

## Abstrak

### **PENGARUH PEMBERIAN AIR GULA MERAH TERHADAP DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 BANYUMAS**

*Aditya Prasetya Setiawan<sup>1</sup>, Fuad Noor Heza<sup>2</sup>, Hesti Permatasari<sup>3</sup>*

**Latar Belakang :** Sepakbola merupakan olahraga intensitas tinggi dalam waktu yang lama. Mengonsumsi minuman yang mengandung karbohidrat sederhana sebelum latihan sepakbola sangat diperlukan untuk menjaga tingkat daya tahan kardiorespirasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air gula merah terhadap daya tahan kardiorespirasi siswa ekstrakurikuler sepakbola.

**Metodologi :** Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi eksperimental* dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyumas sejumlah 20 siswa. Teknik analisis data menggunakan Uji T Dependent dengan nilai signifikansi  $<0,05$ .

**Hasil penelitian :** Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan nilai kardiorespirasi sebelum dan sesudah mengonsumsi minuman dengan gula merah 21 gram yang diimbangi dengan latihan dengan nilai signifikansi sebesar 0,010

**Kesimpulan :** Pemberian air gula merah 21 gram yang diimbangi dengan latihan dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

**Kata kunci :** Daya tahan, air gula merah, Sepakbola.

## Abstract

### **THE EFFECT OF SUGAR WATER ON THE CARDIORESPIRATION ENDURANCE OF FOOTBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS IN MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 BANYUMAS**

*Aditya Prasetya setiawan<sup>1</sup>, Fuad Noor Heza<sup>2</sup>, Hesti permatasari<sup>3</sup>*

**Background :** Football is a high-intensity sport for a long time. Consuming a drink containing simple carbohydrates before soccer practice is necessary to maintain the level of cardiorespiratory endurance. This study aims to determine the effect of giving brown sugar water to the cardiorespiratory endurance of soccer extracurricular students.

**Methodology:** This study uses approach *quasi-experimental* with *One Group Pretest-Posttest Design*. The sample in this study were students who took part in the extracurricular activities of Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyumas Football, a total of 20 students. The data analysis technique used the Dependent T test with a significance value of  $<0.05$ .

**The results of the study:** The results showed that there was a difference in the cardiorespiratory value before and after consuming a drink with 21 grams of brown sugar balanced with exercise with a significance value of 0.010

**Conclusion:** Giving 21 grams of brown sugar water balanced with exercise can increase the cardiorespiratory endurance of students who take part in extracurricular football.

**Keywords :** Endurance, brown sugar water, Football.

