

ABSTRACT

Tondi Adinikita Siregar* (NIM 6163210041). "The Effect Of Giving Arena (Arenga Pinnata Merr) On Rehydration After Submximal Physical Activities In Students C Regular 2016 Sport Sciences State University Of Medan 2021". (Mentor: Deni Rahman Marpaung, S.Pd, M.Or Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, 2021

The purpose of this study was to determine the effect of giving palm sap water (Arenga Pinnata Merr) on rehydration after submaximal activity in Student C Regular Class 2016 Sport Science, State University of Medan in 2021. The research was conducted in front of the Medan State University stadium. This study used an experimental method, with a pre-test and post-test design. The research sample was 7 students of C Regular Sports Science, divided into 2 groups by matching by pairing. Group 1: They were given palm juice; Group 2: given mineral water. Sub-maximal physical activity is carried out by running a bleep test with an intensity of 80-90% DNM, before being treated the players do a pre-test by weighing and collecting urine. The sample then performs a bleep test, a rehydration status check is carried out after the player has finished the bleep test by weighing and checking the clarity, color and specific gravity of the urine. The data analysis technique in this study used the t-test. The results showed that there was an effect of giving palm sap water on the rehydration status after submaximal physical activity training in the experimental group (0.040) for the control group (0.010). These results indicate that there is a significant increase $p = 0.040$ $p = <0.05$ as measured by weighing. Meanwhile, measurements made through urine tests with regard to urine color and density had no effect of $p <0.05$, either from the experimental group (0.423 g / dl) or the control group (1,000 g / dl). Based on the research results obtained from data analysis, it is concluded that there is an effect of giving palm sap water on rehydration after submaximal physical activity measured by weighing. Whereas for the provision of palm sap water to rehydration after submaximal physical activity, measured through urine tests, there is no effect.

Keywords: Submaximal Physical Activity, Rehydration, Palm Juice Drink

ABSTRAK

TONDI ADINIKITA SIREGAR. “PENGARUH PEMBERIAN AIR NIRARAEN (*ARENGA PINNATA MERR*) TERHADAP REHIDRASI SETELAH AKTIVITAS FISIK SUBMAKSIMAL PADA MAHASISWA C REGULER ANGKATAN 2016 ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN TAHUN 2021”.

(Pembimbing: Deni Rahman Marpaung, S.Pd, M.Or)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air nira aren (*Arenga Pinnata Merr*) terhadap rehidrasi setelah aktivitas submaksimal pada Mahasiswa C Reguler Angkatan 2016 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Tahun 2021.

Penelitian dilakukan di depan stadion Universitas negeri medan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan disain *pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian adalah Mahasiswa C Reguler Ilmu Keolahragaan sebanyak 7 orang, dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara *matching by pairing*. Kelompok 1: Diberi air nira aren ; Kelompok 2: diberi . Aktivitas fisik submaksimal dilakukan dengan lari *bleep test* dengan intensitas 80-90% DNM, sebelum diberi perlakuan pemain melakukan *pre-test* dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengambilan air urin. Sampel kemudian melakukan *bleep test*, pemeriksaan status rehidrasi dilakukan setelah pemain selesai melakukan *bleep test* dengan cara menimbang berat badan dan pemeriksaan kejernihan, warna dan berat jenis urin. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji-*t*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air nira aren terhadap status rehidrasi setelah latihan aktivitas fisik submaksimal pada kelompok eksperimen (0,040) untuk kelompok kontrol adalah (0,010). Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan $p=0,040p<0,05$ diukur melalui penimbangan berat badan. Sedangkan pengukuran yang dilakukan melalui tes urin dengan memperhatikan warna dan berat jenis urine tidak ada pengaruh $p<0,05$ baik dari kelompok eksperimen (0,423 g/dl) ataupun kelompok kontrol (1,000 g/dl).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air nira aren terhadap rehidrasi setelah melakukan aktivitas fisik submaksimal diukur melalui penimbangan berat badan. Sedangkan untuk pemberian air nira aren terhadap rehidrasi setelah melakukan aktivitas fisik submaksimal diukur melalui tes urin tidak ada pengaruh.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik Submaksimal, Rehidrasi, Minuman Air Nira Aren