

## ABSTRAK

**Silvia Sri Hartati Hasibuan. 2020. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Peningkatan  $Vo_2max$  Pada Peserta Sanggar Senam Studio Nachatib Dimasa *New Normal*. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan  $Vo_2max$  peserta sanggar senam studio nachatib. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan senam aerobik terhadap peningkatan  $Vo_2max$  pada peserta sanggar senam studio nachatib.

Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September- Oktober 2020 di sanggar senam studio nachatib. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta sanggar senam studio nachatib. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian adalah 5 orang peserta dengan ketentuan usia 19-20 dan 21-30 tahun. Penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan, bertempat di sanggar senam studio nachatib Jalan Gunung Semeru Kota Padang. Instrument pada penelitian ini adalah menggunakan *bleep test* dan teknik analisis data menggunakan uji t dependend sampel melalui uji persyaratan

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t, hasil ini dibuktikan dengan perbandingan hasil hitung rata –rata pada uji t kelompok *pre test* dan *post test* ( $25,16 > 27,56$ ) nilai  $t_{hitung} 3,87 < t_{tabel} 2,13$ . Dan terdapat peningkatan hasil kemampuan antara *pre test* dan *post test*, artinya penerapan latihan senam aerobik memberikan pengaruh terhadap peningkatan  $Vo_2max$  pada peserta sanggar senam studio nachatib di masa *new normal*.

**Kata kunci : Senam Aerobik,  $Vo_2max$**