

ABSTRAK

Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Peningkatan $VO_2 Max$ Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Semester Ganjil 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan.

OLEH : CYNTIA NELTA YOLANDA, (2009):

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan VO_2Max mahasiswa pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan yang mengambil mata kuliah senam aerobik tahun 2012. Penelitian ini merupakan eksperimen semu bertujuan untuk melihat Pengaruh Latihan senam *aerobic low impact* Terhadap Peningkatan Kapasitas $VO_2 Max$.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengambil mata kuliah senam aerobik . Pengambilan sampel dilakukan tehnik "*purposive randome sampling*" yaitu khusus mahasiswa putra yang berjumlah sebanyak 24 orang. Analisa data dilakukan dengan cara mengukur kemampuan VO_2Max melalui tes *bleep test* sebelum diberikan latihan senam aerobik low impact dan sesudah diberikannya latihan senam *aerobic low impact*. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus uji beda (uji t).

Hasil dari penelitian diperoleh $t_{hitung} 6.04 > t_{tabel} 1.729$ (hipotesis penelitian diterima). Hasil penelitian ini membuktikan terdapat pengaruh yang signifikan oleh latihan senam *aerobic low impact* terhadap peningkatan kemampuan VO_2Max mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mengambil mata kuliah senam aerobik. Atas dasar simpulan tersebut disarankan kepada mahasiswa yang mengambil mata kuliah senam aerobik yang ingin meningkatkan kapasitas $VO_2 max$ agar dapat menggunakan latihan senam *aerobic low impact*.