

## ABSTRAK

**MELISA ARSIN.** 831 408 189. Judul Skripsi “Perbedaan Latihan Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Kemampuan Kapasitas Vital Paru Pada Mahasiswa Semester II Jurusan Pendidikan Keolahragaan.”

Masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat perbedaan latihan aerobik dan anaerobic terhadap kapasitas vital paru pada mahasiswa semester II jurusan pendidikan keolahragaan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambar yang nyata secara ilmiah tentang adanya perbedaan latihan aerobik dan anaerobic terhadap kapasitas vital paru ada mahasiswa semester II jurusan pendidikan keolahragaan.

metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif eksperimen, yakni menggambarkan perbdaan antara dua variable. Anggota populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester II di jurusan pendidikan keolahragaan yang sekaligus menjadi anggota sampel.

Populasi yang digunakan adalah mahasiswa putra penjas semester II dengan sampel 26 orang. Dari data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan uji pada taraf signifikan diperoleh bahwa haraga  $t_{hitung}$  telah berada diluar penerimaan  $H_0$ . Sehingga  $H_0$  yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan aerobik dan anaerobic terhadap kapasitas vital paru, di tolak dan menerima hipotesi  $H_a$  yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh latihan aerobik dan anaerobic.

Berdasarkan analisis statistik tersebut, maka hasil penelitian yang berbunyi

“Perbedaan Latihan Aerobik dan Anaerobik Terhadap Kapasitas Vital Paru Pada Mahasiswa Semester II Jurusan Pendidikan Keolahragaan.”

