

ABSTRAK

Mesa Febriyanti, 2019. Pengaruh Latihan Fisik dan Pemberian Vitamin E Terhadap Kapasitas Vital Paru Pemain Futsal IMR-P

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya tahan aerobik yang mengakibatkan kapasitas vital paru menurun sehingga cepat mengalami kelelahan dan aktivitas latihan fisik yang dilakukan secara tidak terprogram menyebabkan peningkatan radikal bebas dalam tubuh. Vitamin E adalah salah satu antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik dan pemberian vitamin E terhadap kapasitas vital paru.

Jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan disain penelitian *pree-test post-test with control grup*. Subyek penelitian berjumlah 10 orang pemain futsal IMR-P. Subyek di beri latihan fisik selama 16 kali pertemuan dan diberi vitamin E 100 IU. Nilai kapasitas vital paru diambil sesudah dan sebelum perlakuan dengan menggunakan *spirometer*.

Hasil penelitian didapat bahwa : 1) Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan fisik terhadap kapasitas vital paru ($t_{hitung} 6,147 > t_{tabel} 2,132$). 2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan fisik dengan vitamin E terhadap kapasitas vital paru ($t_{hitung} 7,628 > t_{tabel} 2,132$). 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh latihan fisik dengan latihan fisik mengkonsumsi vitamin E terhadap kapasitas vital paru ($t_{hitung} 0,718 > t_{tabel} 2,132$).

Kata Kunci : Latihan Fisik, Vitamin E, Kapasitas Vital Paru