

ABSTRAK

Latar Belakang: High-Intensity Interval Training (HIIT) merupakan latihan fisik berintensitas tinggi, lebih cepat dari latihan biasa, dan memiliki periode pemulihan yang lebih cepat. High-Intensity Interval Training sering digunakan oleh atlet karena menunjukkan efek yang besar terhadap perkembangan otot dan kesehatan pada manusia. Kekuatan otot tubuh bagian atas banyak berhubungan dengan melakukan kegiatan sehari-hari. Penelitian dilakukan dengan tujuan mengetahui efektivitas latihan HIIT sebagai pilihan olahraga dalam mengembangkan otot tubuh bagian atas.

Tujuan: Dilakukan untuk mengetahui pengaruh Latihan HIIT terhadap kekuatan otot tubuh bagian atas.

Metode: Penelitian dilakukan secara quasi experimental dengan pre-test dan post-test control group dimana terdapat 2 kelompok yaitu kelompok sampel dan kelompok kontrol. Variabel bebas dalam penelitian adalah latihan High-Intensity interval training, sedangkan variabel terikat adalah kekuatan otot tubuh bagian atas.

Hasil: Berdasarkan penelitian Latihan High-Intensity Interval Training dengan fokus pada latihan otot tubuh bagian atas memiliki hubungan signifikan terhadap kekuatan otot tubuh bagian atas Mahasiswa FK Undip. Kelompok perlakuan mengalami peningkatan lemparan SMBT, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan hasil yang sama atau menurun.

Kesimpulan: Latihan HIIT terbukti dapat meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas mahasiswa FK Universitas Diponegoro

Kata Kunci: High-Intensity Interval Training, Kekuatan otot tubuh bagian atas

ABSTRACT

Background : High-Intensity Interval Training (HIIT) is a form of physical training characterized by its high intensity, faster speed than regular physical training, and faster recovery speed. High-Intensity Interval training is often used by athlete because of its potent effect in increasing muscle growth and promoting health. The upper limb muscles are often used on a day to day basis. This research is done to find out the effectiveness of HIIT training in developing the upper body muscles.

Objective : To determine the effectiveness of HIIT in developing the upper body muscles.

Methods : The research is quasi experimental, with pre-test and post-test control group, with 2 groups participating, which is the sample group and the control group. The independent variable of the research is High-Intensity Interval Training, while the dependent variable is upper body muscle strength.

Result : Based on the study, High-Intensity Interval Training that focuses on the upper body muscles have a significant correlation with the upper body strength of Diponegoro University Medical College students. The treatment group shows an increase in throw distance during the SMBT, while the control group shows stagnating and decreasing throw distance.

Conclusion : High-Intensity Interval Training is proven to be an effective exercise to increase upper-body strength on Diponegoro university students

Keywords : High-Intensity Interval Training, Upper body muscle strength.