

ABSTRAK

ISRA JUNITA NASUTION. 6141210012. Kontribusi Gula Merah Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Pemain Sepak Bola Sampali Fc Di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. (Pembimbing : Drs. MESNAN, M.Kes AIFO). Skripsi Medan : FIK UNIMED. 2014

Latar belakang dari penelitian ini adalah kurangnya daya tahan pemain sepak bola Sampali FC. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah setelah mengonsumsi gula merah terjadi peningkatan daya tahan pada pemain sepak bola Sampali FC Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. Penelitian menggunakan metode *quasi eksperimental design*. Sampel penelitian berjumlah 16 orang ditetapkan melalui *total sampling* dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Subjek dibagi dua kelompok perlakuan yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 8 orang melalui teknik *matching pairing*. Penelitian ini dilakukan selama seminggu dengan dua kali test. Data diambil melalui lari *bleep test* dengan mengukur VO2MAX nya.

Hasil analisis data dengan uji-t tidak berpasangan menunjukkan hasil yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan pada kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu : nilai rata-rata daya tahan *pre-test*nya sebesar 49,49 dan simpangan baku (Std Deviation) sebesar 5,431. Sedangkan *post test* menunjukkan nilai rata-rata daya tahan sebesar 54,93 dan simpangan baku (Std Deviation) sebesar 3,524. Kelompok kontrol menunjukkan nilai rata-rata daya tahan *pre-test*nya sebesar 49,73 dan simpangan baku (Std Deviation) sebesar 5,095. Sedangkan *post test* menunjukkan nilai rata-rata daya tahan sebesar 50,36 dan simpangan baku (Std Deviation) sebesar 4,863. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Kontribusi gula merah lebih besar pengaruhnya dibandingkan kontribusi air mineral terhadap peningkatan daya tahan pada pemain sepak bola Sampali FC Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.

Kata Kunci : *Kontribusi Gula Merah, Daya Tahan*

