

**PERBEDAAN PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI ANTARA
METODE *JOGGING* DENGAN *INTERVAL EKSTENSIF*
MAHASISWA KESEHATAN DAN REKREASI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**Revaldy Deny Suryana
2013/1303467**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

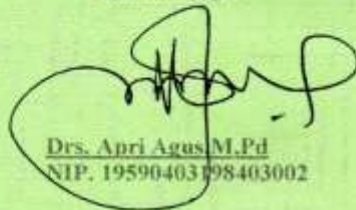
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : "Perbedaan Peningkatan Kebugaran Jasmani antara
Metode *Jogging* dengan *Interval Ekstensif*
Mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi."
Nama : Revaldy Deny Suryana
NIM : 1303467
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP. 19590403198403002

Pembimbing II



Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP. 198607122010121008

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.kes
NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Peningkatan Kebugaran Jasmani
antara Metode *Jogging* dengan *Interval
Ekstensif* Mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi

Nama : Revaldy Deny Suryana

NIM : 1303467


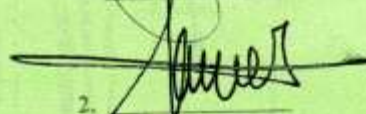
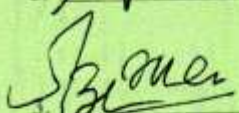

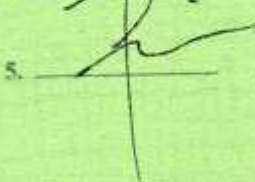
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Bafirman, HB, M.Kes., AIFO	3. 
4. Anggota	: Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd	4. 
5. Anggota	: Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd	5. 

ABSTRAK

Revaldy Deny Suryana, 2017. Perbedaan Peningkatan Kebugaran Jasmani Antara Metode *Jogging* dengan *Interval Ekstensif* Mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi.

Berdasarkan pengamatan peneliti masih kurangnya kualitas kebugaran jasmani mahasiswa jurusan KESREK FIK UNP. Terdapat beberapa macam metode latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu metode *Jogging* dan *Interval Ekstensif*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode *Jogging* atau Metode *Interval Ekstensif* yang lebih efektif digunakan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Februari sampai dengan 17 April 2017. Tempat penelitian di lapangan FIK UNP. Populasi penelitian berjumlah 240 orang mahasiswa, teknik pengambilan sampel ini dilakukan dengan teknik *Simple Random Sampling* dengan memberi nomor *random* dimulai dari 1 sampai 240 dan dilakukan undian, sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 orang mahasiswa. Data tes kebugaran jasmani dilakukan dengan *Cooper test* (lari 2,4 KM). Teknis analisis data yaitu dengan Uji t.

Hasil penelitian, (1) Terdapat pengaruh peningkatan kebugaran jasmani dengan metode *Jogging* sebesar 0,53 (2) Terdapat pengaruh peningkatan kebugaran jasmani dengan metode *Interval Ekstensif* sebesar 0,62. (3). Metode Interval Ekstensif memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan metode *Jogging* dalam peningkatan kebugaran jasmani dengan rata-rata 13,16 menjadi 12,54 meningkat 0,62.

Kata Kunci : Metode *Jogging*, *Interval Ekstensif*, Kebugaran Jasmani

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Padang, maupun di perguruan tinggi lainnya
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menarik sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku diperguruan tinggi.

Padang Agustus 2017

Revaldy Deny Suryana

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat utama kelulusan di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Skripsi ini diberi judul “Perbedaan Peningkatkan Kebugaran Jasmani antara Metode *Jogging* dengan *Interval ekstensif* Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi ”

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof.Ganefri,Ph.d selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah menerima penulis untuk melakukan studi di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr.Wilda Wellis, SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan akademik sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Apri Agus,M.Pd selaku pembimbing I, Bapak Dr. Anton Komaini. S.Si.M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan kritik dan saran yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dr. Bafirman HB,M.Kes.AIFO, Bapak Ridho Bahtra,S.Si,M.Pd Bapak Ahmad Chaeroni, S.Pd.M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan kritik dan saran yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf fakultas ilmu keolahragaan, dan jajarannya yang telah memberikan informasi serta membantu terselesaikannya skripsi ini.
7. Seluruh civitas akademik fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang yang telah memberikan dorongan, Motivasi dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman, Abang dan Kakak mahasiswa FIK UNP, Yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan, motivasi dan juga petunjuk Bapak/ibu dan juga teman-teman yang telah diberikan, menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin yarabbal alamin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah- mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Penulis Padang, Agustus 2017

