

ABSTRAK

STUDI PENGGUNAAN SUPLEMEN ASAM AMINO SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN DAYA TAHAN PADA MAHASISWA UKM SEPAK BOLA (Penelitian dilakukan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)

Yahya Luthfiah

Branched-chain amino acids (BCAA) adalah jenis asam amino esensial yang secara efektif dapat meningkatkan daya tahan latihan, mengurangi kelelahan otot, dan membantu pemulihan dari kerusakan otot. Tujuan pada penelitian ini untuk melihat pengaruh suplemen asam amino dibanding placebo sebagai solusi untuk meningkatkan daya tahan dengan parameter kecepatan lari, tekanan darah, saturasi oksigen dan denyut nadi. Metode penelitian dilakukan dengan *observasi eksperiment* di lapangan sepak bola Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa Pendidikan Jasmani yang mengikuti UKM Sepak bola dengan jumlah 20 sampel. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji wilcoxon dan uji paired t-test. Pada uji normalitas didapatkan nilai *p-value* >0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Pada uji homogenitas didapatkan nilai *p-value* >0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa data homogen. Pada uji t didapatkan nilai *p-value* <0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara suplemen A (placebo) dan suplemen B (Asam amino). Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian suplemen terhadap daya tahan pada mahasiswa UKM Sepak bola Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Kata Kunci : Asam Amino, BCAA, Daya Tahan, Suplemen.

ABSTRACT

STUDY OF USING AMINO ACID SUPPLEMENTS AS AN EFFORT TO IMPROVE ENDURANCE IN STUDENTS FOOTBALL (Research conducted at PGRI Adi Buana University, Surabaya)

Yahya Luthfiah

Branched-chain amino acids (BCAAs) are a type of essential amino acid that can effectively increase exercise endurance, reduce muscle fatigue, and help recover from muscle damage. The purpose of this study was to see the effect of amino acid supplements compared to placebo as a solution to increase endurance with parameters of running speed, blood pressure, oxygen saturation and pulse. The research method was carried out by experimental observation on the football field at PGRI Adi Buana University, Surabaya. The subjects in this study were Physical Education students who took part in the Football UKM with a total of 20 samples. The technique of determining the sample by randomized sampling. Data analysis in this study used the normality test, homogeneity test, wilcoxon test and paired t-test. In the normality test, the p-value was obtained > 0.05 so that it can be said that the data is normally distributed. In the homogeneity test, the p-value was obtained > 0.05 so that it can be said that the data is homogeneous. The t test obtained a p-value of <0.05 so that it can be said that there is a significant difference between supplement A (placebo) and supplement B (amino acid). Based on the results of the data and discussion of this study, it can be concluded that there is an effect of supplementation on endurance in PGRI Adi Buana Surabaya University Football UKM students.

Keywords : Amino Acids, BCAA, Endurance, Supplements.