

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di kota-kota yang minim lahan alami untuk olahraga, banyak orang memilih pusat kebugaran sebagai tempat olahraga. Pusat kebugaran menyediakan fasilitas olahraga yang biasanya lengkap seperti *cycle ergometry*, *treadmill* dan banyak macam alat lain. Tetapi banyak masyarakat yang belum menggunakan treadmill karena mereka belum tahu manfaat *treadmill*. *Treadmill* adalah salah satu alat olahraga untuk kesehatan (Sijanggut, 2010).

Sekarang ini banyak cara untuk menuju jalan sehat salah satunya yang paling penting tentu dengan berolahraga. Di masyarakat yang pola gaya hidupnya sudah sangat berubah, terutama dikarenakan gaya hidup modern, kegiatan olahraga sudah menjadi kebutuhan yang mutlak harus dilakukan. Kegiatan masyarakat modern yang cenderung mengurangi gerak fisik dan ditambah tingkat stres yang tinggi serta perubahan pola makan, menyebabkan orang berusaha mencari solusi tepat untuk segala ancaman yang membahayakan kesehatannya (Maza, 2006).

Dari ancaman yang membahayakan kesehatannya maka banyak hal yang membuat orang memilih fitness. Alasan terbanyak tentu untuk

mempertahankan kebugaran dan kesehatan jasmani. Olahraga yang dilakukan secara teratur akan terhindar dari berbagai macam penyakit seperti penyakit jantung dan paru. Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Produsen, olahraga yang paling diminati adalah olahraga *treadmill* daripada olahraga lain atau peralatan kebugaran, karena yang mendukung olahraga *treadmill* adalah latihan pada kekuatan otot jantung dan paru (Anonim, 2011).

Untuk meningkatkan kekuatan otot jantung dan paru maka latihan fisik sangat perlu yaitu dengan latihan *treadmill* dengan menggunakan durasi, frekuensi, dan intensitas. Untuk mencapai kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh dapat diukur dengan jumlah oksigen yang di konsumsi selama berolahraga pada kapasitas maksimum. Dalam olahraga istilah VO_2Max tentu tidak asing lagi, VO_2max adalah jumlah maksimum oksigen dalam mililiter, yang dapat digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan. VO_2max ditentukan oleh kemampuan tubuh untuk menggunakan oksigen yang tersedia dan kemampuan sistem kardiovaskular tubuh untuk mengantarkan oksigen ke jaringan aktif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa orang dapat meningkatkan VO_2max dengan bekerja atau berolahraga yang meningkatkan denyut jantung, menjadi antara 70% sampai 85% dari maksimum (Kravitz, 2001).

Melihat dari masalah diatas, fisioterapi sebagai salah satu tenaga kesehatan yang bergerak dalam kebugaran dan fitness serta meningkatkan

derajat kesehatan yang salah satunya dengan metode latihan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh latihan *treadmill* untuk peningkatan VO_2 Max".

B. Rumusan Masalah

Apakah latihan *treadmill* dapat meningkatkan VO_2 Max?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pengaruh latihan *treadmill* dapat meningkatkan VO_2 Max.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan dalam memberikan solusi pemecahan masalah mengenai latihan *treadmill* terhadap VO_2 max.

2. Bagi Fisioterapi

Menambah pengetahuan latihan *treadmill* terhadap VO_2 max.

3. Bagi Masyarakat

Untuk menyadari pentingnya menjaga kebugaran dan berolahraga untuk mencapai gaya hidup sehat dan derajat kesehatan yang maksimal.