

ABSTRAK

Natanael Putragon Manalu. NIM: 6131210025. Pengaruh Pemberian Minuman Beroksigen Terhadap Nilai VO_2max Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Stambuk 2013 Universitas Negeri Medan. (Pembimbing: Fajar Apollo Sinaga S.Si, M.Si, Apt) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.

Kemampuan *aerobic* (VO_2max) adalah kemampuan olah daya *aerobic* terbesar yang dimiliki seseorang. Mereka yang mempunyai VO_2max yang tinggi dapat melakukan lebih banyak pekerjaan sebelum menjadi lelah, dibandingkan dengan mereka yang mempunyai VO_2max yang lebih rendah. Air minum penambah oksigen termasuk ke dalam jenis air minum dalam kemasan (AMDK) yang di dalamnya ditambahkan oksigen terlarut sehingga mengandung jumlah oksigen yang jumlahnya lebih banyak dibandingkan dengan air minum biasa.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman beroksigen terhadap nilai VO_2max Mahasiswa Ilmu Keolahragaan .

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 dan 20 Mei di halaman 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. Metologi penelitian yang digunakan adalah *Randomized Pretest-Posttest Group Design*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji paramaterik yaitu uji t berpasangan dan uji t tidak berpasangan dengan menggunakan program SPSS.

Hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata VO_2max pada pre tes kelompok eksperimen dengan rata-rata sebesar 35,7 dan hasil pos tes diperoleh hasil dengan rata-rata sebesar 35,9 atau terjadi peningkatan sebesar 0,2. Sedangkan pada kelompok kontrol pre tes diperoleh nilai VO_2max dengan rata-rata sebesar 34,9 dan hasil pos tes diperoleh rata-rata sebesar 35,1 atau terjadi peningkatan sebesar 0,2. Hasil uji-t tidak berpasangan diperoleh hasil $p: 0,4549 (> 0,05)$ yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh pemberian minuman beroksigen terhadap nilai VO_2max Mahasiswa IKOR stambuk 2013 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Kata kunci : minuman beroksigen, VO_2max , bleep test