

ABSTRAK

Winner Batespa Silaban (NIM 6183210021). “Pengaruh Pemberian Jus Buah Jeruk Manis (*Citrus Sinensis*) Terhadap Kadar Asam Laktat Setelah Latihan Interval Training Pada Atlet Lari Jarak Pendek Unimed Athletic Club (UAC)”.

(Pembimbing: Nurhamida Sari Siregar, S.KM, M.Kes)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2023.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian jus jeruk manis terhadap kadar asam laktat setelah latihan interval training pada atlet lari jarak pendek Unimed athletic club (UAC)..

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian *quasi eksperimental* atau eksperimen semu dengan *Total sampling* dengan desain *pre test – post test two group*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang yang dibagi menjadi dua kelompok secara acak. Penelitian berlangsung selama 7 hari, sampel melakukan latihan interval training, kemudian dilanjutkan dengan pengecekan darah untuk mengetahui kadar asam laktat pada setiap sampel. Pemberian jus jeruk manis dengan dosis 300 ml kepada kelompok perlakuan, dan 300 ml placebo untuk kelompok kontrol, dikonsumsi saat 30 menit sebelum melakukan latihan interval training. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji deskriptif, uji normalitas, dan Uji T (Uji hipotesis) dengan menggunakan komputer melalui SPSS 21 dengan taraf signifikan 0,05.

Hasil uji t tidak berpasangan diperoleh nilai sig = 0,005 atau nilai $P < 0,05$. Berdasarkan hasil uji tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian jus buah jeruk manis (*citrus sinensis*) terhadap penurunan kadar asam laktat setelah latihan interval training pada atlet lari jarak pendek unimed athletic club (UAC).

Kata kunci : Interval Training, Asam Laktat, Jus Jeruk Manis, Lari Jarak Pendek

ABSTRACT

Winner Batespa Silaban (NIM 6183210021). “The Effect of Giving Sweet Orange Juice (Citrus Sinensis) on Lactic Acid Levels After Interval Training in Unimed Athletic Club (UAC) Short Distance Running Athletes”.

(Mentor : Nurhamida Sari Siregar, S.KM, M.Kes) Skripsi: Fakultas Ilmu

Keolahragaan UNIMED 2023.

The purpose of this study was to determine the effect of sweet orange juice on lactic acid levels after interval training in Unimed athletic club (UAC) short-distance runners.

This study used an experimental method with a quasi-experimental research design or quasi-experimental with total sampling with a pre-test – post-test two group design. The sample in this study was 8 people who were randomly divided into two groups. The study lasted for 7 days, the samples did interval training exercises, then continued with blood tests to determine lactic acid levels in each sample. Giving sweet orange juice at a dose of 300 ml to the treatment group, and 300 ml placebo for the control group, consumed 30 minutes before doing interval training exercises. The data analysis techniques used were descriptive tests, normality tests, and T-tests (hypothesis testing) with using a computer through SPSS 21 with a significant level of 0.05.

The results of the unpaired t test obtained sig = 0.005 or a P value <0.05. Based on the test results, it can be concluded that there is an effect of giving sweet orange juice (citrus sinensis) on reducing lactic acid levels after interval training in unimed athletic club (UAC) short-distance runners.

THE
Character Building
UNIVERSITY

Keywords : Interval Training, Lactic Acid, Sweet Orange Juice, Short Distance Running