

ABSTRACT

**Dippos Samuel Siagian (NIM 61 53210008). The Effect of Interval Running Training with Up and Down Stairs Training on Increasing VO2 Max. (Advisor: Ardi Nusri)
Thesis: Faculty of Sports Science, UNIMED 2021.**

The purpose of this study was to determine the effect of interval running training with stair climbing training on the increase in VO2 Max in the UNIMED. Sate Student Regiment. This research was carried out in the field of sports stadium, State University of Medan, Jl. Williém Iskandar Psr. V Medan Estate.

The time of this research was carried out in June 2020. The *pre-test* was carried out at the first meeting in June 2020, then on the following day the inter val running activities and up and down stairs were carried out training 18 times with a frequency of 3 times a week and the treatment time is 120 minutes . The number of samples in this study amounted to 20 people. This type of research method used in this study is an experimental method with *pre-test* and *post-test* measures .

Based on the data analysis, the research results obtained a significant increase in the group studied. Giving treatment practice run interval and up and down stairs for 18 meetings give p engaruh to the increase in VO₂max member of student regiment State University of Medan. Cardiorespiratory fitness increased after exercise running interval with exercise up and down the stairs to the value indicated by the *post-test* is greater than the value of *the pre-test* . This is evidenced by the percentage increase in the value of 11.01 % and 7.59% .

Keywords : *Interval running, Up and down stairs, VO2Max.*

ABSTRAK

**Dippos Samuel Siagian (NIM 6153210008). Pengaruh Latihan Lari Interval Dengan Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan VO₂ Max. (Pembimbing: Ardi Nusri)
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021.**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari interval dengan latihan naik turun tangga terhadap peningkatan VO₂ Max pada Resimen Mahasiswa Satya Nagara UNIMED. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan stadion olahraga Universitas Negeri Medan Jl Williem Iskandar Psr. V Medan Estate.

Waktu penelitian ini mulai dilaksanakan pada bulan Juni 2020. Tes awal (*pre test*) dilakukan pada pertemuan pertama di bulan Juni 2020, kemudian pada hari berikutnya pelaksanaan kegiatan lari interval dan naik turun tangga dilakukan latihan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu dan lama waktu perlakuan adalah 120 menit. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan tindakan *pre-test* dan *post-test*.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan lari interval dan naik turun tangga selama 18 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan VO₂ max anggota resimen mahasiswa Universitas Negeri Medan. Kebugaran kardiorespirasi mengalami peningkatan setelah melakukan latihan lari interval dengan latihan naik turun tangga dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 11,01 % dan 7,59%.

Kata kunci: *Lari interval, Naik turun tangga, VO₂Max.*