Revaldy Deny Suryana

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
 BAB II PEMBAHASAN	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	11
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	13
5. Prinsip-prinsip Latihan.....	16
6. <i>Jogging</i>	17
7. <i>Interval Training (Interval Ekstensif)</i>	20
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis.....	25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	26
B. Rancangan Penelitian	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Definisi Oprasional	29
E. Populasi dan Sampel	29
F. Jenis dan Sumber Data.....	31
G. Instrumen Penelitian.....	31
H. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Depskripsi Data.....	34
B. Uji Persyaratan Analisis.....	40
C. Pengujian Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ukuran Intensitas	14
Tabel 2. Intensitas Latihan	14
Tabel 3. Durasi Latihan untuk Kebugaran	14
Tabel 4. Frekuensi Latihan.....	15
Tabel 5. Durasi Latihan.....	16
Tabel 6. Kelebihan dan Kelemahan <i>Jogging</i>	20
Tabel 7. Waktu dan Bentuk Istirahat.....	21
Tabel 8. Pembagian Sampel.....	28
Tabel 9. Populasi.....	30
Tabel 10. Klasifikasi Kebugaran Jasmani	32
Tabel 11. Data <i>Pre Test</i> Kelompok A	35
Tabel 12. Data <i>Post Test</i> Kelompok A.....	36
Tabel 13. Data <i>Pre Test</i> Kelompok B	38
Tabel 14. Data <i>Post Test</i> Kelompok B.....	39
Tabel 15. Rangkuman Uji Normalitas	41
Tabel 16. Rangkaian Uji Homogenitas	42
Tabel 17. Uji Hipotesis 1	44
Tabel 18. Uji Hipotesis 2	45
Tabel 19. Uji Hipotesis 3	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual	25
Gambar 2. Bagan Desain Penelitian	27
Gambar 3. Histogram <i>Data Pre Test</i> Kelompok <i>Jogging</i>	36
Gambar 4. Histogram <i>Data Post Test</i> Kelompok <i>Jogging</i>	37
Gambar 5. Histogram <i>Data Pre Test</i> Kelompok <i>Interval Ekstensif</i>	38
Gambar 6. Histogram <i>Data Post Test</i> Kelompok <i>Interval Ekstensif</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data mentah hasil <i>pree test</i> dan <i>pos test</i> lari 2,4 km	58
Lampiran 2. Data pembagian sampel.....	59
Lampiran 3. Intensitas Latihan.....	60
Lampiran 4. Rumus pengolahan data.....	61
Lampiran 5. Foto Dokumentasi.....	73
Lampiran 6. Program latihan <i>Jogging</i> dan <i>Interval</i>	80
Lampiran 7. Surat izin penelitian dari Fakultas.	86
Lampiran 8. Absen Penelitian	87

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan salah satu sarana untuk menjalani kelangsungan hidup yang berkualitas, dalam hidup tentu kita akan menghadapi kesibukan-kesibukan yang melibatkan aktivitas fisik seperti, mengerjakan tugas rumah, bekerja, berjalan, sekolah, kuliah, dan banyak lagi lainnya. Manusia dalam mengarungi hidup dan kehidupan perlu disokong oleh kesegaran jasmani yang memadai, pada akhirnya diharapkan mampu memberikan yang terbaik bagi dirinya.

Dalam UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan pada BAB II pasal 4 (2006 : 6) bahwa :

Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan ahklak mulia, sportifitas, disiplin, dan membina persatuan bangsa, memperkokoh pertahanan, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam olahraga. Kesegaran jasmani merupakan salah satu usaha dalam membantu menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, menjunjung tinggi sportifitas, dan mencapai prestasi dalam bidang olahraga.

Menurut Irianto (2013 : 2) mendefinisikan bahwa “kebugaraan adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari seccara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Adapun hal-hal yang dapat mempengaruhi

kebugaran jasmani seseorang. Menurut Agus (2012 : 27) bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani “(1) Umur, (2) Jenis kelamin, (3) Genetik/keturunan, (4) Aktivitas fisik.” Dalam kebugaran jasmani juga terdapat komponen-komponen kebugaran jasmani, Menurut Bafirman (2013 : 126) Beberapa komponen kebugaran jasmani tersebut ialah : “(1) Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*), (2) Kekuatan (*strength*), (3) Komposisi tubuh, (4) Kelentukan (*flexibilitas*), (5) Kecepatan (*speed*), (6) Kelincahan, (7) Keseimbangan, (8) Koordinasi (*coordination*).”

