

**PENGARUH SENAM AEROBIK *HIGH IMPACT* TERHADAP VOLUME  
OKSIGEN MAKSIMAL (VO<sub>2</sub>MAKS) PADA SISWA PUTRI  
SMK NEGERI 1 KARANGANYAR**

Dewi Retno Sari\*, Winarni\*\*, Ari Sapti Mei Leni\*\*\*  
[dewiretno829@gmail.com](mailto:dewiretno829@gmail.com)  
STIKES 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang;** Volume oksigen maksimal akan mencapai puncak pada usia 18-20 tahun kemudian mengalami penurunan setelah usia 25 tahun, kebiasaan hidup yang tidak aktif atau jarang berolahraga menjadi salah satu penyebab penurunan VO<sub>2</sub>maks pada remaja. Siswi akuntansi rata-rata memiliki VO<sub>2</sub>maks rendah yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang dilakukan mayoritas berada di tempat duduk. Peran fisioterapi dalam menjaga dan meningkatkan VO<sub>2</sub>maks pada remaja putri salah satunya dengan memberikan latihan senam aerobik *high impact*. **Tujuan;** Mengetahui pengaruh Senam Aerobik *High Impact* terhadap VO<sub>2</sub>maks. **Metode Penelitian;** Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan rancangan *one group pre-test and post-test without control design*. Sampel diambil sebanyak 20 responden menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dan instrumen penelitian menggunakan *Multistage Fitness Test*. Penelitian dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 3 minggu dengan durasi 30 menit setiap latihan. **Hasil;** Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi  $p=0,008$ , di mana  $p<0,05$  yang berarti terdapat pengaruh Senam Aerobik terhadap VO<sub>2</sub>maks. **Kesimpulan;** Ada pengaruh Senam Aerobik *High Impact* terhadap VO<sub>2</sub>max setelah 9 kali pertemuan.

**Kata Kunci :** *VO<sub>2</sub>maks, Senam Aerobik High Impact, MFT.*

\* : Mahasiswa D IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta

\*\* : Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta

\*\*\* : Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta