

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.