Salah satu komponen diatas yang ber peran dalam peningkatan kebugaran jasmani adalah daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*), Menurut Agus (2012 : 29) ”Daya tahan jantung merupakan kesegaran sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan kebagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.”

Untuk dapat meningkat komponen kebugaran jasmani (daya tahan) perlu dilakukan latihan secara berkelanjutan. Menurut Bafirman (2013 : 132), terdapat bentuk-bentuk latihan daya tahan : ”(1) Latihan berselang (*Interval trainnng*), (2) *Continuous slow running*, (3) *Continuous fast running*, (4) *Jogging*, , dan (5) Latihan sirkuit (*Circuit Training*)”. Salah satu latihan daya tahan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, hal ini dikarenakan dalam latihan daya tahan dapat melatih otot jantung maupun otot rangka yang sehingga terbiasa dalam pembebanan yang berat.

Metode latihan *Interval Training* terbagi menjadi dua macam yaitu *Interval Intensif* dan *Interval Ekstensif*, menurut Syafruddin (2000 : 92) perbedaan dari kedua metode tersebut adalah, metode *Interval Intensif* menggunakan latihan dengan jumlah beban relatif sedikit dengan intensitas latihan 80-90%, sedangkan *Interval Ekstensif* adalah metode latihan menggunakan beban yang diberikan menengah yaitu berkisar antara 60-80%.

Tubuh yang sehat dan bugar merupakan dambaan setiap orang, untuk dapat mewujudkan nya tentu saja ada beberapa hal yang harus kita lakukan secara *continu* seperti, menjaga pola hidup sehat, menjaga pola makan yang seimbang, dan melakukan aktivitas olahraga. Menurut Agus (2012 : 41) “Olahraga yang dapat dilakukan untuk meningkatkan serta menjaga kesehatan dan kebugaran seseorang adalah olahraga aerobik antara lain yaitu (1) *Jogging*, (2) Bersepeda, (3) Berenang, (4) Jalan cepat, (5) Senam aerobik.” Jika kita melakukan kegiatan yang bersifat aerobik secara *continu*, disini akan memberikan dampak positif bagi sistem jantung, yang mengakibatkan otot jantung akan semakin terlatih, sehingga jantung dalam sekali memompakan darah sudah mencukupi untuk memenuhi kebutuhan seluruh tubuh.

Olahraga yang bersifat *aerobic* merupakan olahraga yang sangat cocok digunakan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani, karena dalam olahraga tersebut dominan melatih daya tahan otot dan *cardio respiratory* yang melakukan, namun karna banyaknya bentuk-bentuk latihan yang menggunakan sistem energi aerobik, menjadikan munculnya pertimbangan manakah olahraga aerobik yang paling cocok dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani tersebut, apakah

olahraga jogging yang lebih baik dibandingkan dengan olahraga senam aerobik, ataukah yang lebih baik olahraga senam aerobik dibandingkan bentuk latihan *Interval Ekstensif*, dalam peningkatan kebugaran jasmani. Sehingga disini memunculkan banyak pertanyaan dari penulis.

Pada smester 8 mahasiswa kesehatan dan rekreasi sebagian besar sudah tidak lagi menjalankan mata kuliah praktek dilapangan, sehingga tidak ada lagi aktifitas fisik dan olahraga yang dilakukan. Ketika diambil tes kebugaran jasmani, kebugaran mahasiswa kesehatan dan rekreasi pun masih kurang, karna hanya beberapa mahasiswa saja yang kebugaran jasmaninya masuk dalam kategori baik, pada perkuliahan *Sport Fitness* dan Kondisi dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani diberikan dua metode latihan yang berbeda, dilakukannya latihan *jogging* dan juga latihan *Interval Ekstensif*, lalu ketika penulis mengamati mahasiswa yang latihan pada sore hari (atlit), merekapun melakukan latihan yang berbeda pula, mereka melakukan latihan *Jogging* dan melakukan latihan *Interval Ekstensif*. Sehingga disini muncul keinginan peneliti untuk melakukan penelitian tentang metode latihan mana yang paling efektif digunakan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP tahun masuk 2013.

