

# THE EFFECT OF ENDURANCE TRAINING WITH VARIATIONS IN INTENSITY ON FAT DECREASING IN INDONESIAN AND SAUDI ARABIAN COLLEGE STUDENTS

Oleh: Faidillah Kurniawan, Kaukab Azeem. Mansur, Fauzi

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk dapat menemukan referensi baru khususnya terkait modifikasi bentuk latihan dalam upaya penurunan lemak pada 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 penurunan lemak 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 Tes Lemak. Penelitian ini dilakukan dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa program studi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian pada bab sebelumnya, terlihat dari penurunan lemak kehilangan lemak pada Mahasiswa Pendidikan Pembinaan Olahraga khususnya yang berkaitan dengan kondisi dengan latihan daya tahan jika dilihat dengan perlakuan yang sama tetapi dengan perlakuan yang berbeda. tempat baik dari segi pembiasaan hidup, iklim, geografi, kelembaban, postur tubuh dan sebagainya, maka dapat disimpulkan bahwa setiap kelompok perlakuan baik di Yogyakarta, Indonesia maupun Dhahran Arab Saudi, baik kelompok perlakuan (berjalan), (berjalan- jogging), dan (berjalan-jogging-lari) mengalami penurunan meskipun dengan tingkat signifikansi yang bervariasi. dimana pada kelompok perlakuan jalan kaki dan jogging mengalami penurunan yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,000, kemudian kelompok jalan-jogging-lari mengalami penurunan dengan nilai signifikansi tertinggi sebesar 0,001.

Kata Kunci: *Daya Tahan, Latihan, Lemak.*