

## ABSTRAK

**MUHAMMAD RIZKY DAULAY. “PENGARUH PEMBERIAN MADU SEBELUM MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA ANGGOTA KOMUNITAS TENIS UNIVERSITAS NEGERI MEDAN”.**

**(Pembimbing : Rima Mediyana Sari)**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2022.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian madu sebelum melakukan aktivitas fisik terhadap daya tahan Kardiovaskuler pada anggota Komunitas Tenis Universitas Negeri Medan.

Penelitian dilakukan di depan stadion Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan disain *pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian adalah anggota Komunitas Tenis Universitas Negeri Medan sebanyak 14 orang, dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara *matching by pairing*. Kelompok 1: Diberi madu; Kelompok 2: diberi air mineral. Pengambilan data VO2Max *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan *bleep test*. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji-*t*.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tingkat VO2Max pada kelompok eksperimen (yang diberikan madu) mengalami peningkatan dari rata-rata 36,67 menjadi 38,60. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian madu sebelum melakukan aktivitas fisik terhadap daya tahan Kardiovaskuler pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh terhadap peningkatan daya tahan Kardiovaskuler.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data, maka disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian madu sebelum melakukan aktivitas fisik terhadap daya tahan Kardiovaskuler.

Kata kunci : *VO2Max, Daya Tahan Kardiovaskuler, Madu*