

# **Pengaruh latihan endurance dengan variasi intensitas terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada mahasiswa Perguruan Tinggi Indonesia dan Arab Saudi**

Oleh: Fauzi, Kaukab Azeem, Siswantoyo, Tomoliyus, Endang Rini Sukamti, Faidillah Kurniawan

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk dapat menemukan referensi baru khususnya terkait modifikasi bentuk latihan dalam upaya peningkatan VO2Max siswa. Target khusus yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil penelitian terkait seberapa efektif modifikasi latihan interval berupa latihan jalan-joging-lari dalam upaya peningkatan VO2Max pada siswa.

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian yang dimaksud dalam penelitian ini adalah eksperimen one group pre test dan post test design. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Cooper Test. Penelitian ini dilakukan dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa program studi. PKO FIK UNY Semester 1.

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk modifikasi bentuk latihan interval khususnya dengan pola jalan-jalan-lari-lari peningkatan VO2Max pada usia pelajar. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dipublikasikan di jurnal internasional terindeks dan disebarluaskan dalam forum ilmiah.

*Kata kunci:* Latihan, Cooper Test, VO2Max