

Abstrak

EFEK MINUMAN BERBASIS BASA PADA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET SEPAKBOLA FIKES *SPORT CLUB*

Arif Fauzan¹⁾

*Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan
Universitas Jenderal Soedirman,
Purwokerto, Indonesia*

Latar Belakang : Sepakbola merupakan olahraga intensitas tinggi dalam waktu yang lama. Konsumsi minuman berbasis basa sebelum, sesaat dan sesudah latihan sepakbola sangat diperlukan untuk menjaga tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek minuman berbasis basa pada tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola.

Metodologi : Penelitian *experimental* dengan *pretest* dan *posttest control group design*. Kedua kelompok diambil nilai *pretest* dan *posttest* dengan instrumen *yo-yo intermittent recovery test level 1* untuk mengetahui kemampuan *VO2Max* serta denyut nadi pemulihan. Subjek penelitian ini adalah atlet sepakbola Fikes *Sport Club* sebanyak 28 orang.

Hasil Penelitian : (1) Terdapat efek yang signifikan setelah diberikan minuman berbasis basa pada tingkat kebugaran jasmani dilihat dari hasil *VO2Max* pada kelompok eksperimen dengan nilai $p=0,001$. (2) Terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian air minum berbasis basa dengan air minum biasa terhadap tingkat kebugaran dengan nilai $p=0,001$. (3) Tidak terdapat perbedaan efek antara pemberian air minum berbasis basa dengan air minum biasa terhadap denyut nadi pemulihan atlet sepakbola dengan nilai signifikansi denyut nadi pemulihan sesaat $p=0,460$, setengah menit $p=0,722$, satu menit $p=0,496$, dua menit $p=0,942$ dan tiga menit $p=0,887$.

Kesimpulan : Terdapat efek minuman berbasis basa pada tingkat kebugaran jasmani atlet sepakbola dan tidak berefek pada denyut nadi pemulihan.

Kata kunci : Sepakbola, kebugaran jasmani, air minum basa, *VO2Max*, denyut nadi pemulihan

Abstrack

***Effect Of Alkaline Water On Physical Fitness In Football Player
Fikes Sport Club***

Arif Fauzan¹⁾

Physical Education, Health Science Faculty
Jenderal Soedirman University,
Purwokerto, Indonesia

Background : Football is the one of sport with high intensity level in a long time. Consuming alkaline water on football player before and after exercise is necessary to maintain physical fitness. The purpose of this research is to find out the effect of alkaline water on physical fitness in football player Fikes sport club.

Method : Experimental research with pretest and posttest control group design. Both groups do pretest and posttest with yo-yo intermittent recovery test level 1 to find out VO2Max level and recovery heart rate. The subject of this research is 28 football player of Fikes sport club.

Result : (1) There is an effect on physical fitness after consume alkaline water seen from VO2Max level obtained $p=0,001$. (2) There is a difference on physical fitness between groups after consume alkaline water and ordinary water were $p=0,001$. (3) there is no differece on recovery heart rate between groups after consume alkaline water and ordinary water when a moment $p=0,460$, half a minute $p=0,722$, one minute $p=0,496$, two minute $p=0,942$ and 3 minute $p=0,887$.

Conclusion : There is an effect after consume alkaline water on the physical fitness level of football player and hasn't effect on the recovery heart rate.

Keyword : Football, physical fitness, alkaline water, VO2Max, recovery heart rate.