

Abstrak

Pengaruh Latihan Aerobik Pagi dan Malam Hari Terhadap Kadar Hemoglobin dan VO₂ Maks

Latihan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kemampuan fisik. Salah satu jenis latihan adalah latihan aerobik yang akan memberikan respon terhadap kadar hemoglobin dan VO₂ maks. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan aerobik pagi dan malam hari terhadap kadar hemoglobin dan VO₂ maks.

Jenis penelitian eksperimental menggunakan *The Randomized Pretest Posttest Group Design*. Penelitian ini terdiri dari 2 kelompok yaitu: kelompok latihan aerobik pagi hari (K1) dan kelompok latihan aerobik malam hari (K2). Penelitian ini memiliki jumlah subjek sebanyak 16 orang, yang masing-masing kelompok terdapat 8 orang. Subjek yang dipilih memiliki kriteria jenis kelamin laki-laki dengan usia antara 18-22 tahun, sehat dan memiliki indeks massa tubuh ideal 18,5-22,9 kg/m².

Hasil penelitian memperoleh rerata perbedaan peningkatan kadar hemoglobin K1 adalah $0,81 \pm 0,68$ g/dl sedangkan K2 adalah $0,95 \pm 0,66$ g/dl sehingga hasil *independent t test* nilai p yaitu 0,69. Selisih perbedaan rerata peningkatan VO₂ Maks K1 adalah $3,46 \pm 0,63$ ml/kg/menit sedangkan K2 adalah $5,45 \pm 0,38$ ml/kg/menit nilai p=0,00.

Kesimpulan dalam penelitian ini latihan aerobik malam lebih meningkatkan VO₂ maks tetapi tidak lebih meningkatkan kadar hemoglobin daripada latihan pagi hari.

Keywords: latihan aerobik pagi, latihan aerobik malam, kadar hemoglobin, VO₂ maks