ABSTRAK

Nuraini Risma, (2019) **: Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Kecepatan Penurunan Denyut Nadi Pemulihan Pada Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Kota Padang**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jus semangka terhadap kecepatan penurunan denyut nadi pemulihan atlet sepakbola PSTS Tabing kota Padang. Pengambilan data ini dilakukan di lapangan sepak bola PSTS Tabing di Tabing. Adapun waktu penelitian selama 5 kali pertemuan, mulai tanggal 3 Juli 2019 sampai tanggal 12 Juli 2019. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, dengan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 16 orang Atlet sepak bola putra kelas junior PSTS Tabing. Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis Uji-t pada taraf signifikansi Ŭ= 5%.

Dari hasil penelitian menyimpulkan tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh nilai t_{hitung} 2,27 dan dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai t_{tabel} (1,94) yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada kelompok eksperimen, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian jus semangka terhadap penurunan denyut nadi pemulihan atlet sepak bola PSTS Tabing Kota Padang. Sedangkan untuk kelompok kontrol diperoleh nilai t_{hitung} 0,23 dan dengan taraf signifikansi 5% di peroleh nilai t_{tabel} (1,94) yang berarti $t_{hitung} < t_{tabel,}$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, berarti tidak dapat pengaruh yang signifikan dari pemberian air mineral/tawar terhadap penurunan denyut nadi pemulihan atlet sepak bola PSTS Tabing Kota Padang.

Kata Kunci : Semangka, denyut nadi pemulihan