ABSTRAK

PENGARUH KONSUMSI GULA MERAH TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR DAN ASAM LAKTAT

Muhammad Naufal Abdurahman

Pembimbing : Hamidie Ronald D.

Persepsi masyarakat yang beranggapan bahwa gula merah dapat meningkatkan daya tahan dan tidak mudah lelah, namun belum di teliti secara empiris. Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam apakah ada pengaruh konsumsi gula merah terhadap daya tahan, dan asam laktat. Untuk menyelesaikan masalah itu semua peneliti dengan berlandasakan kajian teori yang ada. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Design*. Adapun Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes cooper untuk mengukur daya tahan dan Accuntrend plus untuk mengukur asam laktat. Dari hasil pengolahan data tersebut didapatkan hasil bahwa taraf signifikansi untuk VO_2max sebesar $p = 0,157 > 0,05$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata yang signifika dari nilai VO_2max pre test dan post test, dan untuk asam laktat didapatkan taraf signifikansi sebesar $p = 0,036 < 0,05$. Maka dapat ditarik kesimpulan terdapat perbedaan rata-rata nilai yang signifikan dari asam laktat pre test dan post test. sehingga dapat dikatakan gula merah memilki pengaruh signifikan terhadap asam laktat dari pada terhadap daya tahan.

Kata Kunci: Gula Merah, Daya Tahan, dan Asam Laktat