

PENGARUH LATIHAN ENDURANCE DENGAN VARIASI INTENSITAS TERHADAP TEKANAN DARAH (SYSTOLIC) PADA MAHASISWA KULIAH INDONESIA DAN ARAB SAUDI

Oleh: Fauzi, Endang Rini Sukanti, Siswantoyo, Faidillah Kurniawan, Risti Nurfadhila

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk dapat menemukan referensi baru khususnya terkait modifikasi bentuk senam dalam upaya meningkatkan Tekanan Darah (Sistolik) siswa. Target khusus yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil penelitian terkait seberapa efektif modifikasi latihan interval berupa latihan jalan-jogging-lari sebagai upaya peningkatan tekanan darah (sistolik) pada siswa.

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

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian pada bab sebelumnya, dilihat dari Tekanan Darah (Sistolik) Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga khususnya terkait kondisi dengan latihan endurance jika dilihat dengan perlakuan yang sama tetapi berbeda tempat baik dari segi pembiasaan hidup, iklim, geografi, kelembaban, postur tubuh dan sebagainya, dapat disimpulkan bahwa masing-masing kelompok perlakuan baik di Yogyakarta, Indonesia dan Dhahran Saudi Arabia, baik kelompok perlakuan (berjalan), (berjalan- jogging), dan (berjalan-jogging-berlari) mengalami penurunan walaupun dengan tingkat signifikansi yang berbeda-beda. dimana kelompok perlakuan jalan kaki dan jogging mengalami penurunan yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,00, kemudian kelompok jalan kaki-jogging-lari mengalami penurunan dengan nilai signifikansi tertinggi 0,01.

Kata Kunci: *Latihan, Tes Spygnonamometer, Tekanan Darah (Sistolik)*