

ABSTRAK

Simon Eduardo. NIM: 6131210038. Pengaruh Pemberian Vitamin B Kompleks Terhadap Penurunan Asam Laktat Setelah Lari Sprint 100 Meter Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

(Pembimbing: Fajar Apollo Sinaga S.Si, M.Si, Apt)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.

Lari sprint merupakan salah satu cabang olahraga atletik dan pelarinya disebut dengan sprinter, sprint memerlukan kecepatan yang membuat daya tahan tubuh berkurang, karena penumpukan asam laktat, asam laktat merupakan produk akhir dan diproduksi dari sistem glikolisis *anaerobic* sebagai akibat pemecahan glukosa yang tidak sempurna yang menghambat kontraksi otot menjadi lemah, menurunkan *performance* mempengaruhi koordinasi yang mengakibatkan resiko cedera.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian Vitamin B Kompleks kepada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan setelah melakukan lari *sprint* 100 meter terhadap penurunan asam laktat.”

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 April di Stadion Universitas Negeri Medan Jl. Willem Iskandar, Psr V Sumatera Utara. Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Angkatan 2013 yang berjenis kelamin laki-laki Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan yaitu sebanyak 10 orang. Metodologi penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental Design*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji paramaterik yaitu uji t berpasangan dan uji t tidak berpasangan dengan menggunakan program SPSS.

Hasil dari penelitian ini diperoleh ada kenaikan kadar asam laktat yang signifikan dengan pemberian placebo terhadap kenaikan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter, dengan nilai *significancy* 0,00 ($p < 0,05$). Ada kenaikan kadar asam laktat yang signifikan dengan pemberian Vitamin B Kompleks terhadap kenaikan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter, dengan nilai *significancy* 0,000 ($p > 0,05$) Terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh pemberian placebo dengan pemberian Vitamin B Kompleks terhadap kenaikan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter Mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2013 Universitas Negeri Medan. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,032$. Karena nilai $p < 0,05$ berarti dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna (signifikan) antara kenaikan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter Mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2013 yang diberi placebo dengan pemberian Vitamin B Kompleks.

Kata kunci : Vitamin B Kompleks, Kelelahan, Kadar Asam Laktat, Lari Sprint 100 meter