

ABSTRAK

Supriadi Situmeang: Pengaruh Pemberian Minuman Isotonik Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Lari Sprint 100 Meter Mahasiswa IKOR 2013 Universitas Negeri Medan.

(Pembimbing : Fajar Apollo Sinaga

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED. 2017

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman isotonik terhadap kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter Mahasiswa IKOR 2013 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini dilakukan di Stadion Universitas Negeri Medan pada hari Sabtu tanggal 6 April 2017, dengan metode eksperimental dengan pengambilan data pre test dan post test. Sampel penelitian berjumlah 10 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 5 orang. Minuman isotonik dan minuman air mineral diberikan 30 menit sebelum dilakukan tes.

Hasil penelitian diperoleh kadar asam laktat pada pre tes kelompok isotonik dengan rata-rata sebesar 3.900 mmol/L dan hasil pos tes diperoleh hasil dengan rata-rata sebesar 14.10 mmol/L atau terjadi peningkatan sebesar 10.2 mmol/L. Sedangkan pada kelompok minuman air mineral pre tes diperoleh kadar asam laktat dengan rata-rata sebesar 4.320 mmol/L dan hasil pos tes diperoleh rata-rata sebesar 15.86 mmol/L atau terjadi peningkatan sebesar 11.54 mmol/L. Hasil uji-t tidak berpasangan diperoleh hasil $p: 0,259 (> 0,05)$ yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh pemberian minuman isotonik terhadap kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter Mahasiswa IKOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Kata Kunci : Lari Sprint 100 Meter, Isotonik, Asam Laktat

