

## Abstrak

### **EFEK KONSUMSI ALKALINE WATER TERHADAP DAYA TAHAN ATLET TAEKWONDO KYORUGI JUNIOR PUTRA PURBALINGGA**

Lutfiani Itsna Ngasyiroh<sup>1)</sup>

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

**Latar belakang:** Taekwondo adalah olahraga beladiri dengan kontak fisik secara langsung dan durasi bertanding 1,5 menit. Waktu bertanding yang lama mengharuskan atlet memiliki daya tahan yang baik. Konsumsi cairan bersifat basa, sebelum, sesaat dan sesudah latihan atau bertanding sangat diperlukan untuk menjaga daya tahan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efek konsumsi *alkaline water* terhadap daya tahan atlet Taekwondo Kyorugi.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan desain *pre\_test, post\_test control grup design*. Sample pada penelitian ini adalah atlet Taekwondo kyorugi junior putra Purbalingga sejumlah 24 atlet. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan nilai signifikansi  $<0,05$  yang dibantu dengan aplikasi SPSS versi 24.

**Hasil penelitian:** Berdasarkan hasil penelitian mendapat nilai rerata dari uji *paired sample t test* kelompok *pre\_test* perlakuan sebesar 72,83 dan *post\_test* 76,58. Sedangkan pada kelompok *pre\_test control* sebesar 72,83 dan *post\_test* 69,92 dengan nilai signifikansi pada kelompok perlakuan sebesar 0,029 dan kontrol 0,145. Nilai *independent* kelompok perlakuan sebesar 0,026 dan kontrol 0,027.

**Kesimpulan:** Kelompok perlakuan dengan pemberian *alkaline water* pH 8 berpengaruh terhadap daya tahan atlet Taekwondo dibandingkan pH normal.

**Kata kunci:** Daya tahan, *alkaline water*, pH 8, Taekwondo.

## Abstrak

### THE EFFECT OF *ALKALINE WATER* CONSUMPTION ON RESISTANCE OF TAEKWONDO JUNIORS MEN PURBALINGGA

*Lutfiani Itsna Ngasyiroh<sup>1)</sup>*

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

**Background:** Taekwondo is a martial sport with direct physical contact and with a duration of 1.5 minutes. A long time competition requires athletes to have good endurance. The consumption of fluids is basic, before, during and after training or competing is very necessary to maintain endurance. The purpose of this study was to determine the effect of alkaline water consumption on the endurance of Kyorugi Taekwondo athletes.

**Methodology:** This research uses a cross sectional approach with a pre-test control group design. The sample in this study was 24 male athletes from Purbalingga Taekwondo kyorugi junior athlete. Data analysis techniques using the T test with a significance value  $<0.05$ .

**Research results:** Based on the results of research on the effects of alkaline water on endurance athletes Taekwondo Kyorugi junior male Purbalingga. The average value of the paired sample T test group pre-test experiment was 72.83 and post-test 76.58. While in the control group pre-test was 72.83 and post-test 69.92 with a significance value in the perlakuan group of 0.029 and control 0.145. The perlakuan group independent value of 0.026 and 0.027 control.

**Conclusion:** In the perlakuan group, there was an effect of the consumption of alkaline water on the endurance of Taekwondo Kyurugi junior male athlete Purbalingga.

**Keywords:** Endurance, alkaline water, pH 8, Taekwondo