

ABSTRAK

SOLA GRATIA HALOHO. NIM: 6153210030. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Status Dehidrasi Saat Melakukan Aktivitas Fisik Pada Atlet *Badminton* Pbsi Medan (Kadar Glukosa Darah)..(pembimbing: Fajar Apollo Sinaga) Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Kadar Glukosa Darah Saat Melakukan Aktivitas Fisik Pada Atlet *Badminton* PBSI Medan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Bulu Tangkis PBSI Medan yang berjumlah 10 orang. Sampel pada penelitian ini adalah 8 Atlet Bulu Tangkis PBSI Medan. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan yaitu eksperimen (yang diberi air kelapa muda) dan kelompok kedua kontrol (yang diberi air putih). Untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap tingkat status hidrasi maka diberikan digunakan analisis statistik. Data yang telah dikumpulkan dari pre test dan post test dianalisis dengan menggunakan statistik uji-t berpasangan dengan uji normalitas dan uji homogenitas, maka ada persyaratan yang harus dipenuhi.

Hasil pertama pemeriksaan kadar glukosa pada kelompok eksperimen (yang diberi air kelapa muda) sebelum aktifitas fisik sebesar 102,00 mg/dL, dan meningkat setelah aktifitas fisik sebesar 117,25 mg/dL. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kadar glukosa darah setelah lari meningkat sebesar 15,25 mg/dL. Sedangkan hasil kedua pemeriksaan kadar glukosa pada kelompok kontrol (yang diberi air putih) dari sebelum aktifitas fisik sebesar 102,00 mg/dL, dan meningkat setelah aktifitas fisik sebesar 114,25 mg/dL. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kadar glukosa darah setelah lari pada kelompok kontrol meningkat sebesar 12,25 mg/dL. Hasil ketiga uji-t paired sample test diperoleh nilai *significancy* 0,010 ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan yang bermakna (signifikan) status *dehidrasi* atlet *badminton* PBSI Medan setelah aktivitas fisik (terhadap kadar glukosa darah) antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Hasil tersebut membuktikan bahwa adanya perbedaan pengaruh yang bermakna (signifikan) pemberian air kelapa muda dan air putih terhadap status *dehidrasi* setelah melakukan aktifitas fisik atlet *badminton* PBSI Medan (terhadap kadar glukosa darah).

Kata Kunci: Air Kelapa Muda, Status Hidrasi, Kadar Glukosa Darah.

ABSTRAC

SOLA GRATIA HALOHO. NIM: 6153210030. The Effect of Giving Young Coconut Water on Dehydration Status During Physical Activities in Pbsi Medan Badminton Athletes (Blood Glucose Levels).(Supervisor: Fajar Apollo Sinaga)Thesis: Faculty of Sports Science UNIMED 2023.

The purpose of this study was to find out whether there is an effect of giving young coconut water on blood glucose levels when carrying out physical activities in PBSI Medan badminton athletes.

This research is using experimental method. The population in this study were PBSI Medan Badminton Athletes, totaling 10 people. The sample in this study were 8 PBSI Medan Badminton Athletes. The sample was divided into 2 treatment groups, namely the experimental (those given young coconut water) and the second control group (those given plain water). To find out the effect of giving young coconut water on the level of hydration status, statistical analysis was used. Data that has been collected from the pre-test and post-test were analyzed using paired t-test statistics with the normality test and homogeneity test, so there are requirements that must be met.

The results of examining glucose levels in the experimental group (which were given young coconut water) before physical activity were 102.00 mg/dL, and increased after physical activity were 117.25 mg/dL. These results indicate that blood glucose levels after running increased by 15.25 mg/dL. While the results of examining glucose levels in the control group (which was given plain water) from before physical activity was 102.00 mg/dL, and increased after physical activity was 114.25 mg/dL. These results indicate that blood glucose levels after running in the control group increased by 12.25 mg/dL. The results of the paired sample test t-test obtained a significance value of 0.010 ($p < 0.05$) which means that there is a significant (significant) difference in the dehydration status of PBSI Medan badminton athletes after physical activity (on blood glucose levels) between pre-test and post-test in the experimental group. These results prove that there is a significant (significant) effect of giving young coconut water on the dehydration status after carrying out physical activities of PBSI Medan badminton athletes (on blood glucose levels).

Keywords: Young Coconut Water, Hydration Status, Blood Glucose Levels