

ABSTRAK

PENGARUH KONSUMSI DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) TERHADAP VO_2MAX DAN *LACTATE THRESHOLD*

Calvin Chandra
1401098

Pembimbing: dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh konsumsi daun kelor yang dikombinasikan dengan latihan aerobik terhadap VO_2Max dan Lactate Threshold sebagai ergogenic aids. Sebanyak 16 orang atlet taekwondo berpartisipasi sebagai sampel dalam penelitian ini. Sampel tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen yang di beri treatment konsumsi daun kelor dan latihan aerobik, dan kelompok kontrol hanya diberi treatment latihan aerobik. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian randomized pretest-posttest comparison group design. Penelitian ini berdurasi selama 6 minggu dengan latihan aerobik 4 hari dalam seminggu. Daun kelor dikonsumsi secara oral dengan dosis sebanyak 2000mg selama treatment. Instrumen pengambilan data menggunakan balke test untuk mengukur VO_2max dan modified conconi test untuk mengukur lactate threshold. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan VO_2Max dan Lactate Threshold antara pre test dan post test pada setiap kelompok, namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan selisih kenaikan antara kelompok kontrol dan eksperimen walaupun kenaikan kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol.

Kata kunci : *VO2Max*, *Lactate Threshold*, Daun Kelor, Ergogenic Aids

Calvin Chandra, 2018

PENGARUH KONSUMSI DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) TERHADAP VO_2MAX DAN *LACTATE THRESHOLD*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

THE EFFECT MORINGA OLEIFERA LEAVES CONSUMPTION TO VO₂MAX DAN LACTATE THRESHOLD

Calvin Chandra
1401098

Supervisor: dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D.

This research aims to determine how the effect of combination of Moringa Leaf consumption with aerobic exercise against VO₂Max and Lactate Threshold as ergogenic aids. 16 Taekwondo athletes are participated in this research. Participants are divided into 2 groups: the experimental group, which has been given the treatment of Moringa leaves and aerobic exercise, and the control group, which has been given an aerobic treatment only. The method used is experimental method with randomized pretest-posttest comparison group design. This research took 6 weeks length with aerobic exercise 4 days a week. Moringa leaves consumed at a dose of 2000mg during treatment. The data collection used a Balke Test to measure the VO₂max and modified Conconi Test to measure the lactate threshold. The results of this research showed a significant increase in mean before and after treatment in both variables from each group ($p < 0.05$). However, the value of the increase in both variables between the two groups did not show significant difference ($p > 0.05$). These results, it can be concluded that there is a significant increase of VO₂Max and Lactate Threshold between pre test and post test in each group, but there is no significant difference from deviation of increase of between control and experiment group although the experimental group increase is higher than the control group.

Calvin Chandra, 2018

**PENGARUH KONSUMSI DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA) TERHADAP VO₂MAX
DAN LACTATE THRESHOLD**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Key word : VO₂Max, Lactate Threshold, Moringa Oleifera, Ergogenic Aids

Calvin Chandra, 2018

**PENGARUH KONSUMSI DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA) TERHADAP VO₂MAX
DAN LACTATE THRESHOLD**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu