

## ABSTRAK

### “PENGARUH LATIHAN SENAM *LOW IMPACT AEROBIC* TERHADAP *VO<sub>2</sub> MAX* SISWA SMA N 2 KOTO BARU KABUPATEN DHARMASRAYA”.

Oleh: ANGGRA ISKAN, /2011 :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam *low impact aerobic* terhadap *VO<sub>2</sub> max* siswa SMA N 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini terdapat pengaruh yang berarti dari latihan senam *low impact aerobic* terhadap *VO<sub>2</sub> max* siswa SMA N 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *eksperiment* semu, Sampel penelitian siswa putra kelas X2 SMA N 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data yang dipakai menggunakan tes *VO<sub>2</sub> max* yaitu *bleep test*.

Pengujian hipotesis menggunakan uji T. sebelum uji T dilakukan terlebih dahulu dilakukan analisis data yaitu tes awal dan tes akhir. Pada tes awal diperoleh hasil *VO<sub>2</sub> max* rata-rata siswa 34.4, sedangkan pada tes akhir setelah menjalankan latihan selama 18 kali pertemuan, maka hasil *VO<sub>2</sub> max* meningkat menjadi 37.05. berdasarkan hasil diatas berarti rata-rata tes akhir lebih besar dari pada rata-rata tes awal ( $t_{ak} = 37.05 > t_a = 34.4$ ). Maka berdasarkan analisis dapat diperoleh nilai “t” hitung yaitu 5.61 sedangkan nilai “t” pada tabel 2.09. ternyata nilai “t” observasi lebih besar dari pada nilai “t” tabel ( $t_o = 5.61 > t_{tabel} = 2.09$ ). jelaslah terlihat perbedaan yang berarti antara kedua tes terhadap nilai “t” yang diperoleh.

Dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang berarti antara tes awal dan tes akhir, dimana hasil yang diperoleh yaitu 5.61 lebih besar dibandingkan nilai “t” dalam tabel signifikan 5% dengan derajat kebebasan 19 yaitu  $2.09 < 2.05 / t_{tabel} 5\% \text{ DF } 19 < t_{observasi}$ .