

## ABSTRAK

**MARKUS SILALAH : PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP HEMATOKRIT SESUDAH MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK PADA ATLET BADMINTON PBSI MEDAN. ( pembimbing : fajar apollo sinaga ). Skripsi medan : fakultas ilmu keolahragaan UNIMED 2020.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap hematokrit pada aktivitas 60 % pada atlet badminton PBSI Medan. Penelitian ini dilakukan di laboratorium Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen, dengan metode matching by pairing. Sampel penelitian atlet *badminton* PBSI Medan sebanyak 8 orang. Aktivitas fisik maksimal dilakukan dengan bleep test. Kadar hematokrit diukur dengan pemberian air kelapa muda pada kelompok eksperimen dan air putih pada kelompok kontrol. Pemeriksaan kadar hematokrit dilakukan di awal dan di akhir perlakuan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji t.

Hasil pengukuran terhadap kadar hematokrit pada kelompok ( yang diberikan air kelapa muda ) mengalami penurunan dari pretest ke post test setelah aktivitas fisik 60% yaitu dari rata-rata 46,68 pada saat pre test menurun menjadi 42,83 pada saat post test. Sedangkan pada kelompok kontrol ( yang diberikan air putih ) mengalami peningkatan dari pre test ke post test setelah aktivitas fisik 60% yaitu dari rata-rata 44,02 pada saat pre test menurun menjadi 46,20 pada saat post test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian air kelapa muda memiliki pengaruh terhadap penurunan kadar hematokrit pada kelompok eksperimen.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian air kelapa muda terhadap hematokrit pada atlet *badminton*.

**Kata kunci : Aktivitas Fisik 60%, Dehidrasi Dan Hematokrit**



## ABSTRACT

**MARKUS SILALAH: THE INFLUENCE OF THE PROVISION OF YOUNG COCONUT WATER ON HEMATOCRIT AFTER DOING PHYSICAL ACTIVITIES IN THE BADMINTON ATHLETES PBSI MEDAN. (supervisor: Dawn Apollo Sinaga). Thesis field: faculty of sports science UNIMED 2020.**

The purpose of this study was to determine the effect of giving young coconut water to hematocrit on 60% activity in altel badminton PBSI Medan. This research was conducted in the laboratory of the State University of Medan. This study uses experimental research, with the matching by pairing method. The research sample of PBSI Medan badminton athletes was 8 people. Maximum physical activity is done by bleep test. Hematocrit levels were measured by giving young coconut water to the experimental group and water to the control group. Hematocrit levels were checked at the beginning and at the end of the treatment. The data analysis technique in this study used the t test.

The results of measurements of hematocrit levels in the group (which were given young coconut water) decreased from pretest to posttest after 60% physical activity, from an average of 46.68 at the time of the pre-test decreased to 42.83 at the time of the post test. Meanwhile, the control group (which was given water) increased from pre-test to post-test after 60% physical activity, from an average of 44.02 at the pre-test to 46.20 at the post-test. These results indicate that the provision of young coconut water has an effect on reducing hematocrit levels in the experimental group.

This study concluded that there was a significant effect of giving young coconut water on hematocrit in badminton athletes.

**Keywords: Physical Activity 60%, Dehydration And Hematocrit**

