

ABSTRAK

ZANCEN NOPRIANTO SINAGA. Pengaruh Latihan Lari Interval Dengan Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan Tahun 2014. (Pembimbing: ZULFACHRI). Skripsi. Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang pengaruh latihan lari *interval* dengan latihan naik turun bangku terhadap peningkatan daya tahan jantung paru anggota resimen mahasiswa satya nagara universitas negeri medan.

Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan jumlah populasi sebanyak 58 orang dan sampel diambil sebanyak 20 orang yang diperoleh dengan teknik proporsional sampel, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *matching pairing* yaitu kelompok latihan lari interval dan latihan naik turun bangku. Penelitian ini dilaksanakan selama empat minggu dengan tiga kali latihan setiap minggunya.

Instrumen untuk mengukur daya tahan jantung paru adalah dengan menggunakan tes lari 2,4 km. Hasil analisa data yang menggunakan uji-t menunjukkan peningkatan nyata terhadap kemampuan daya tahan jantung paru baik itu pengaruh latihan lari *interval* ($t_{hitung} 21,34 > t_{tabel} 1,83$) maupun pengaruh latihan naik turun bangku ($t_{hitung} 24,24 > t_{tabel} 1,83$). Kemudian dari analisis statistik ditemukan bahwa latihan naik turun bangku lebih besar pengaruhnya dibanding latihan lari dalam meningkatkan kemampuan daya tahan jantung paru ($t_{hitung} 1,44 < 1,73$).

Kata kunci : *lari interval, naik turun bangku, daya tahan jantung paru.*