

ABSTRAK

Randi Pratama.(2019) : Pengaruh Pemberian Cairan Elektrolit Terhadap Pulih Asal Atlet Persatuan Bulutangkis Semen Padang

Keseimbangan cairan akibat aktifitas fisik aerobik dengan intensitas yang tinggi sangatlah penting dalam menjaga kondisi tubuh khususnya dalam periode waktu pemulihan denyut nadi. Masalah tersebut kemungkinan terjadi karena kurangnya cairan pada tubuh.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Persatuan Bulutangkis Semen Padang yang aktif latihan 30 orang. Teknik pengambilan sampel digunakan dengan teknik *purposive random sampling*, dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 10 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan tes atlet lari 10 putaran Hall Badminton Semen Padang. Data dianalisis dengan menggunakan Uji t.

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa pemberian cairan elektrolit memberikan pengaruh terhadap menunda kelelahan dan memperpendek periode pemulihan denyut nadi pada atlet Persatuan Bulutangkis Semen Padang. Berdasarkan hasil analisis data, ditemui $t_{hitung} = 22,62 > t_{tabel} = 2,26$ dengan peningkatan rata-rata adalah 1,78.

Kata kunci : Cairan Elektrolit, Pulih Asal