

INTISARI

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
D III FISIOTERAPI
NAUFAL DZAKY DHIYAUHAQ
NIM : 109120004
KARYA TULIS ILMIAH

APLIKASI *JOGGING* DAN *VENTILATORY MUSCLE TRAINING* UNTUK PENINGKATAN *VO2MAX* PADA TN. A USIA 20 TAHUN DI LAB PENDIDIKAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

Latar Belakang dan Tujuan Penelitian : Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial, yang mana merupakan gerakan badan atau tubuh seseorang yang dilakukan oleh perorangan atau lebih. Pada saat berolahraga terjadi kerjasama berbagai otot tubuh yang ditandai dengan perubahan sistem kardiorespirasi. Pada sistem kardiovaskuler dapat meningkatkan kebugaran fisik atau kemampuan untuk melakukan lebih banyak kegiatan dengan denyut jantung tertentu. Konsumsi oksigen maksimal (*VO2Max*) adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi selama aktivitas fisik yang intens sampai akhirnya terjadi kelelahan. Nilai *VO2Max* dapat dipengaruhi oleh genetik, jenis kelamin, usia dan aktivitas latihan. Salah satu latihan fisik yang diketahui dapat meningkatkan daya tahan atau kebugaran fisik adalah *Jogging*. **Tujuan Karya Tulis** ini untuk mengetahui pengaruh pemberian *Jogging* dan *Ventilatory Muscle Training* untuk peningkatan *VO2Max*

Metode Penanganan Kasus : Pada Laporan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis memberikan beberapa tindakan pada sampel penelitian Tn.A dengan modalitas *Jogging* dan *Ventilatory Muscle Training* untuk peningkatan nilai *VO2Max*, instrumen pengukuran menggunakan alat ukur peak flow meter. Tindakan terapi yang dilakukan terhitung 4 kali dimulai dari tanggal 15 februari sampai 21 februari 2023.

Hasil Penelitian : *VO2Max* meningkat dengan menggunakan metode *Jogging* dan *Ventilatory Muscle Training* setelah dilakukan tindakan terapi sebanyak 4 kali didapatkan hasil adanya peningkatan *VO2Max* dengan alat ukur Peak Flow Meter. T1 : P1 : 450, P2 : 450, P3 : 470, T2 : P1 : 450, P2 : 460, P3 : 480, T3 : P1 : 450, P2 : 470, P3 : 490, T4 : P1 : 450, P2 : 480, P3 : 500.

Simpulan dan Saran : *Jogging* dan *Ventilatory Muscle Training* berpengaruh pada peningkatan *VO2Max*, Saran yang diberikan yaitu informasi untuk memperdalam pengetahuan fisioterapi pada kondisi nilai *VO2Max* yang rendah.

Kata Kunci : *Jogging*, *Ventilatory Muscle Training*

ABSTRACT

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
D III FISIOTERAPI
NAUFAL DZAKY DHIYAUHAQ
NIM : 109120004
KARYA TULIS ILMIAH

APLIKASI *JOGGING* DAN *VENTILATORY MUSCLE TRAINING* UNTUK PENINGKATAN *VO2MAX* PADA TN. A USIA 20 TAHUN DI LAB PENDIDIKAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

Background and Research Objectives: Sport is any systematic activity to encourage, foster, and develop physical, spiritual, and social potential, which is the movement of one's body or body carried out by one or more individuals. When exercising, there is cooperation between various muscles of the body which is characterized by changes in the cardiorespiratory system. The cardiovascular system can improve physical fitness or the ability to do more activities at a certain heart rate. Maximal oxygen consumption (*VO2Max*) is the maximum amount of oxygen that can be consumed during intense physical activity until fatigue occurs. The *VO2Max* value can be influenced by genetics, gender, age and exercise activity. One of the physical exercises known to increase endurance or physical fitness is *jogging*. The purpose of this paper is to determine the effect of providing *jogging* and ventilation muscle training to increase *VO2Max*

Case Handling Methods: In this Scientific Writing Report, the authors provide several actions on the Mr.K research sample with the modalities of *Jogging* and Ventilatory Muscle Training to increase the *VO2Max* value, the measurement instrument uses a peak flow meter. The therapeutic measures carried out counted 4 times starting from February 15 to February 21, 2023.

Research Results: *VO2Max* increased by using the method of *Jogging* and Ventilatory Muscle Training after 4 times of therapeutic action, the result was an increase in *VO2Max* with a Peak Flow Meter measuring instrument. T1 : P1 : 450, P2 : 450, P3 : 470, T2 : P1 : 450, P2 : 460, P3 : 480, T3 : P1 : 450, P2 : 470, P3 : 490, T4 : P1 : 450, P2 : 480, P3 : 500.

Conclusions and Suggestions: *Jogging* and Ventilatory Muscle Training have an effect on increasing *VO2Max*. The advice given is information to deepen knowledge of physiotherapy in conditions of low *VO2Max* values.

Keyword : *Jogging, Ventilatory Muscle Training*