarak 100 meter. Treatment dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan selama 1 bulan. Instrument tes menggunakan Cooper test dan denyut nadi latihan. **Hasil** : Teknik analisis data dilakukan dengan statistik menggunakan uji t dengan taraf signifikan 0,05 memperoleh hasil bahwa pada hipotesis I, rata – rata nilai VO_2max sebelum diberikan latihan adalah 18,73 sedangkan rerata sesudah diberikan latihan adalah 21,58 artinya terjadi peningkatan kapasitas aerobik pada latihan interval jarak 60 meter. Pada hipotesis II, rerata sebelum adalah 18,91 sedangkan rerata sesudah adalah 23,13 artinya terjadi peningkatan kapasitas aerobik pada latihan interval jarak 100 meter. Pada hipotesis III, rerata perlakuan I adalah 2,84 sedangkan rerata perlakuan II adalah 4,21 artinya ada perbedaan peningkatan kapasitas aerobik pada kedua kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan II terjadi peningkatan yang lebih besar dibanding kelompok perlakuan I. **Kesimpulan** : Latihan interval dengan jarak yang jauh dan waktu yang lama dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran

Kata Kunci :
Latihan Interval, VO_2max , Kapasitas Aerobik.



ABSTRACT

UNDERGRADUATE THESIS, FEBRUARY 2016

Ayu Rahmayana

S-1 Program of Physiotherapy

Faculty of Physiotherapy

Esa Unggul University

THE DIFFERENCE OF AEROBIC CAPACITY TO SPRINT INTERVAL TRAINING BETWEEN DISTANCE 60 METER AND 100 METER IN YOUNG ADULTS.

Composed Chapter VI, 59 pages, 3 pictures, 6 scheme, 11 tables, 8 graphs, 7 appendix.

Purpose : This study is aimed to know the difference of aerobic capacity to sprint interval training between distance 60 meter and 100 meter in young adults.

Methods : . It used is quasi experimental design with pre test – post test control grup design. This study was did in athletic stadion ragunan jakarta with population totaled 24 sample. It devided 2 group, the intervention of grup 1 consisting of 12 people by interval training of distance 60 meter and the intervention of group 2 consisting of 12 people by interval training of distance 100 meter. Treatments were used is interval training a total of 12 times over the past 1 month. Instrument test using Cooper test and heart rate exercise. **Results** :

The data analysis technique statistics using the t test with a significance level of 0,05. Hypothesis 1, it find the average VO_2max before it was 18,73 and after it was 21,58, is increase of aerobic capacity in interval training of distance 60 meter. Hypothesis II, it find the average VO_2max before it was 18,91 and after it was 23,13 is increase of aerobic capacity in interval training of distance 100 meter. Hypothesis III, it find the average intervention of group 1 was 2,84 and the average intervention of group 2 was 4,21 is that difference to increase of aerobic capacity to all group intervention. Intervention of grup I better than intervention of group 2 to increase of aerobic capacity **Conclusion** : The interval training was given to a great distance and a longer time can increase physical fitness.

Key Words :

Interval training, VO_2max , Aerobic capacity.