

ABSTRAK

**Reza Febrianto Nurdin. 2020. “Pengaruh Pemberian Minuman Elektrolit
Sebelum Latihan Terhadap Kadar Glukosa
Darah Pemain Sepakbola Ataque Soccer
School Kota Padang”.**

Masalah dalam penelitian ini adalah beberapa pemain Ataque Soccer School Kota Padang ketika latihan terlihat cepat lelah dan tidak optimal dalam berlatih dikarenakan telah melakukan berbagai aktivitas sebelum latihan sehingga menyebabkan banyak cairan tubuh dan elektrolit yang hilang. Jenis penelitian ini adalah *true experimental design* yang bertujuan untuk menyelidiki sebab akibat Pengaruh Pemberian Minuman Elektrolit Sebelum Latihan Terhadap Kadar Glukosa Darah Pemain Sepak bola Ataque Soccer School Kota Padang.

Populasi penelitian adalah seluruh Pemain Sepak bola Ataque Soccer School Kota Padang yang berjumlah 60 orang dan pada penelitian ini hanya kelompok U-17 yang diteliti. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*, di dalam teknik penentuan sampel ini secara rambang semua anggota populasi, secara individual atau secara kolektif diberi peluang yang sama untuk menjadi anggota sampel sehingga jumlah sampel sebanyak 14 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kadar glukosa darah adalah Glukometer. Data di analisis dengan menggunakan uji t (*t-test*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Pemberian Minuman Elektrolit Sebelum Latihan Terhadap Kadar Glukosa Darah Pemain Sepak bola Ataque Soccer School Kota Padang dimana t_{hitung} 2,18 sedangkan t_{tabel} 1,94 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ $n = 7 - 1$. Berdasarkan hasil *uji-t* maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,18 > 1,94$). Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman elektrolit terhadap kadar glukosa darah pemain sepak bola Ataque Soccer School Kota Padang.

Kata Kunci: Minuman Elektrolit, Kadar Glukosa Darah