

## ABSTRAK

### **Perbandingan Peningkatan $VO_2max$ pada Latihan *Treadmill* Intensitas Sedang dengan Peningkatan Kecepatan Bertahap dan dengan Peningkatan Inklinasi Bertahap pada Laki – Laki Muda Sehat Tidak Terlatih**

Uda'a Budiyanto, Kurniawati Patricia Maria, Masduchi Reni Hendrarati

**Latar belakang:** Latihan aerobik dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi pada orang muda, yang parameternya dinilai menggunakan  $VO_2max$ . *American College of Sport Medicine* (ACSM) merekomendasikan latihan kebugaran kardiorespirasi intensitas sedang 60-70% THR dengan frekuensi 3-5 kali seminggu, durasi 20-60 menit, dan jenisnya aerobik untuk meningkatkan  $VO_2max$  orang muda yang tidak terlatih. *Treadmill* merupakan salah satu modalitas latihan kebugaran kardiorespirasi yang aplikatif dan memiliki komponen kecepatan maupun inklinasi untuk meningkatkan  $Vo_2max$

**Tujuan:** Membandingkan Peningkatan  $VO_2max$  pada Latihan *Treadmill* Intensitas Sedang dengan Peningkatan Kecepatan Bertahap dan dengan Peningkatan Inklinasi Bertahap pada Laki – Laki Muda Sehat Tidak Terlatih

**Metode:** subyek penelitian (n=20) dibagi secara random ke dalam 2 kelompok, yaitu kelompok latihan *Treadmill* intensitas sedang dengan peningkatan kecepatan bertahap dan dengan peningkatan inklinasi bertahap. Sebelum diberikan program latihan dan setelah diberikan program latihan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Tiap subyek diukur  $Vo_2 max$  menggunakan uji latihan modified bruce.

**Hasil:** Terdapat peningkatan  $Vo_2 max$  pada latihan *Treadmill* intensitas sedang pada kelompok dengan peningkatan kecepatan bertahap maupun kelompok dengan peningkatan inklinasi bertahap pasca 4 minggu latihan pada ( $p=0,00$ ), namun tidak terdapat perbedaan bermakna diantara kedua kelompok.

**Kesimpulan:** Latihan *Treadmill* intensitas sedang dengan peningkatan kecepatan bertahap maupun dengan peningkatan inklinasi bertahap selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dapat meningkatkan  $VO_2max$  pada laki-laki muda sehat tidak terlatih

**Kata kunci:** latihan treadmill intensitas sedang, latihan aerobik,  $Vo_2max$ , peningkatan kecepatan bertahap, peningkatan inklinasi bertahap.