

PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN ISOTONIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI ATLET PENCAK
SILAT REMAJA(Studi pada Perguruan Perisai Diri SMP Negeri 10 Semarang)

MEINAR MELVA VERONICA LUMBAN GAOL – 25010114120034

(2018 - Skripsi)

Asupan cairan yang seimbang dapat mempengaruhi performa seorang atlet pencak silat pada saat latihan dan bertanding. Salah satu indikator performa adalah kebugaran jasmani yang dapat diukur dengan VO₂max. Minuman isotonik memiliki kandungan elektrolit dan karbohidrat yang dapat menggantikan cairan tubuh yang hilang dan meningkatkan performa atlet. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian minuman isotonik terhadap kebugaran jasmani atlet pencak silat remaja. Studi experimental design dengan pendekatan Pre test-Post test Control Group Design dilakukan pada 44 atlet pencak silat berusia 12-16 tahun di SMPN 10 Semarang. Total sampling digunakan pada penelitian ini. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan metode Multistage Fitness Test. Data dianalisis dengan uji beda antara kelompok perlakuan dan kontrol. Tidak ada perbedaan usia, skor Z IMT/U, tingkat konsumsi energi, asupan cairan, tidak ada yang anemia dan tidak ada yang merokok antara kelompok perlakuan dan kontrol. Setelah perlakuan kedua kelompok mengalami peningkatan VO₂max dari 31,96 ± 7,96 ml/kg/menit menjadi 46,40 ± 4,61 ml/kg/menit pada kelompok perlakuan dan dari 31,20 ± 7,28 ml/kg/menit menjadi 38,93 ± 6,11 ml/kg/menit pada kelompok kontrol. Peningkatan VO₂max pada kelompok perlakuan lebih tinggi daripada kelompok kontrol (p=0,01). Disimpulkan bahwa pemberian minuman isotonik 600 ml selama 3 kali dalam rentang waktu 7 hari dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada atlet pencak silat remaja dibandingkan dengan pemberian air minum saja

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Minuman Isotonik, Atlet Pencak Silat