

Seprianus Pinem (NIM. 608214038) Kontribusi Energi 50 Gram Gula Merah Terhadap Daya Tahan Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Juhar.

Dosen pembimbing Rosmaini Hasibuan

Skripsi Medan Fakultas Ilmu Keolahragaan FIK 2013

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi energi 50 gram gula merah terhadap daya tahan pada pemain sepakbola SMA Negeri 1 Juhar. Jenis penelitian ini adalah desain eksperimen. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain sepakbola SMA Negeri 1 juhar yang berjumlah 22 orang. Sedangkan sampel penelitian di ambil secara total sampling yang berjumlah 22 orang. Pengukuran daya tahan pada pemain sepakbola dilakukan dengan melihat tingkat kecepatan lari dengan jarak 1600 meter. Dari hasil penelitian di ketahui skor rata-rata pretest (sebelum diberi energi 50 gram gula merah) dalah sebesar 8,23 yang termasuk katagori normal an skor rata-rata postest (setelah diberi energi 50 gram gula merah) sebesar 7,22 yang juga termasuk katagori normal. Dari hasil pengujian normalitas dan pretest diketahui nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ ($0,0860 < 0,1832$) yang berarti data pretest tersebut berdistribusi normal. Sedangkan untuk data postest dikeahui nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ ($0,1733 < 0,1832$) yang juga berarti data postest tersebut berdistribusi normal. Untuk perhitunga homogenitas dan penelitian diketahui nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($1,49 < 2,08$) yang berarti data berasal darivarians yang seragam (homogen). Sementara dari hasil pengujian hipotesis penelitian diketahui nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($37,33 > 2,08$) yang berarti bahwa dalam penelitian ini H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi energi 50 gram gula merah terhadap pada pamain sepakbola SMA Negeri 1 Juhar. Untuk perhitungan kontribusi 50 gram gula merah yakni sebesar 13,98% dalam meningkatkan daya tahan pada pemain sepakbola SMA Negeri 1 Juhar.

Kata kunci : kotribusi, daya tahan