

ABSTRAK

Hubungan Antara Konsumsi Cairan dengan Kemampuan VO2 Maks

Oleh: Kukuh Arta Meivio

Vo2 maks merupakan faktor penting dalam kemampuan daya tahan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga. Salah satu komponen yang mempengaruhi nilai vo2 maks seseorang adalah komposisi tubuh, komposisi tubuh terdiri dari protein, karbohidrat, lemak, dna, dan cairan. Cairan merupakan salah satu komponen komposisi tubuh dimana dari berat tubuh terdapat 50-60% air. Bila dalam aktifitas olahraga kekurangan cairan akan menyebabkan daya tahan seseorang menurun. Analisa review artikel ini bertujuan untuk melihat hubungan konsumsi cairan dengan kemampuan vo2 maks. Metode penelitian ini dengan studi literature yaitu mengkaji berbagai jurnal dan referensi yang relevan. Hasil yang dapat disampaikan yaitu konsumsi cairan berhubungan signifikan terhadap kemampuan vo2 maks. Apabila konsumsi cairan kurang maka akan berpengaruh terhadap kemampuan vo2 maks, sebaliknya apabila konsumsi cairan seseorang terpenuhi maka kemampuan vo2 maks nya akan baik.

Kata kunci: Konsumsi Cairan, Volume Oksigen Maksimal (Vo2 maks).