Bertitik tolak dari masalah di atas, penulis sangat tertarik untuk lebih lanjut melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan peningkatan kebugaran jasmani antara metode *jogging* dengan *Interval ekstensif* mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Metode *Jogging* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani.
2. Metode *Interval ekstensif* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani
3. Metode *Continuous Slow Running* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani.
4. Metode *Continuous Fast Running* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani
5. Metode latihan renang memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap permasalahan yang terdapat dalam identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini hanya melihat :

1. Peningkatan kebugaran jasmani dengan metode *Jogging*.
2. Peningkatan kebugaran jasmani dengan metode *Interval Ekstensif*.
3. Perbedaan Peningkatan kebugaran jasmani antara metode *Jogging* dan *Interval Ektensif*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh peneningkatan kebugaran jasamani dengan metode *Jogging* ?
2. Bagaimana pengaruh peneningkatan kebugaran jasamani dengan metode *Interval Ekstensif* ?
3. Perbedaan Peningkatan kebugaran jasamani antara metode *Jogging* dan *Interval Ektensif* ?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh peneningkatan kebugaran jasamani dengan metode *Jogging*.
2. Untuk mengetahui pengaruh peneningkatan kebugaran jasamani dengan metode *Interval Ekstensif*.
3. Untuk mengetahui pengaruh peneningkatan kebugaran jasamani antara metode *Jogging* dan *Interval Ektensif*.

F. Manfaat Penelitian

1. Salah satu syarat peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana sains (SSi) di jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai pedoman bagi mahasiswa yang ingin meningkatkan kebugaran jasmani dan membuat program kebugaran jasmani

3. Sebagai referensi dosen/pelatih dalam memberikan metode pembelajaran tentang kebugaran jasmani.
4. Sebagai tambahan koleksi untuk bacaan di perpustakaan fakultas ilmu keolahrgaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara metode *Jogging* terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,31 > 1,83$). Ini berarti terjadi peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan menggunakan metode *Jogging*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara metode *Interval Ekstensif* terhadap daya tahan aerobik. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,333 > 1,83$). ini berarti terjadi peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan menggunakan metode *Interval Ekstensif*.
3. Metode *Interval Ekstensif* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan kebugaran dibandingkan dengan metode *jogging*, dengan rata-rata peningkatan kebugaran jasmani 12,54 detik dibandingkan dengan latihan yang menggunakan sasaran tidak tetap yang rata-ratanya adalah 13,16 detik. (meningkat 0,53 detik).

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kebugaran jasmani, di antaranya :

1. Bagi guru/pelatih yang ingin meningkatkan kebugaran jasmaninya dapat menggunakan metode *interval ekstensif*.
2. Para mahasiswa diharapkan tidak mengabaikan tingkat kebugaran jasmaninya untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik lagi.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi tahun masuk 2013 di universitas negeri padang, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

Daftar Pustaka

- Agus, Apri. 2013 .*Manajemen Kebugaran Jasmani*. Padang : SUKABINA PRESS.
- _____. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : SUKABINA PRESS.
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga 1*.Jl. Danau Semayang C2E/28 Malang 651399 : Wineka media.
- Gusril. 2015. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Padang : UNP Press
- Irianto, Djoko Pekik. 2013. *Bugar & Sehat dengan Olahraga*. Yogyakarta : C.V ANDI OFFSET.
- Iriyanto. 2009. *Manusia dan Olahraga*. Bandung ITB dan FKOP IKIP Bandung
- Ismaryati.2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo : Lembaga Pengembangan Pendidikan(LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS Press.
- J Sharkley Brian.2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Lutan Rusli.dkk.1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung ITB dan FKOP IKIP Bandung
- Muliarta Wayan. 2010. *Pengaruh Latihan Interval Aerob Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter* SURAKARTA
- Pratama Febrian, *Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Peingkatan Vo2maks Pemain Sepak Bola Psts Tabing Padang*.2016. Padang : FIK UNP P16/133.
- Purwanto Sugeng. *Perbedaan Pengaruh Antara Latihan Joging Dan Jalan Cepat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani*
- Sarwono Jonathan.2012.*Metode Riset Skripsi Pendekatan Kuantitatif Menggunakan prosedur SPSS*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.