

ABSTRAK

STUDI KOMPARASI TINGKAT KEBUGARAN *AEROBIC MAXIMAL CAPACITY (VO₂MAX)* PADA MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN UPI 2015 YANG BERASAL DARI DAERAH JAWA BARAT, DKI JAKARTA DAN BANDAR LAMPUNG

Ilham Firmansyah
1303715

Pembimbing : Drs. H. Sumardiyanto M.Pd.,

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meneliti mengenai kebugaran *aerobic maximal capacity (VO₂Max)*, yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran dan perbandingan tingkat *VO₂Max* mahasiswa yang berasal dari daerah Jawa Barat, DKI Jakarta dan Bandar Lampung. *VO₂Max* merupakan salah satu unsur kebugaran daya tahan kardiovaskuler. Seseorang yang mempunyai *VO₂Max* tinggi adalah orang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Sampel diambil menggunakan teknik *sampling purposive*, sample merupakan mahasiswa laki-laki Ilmu Keolahragaan UPI 2015 sebanyak 15 orang (5 orang Jawa Barat, 5 orang DKI Jakarta dan 5 orang Bandar Lampung). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Instrumen yang digunakan adalah dengan metode tes *VO₂Max* Balke. Hasil yang diperoleh Menghasilkan rata-rata *VO₂Max* sebesar: Jawa Barat 46.958 ML/Kg/Min; DKI Jakarta 42.53 ML/Kg/Min; Bandar Lampung 44.136 ML/kg/min. Kemudian data dianalisis menggunakan uji statistika *One Way Anova*, yang menghasilkan data *VO₂Max* sebesar Sig p = 0,075 artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari tes *VO₂Max* berdasarkan daerah.

Kata kunci: *VO₂Max*

ABSTRACT
COMPARISON STUDY OF AEROBIC MAXIMAL CAPACITY
(VO₂MAX) ON STUDENTS OF SPORT SCIENCE UPI 2015
ORIGINATING FROM THE REGION OF WEST JAVA, DKI JAKARTA
AND BANDAR LAMPUNG

Ilham Firmansyah
1303715

Advisor : Drs. H. Sumardiyanto M.Pd.,

The aim in this study is to examine about fitness aerobic maximal capacity (VO₂Max), to find out how an overview and comparisons level VO₂Max students originating from the region of West Java, DKI Jakarta and Bandar Lampung. VO₂Max is one of cardiovascular endurance fitness element. A person who has high VO₂Max is a person that has good physical fitness. Samples were taken using sampling technique Purposive, sample is a student of Sport Science UPI 2015 as many as 15 people (5 People of West Java, 5 people of DKI Jakarta and 5 people Bandar Lampung). The method used in this research is descriptive comparative. Instruments used Is by VO₂Max Balke test method. The results produce an averages VO₂Max of West Java 46.958 Ml/Kg/Min; DKI Jakarta 42.53 Ml/Kg/Min; Bandar Lampung 44.136 Ml/kg/min. Then the data were analyzed using the statistical test *One Way Anova*, which produces data VO₂Max of Sig p = 0.075 means there is no a significant difference from VO₂Max tests based on region.

Keywords: VO₂Max