

SKRIPSI

PENGARUH GULA AREN (*ARENCA PINNATA*) TERHADAP
PEMULIHAN AKTIF PADA AKTIVITAS FISIK
SUBMAKSIMAL ATLET PORPROV
PENCAK SILAT KABUPATEN
LUWU

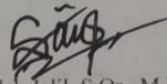
Disusun dan diajukan oleh

Muhammad Akil
1885201031

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 13 Januari 2023

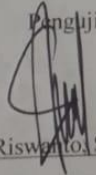
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I,



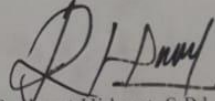
Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes

Penguji



A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd.

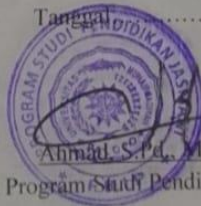
Penguji



Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana

Tanggal



Ahmad, S.Pd., M.Pd.
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

SKRIPSI

PENGARUH GULA AREN (*ARENCA PINNATA*) TERHADAP
PEMULIHAN AKTIF PADA AKTIVITAS FISIK
SUBMAKSIMAL ATLET PORPROV
PENCAK SILAT KABUPATEN
LUWU

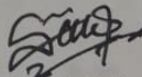
Disusun dan diajukan oleh

Muhammad Akil
1885201031

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 13 Januari 2023

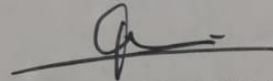
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I,



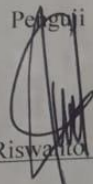
Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes

Pembimbing II,



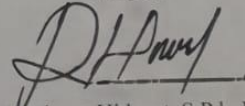
Marhani, S.Pd., M.Psi

Penguji



A.Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd.

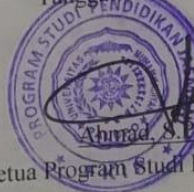
Penguji



Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana

Tanggal



Ahmad, S.Pd., M.Pd.
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

SKRIPSI

PENGARUH GULA AREN (*ARENCA PINNATA*) TERHADAP
PEMULIHAN AKTIF PADA AKTIVITAS FISIK
SUBMAKSIMAL ATLET PORPROV
PENCAK SILAT KABUPATEN
LUWU

Disusun dan diajukan oleh

Muhammad Akil
1885201031

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 13 Januari 2023 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo.

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I : Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes (.....)

Pembimbing II : Marhani, S.Pd., M.Psi (.....)

Penguji : A.Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd. (.....)

Penguji : Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd (.....)

Ketua Program Pendidikan Jasmani



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi/tesis dengan berjudul:

PENGARUH GULA AREN (*ARENCA PINNATA*) TERHADAP PEMULIHAN AKTIF PADA AKTIVITAS FISIK SUBMKASIMAL ATLET PORPROV PENCAK SILAT KABUPATEN LUWU

dan diajukan untuk diuji pada tanggal 13 Januari 2023, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi/tesis ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan saya salin, tiru atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut diatas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik skripsi/tesis yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudia terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 13 Januari 2023

Yang membuat pernyataan


23AKX704068281
Muhammad Akil

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian dan Skripsi yang berjudul: **“Pengaruh Gula Aren (*Arenga Pinnata*) Terhadap Pemuiha Akyif Pada Aktivitas Fisik Submaksimal Atlet Porprov Pencak Silat Kabupaten Luwu”**. Penulisan skripsi ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana (S1) pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Selama penelitian dan penyusunan laporan dalam skripsi ini, penulis tidak luput dari kendala. Semua kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya yang telah diberikan sehingga penulis bisa mengerjakan penelitian akhir ini.
2. Kedua orang tua, Bapak Suhaimin dan Ibu Hasriani yang senantiasa selalu memberikan doa, semangat dan bantuan baik secara moril, maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah beliau berikan kepada penulis selama ini.
3. Bapak Dr. Salju, S.E.,M.M. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.

4. Bapak Imam Pribadi, S.Pd.,S.Sos.I. Selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.
5. Bapak Ahmad, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.
6. Ibu Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes selaku pembimbing Pertama yang telah bersedia membimbing dan memberikan saran dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.
7. Ibu Marhani, S.Pd., M.Psi selaku pembimbing Kedua yang telah bersedia membimbing dan memberikan saran dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.
8. Kepada rekan-rekan mahasiswa angkatan 2018 yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam proses pembuatan srkripsi ini dengan baik.

Akhir kata, penulis mengucapkan doa semoga Allah SWT memudahkan segala urusan dan melimpahkan karunia-Nya kepada pihak-pihak tersebut sebagai implementasi wujud pengabdian kepada-Nya. Penulis pun menyadari penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena ini, segala saran dan dan ide lebih lanjut penulis harapkan. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembacanya. Amin Ya Robbal Alamiin.

Palopo, 13 Januari 2023

Muhammad Akil

INTISARI

Muhammad Akil. PENGARUH GULA AREN (*ARENGA PINNATA*) TERHADAP PEMULIHAN AKTIF PADA AKTIVITAS FISIK SUBMAKSIMAL ATLET PORPROV PENCAK SILAT KABUPATEN LUWU. Skirpsi, Palopo: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh gula aren (*arenga pinnata*) terhadap pemulihan aktif pada aktivitas fisik submaksimal atlet porprov pencak silat kabupaten luwu. Hasil penelitian ini bahwa ada perbedaan nilai tes atlet antara *pretest* kelompok eksperimen dan *pretest* kelompok kontrol dan *posttest* kelompok eksperimen dan *posttest* kelompok kontrol, dapat dilihat dari nilai (*mean*) terdapat peningkatan setelah sampel kelompok eksperimen meminum gula aren dan dapat disimpulkan bahwa gula aren berpengaruh atau menghasilkan pemulihan aktif pada aktivitas fisik submaksil atlet porprov pencak Kabupaten Luwu.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Berdasarkan nilai rata-rata *pretest* denyut nadi awal diperoleh nilai rata-rata sebesar 80,00, *posttest* denyut nadi awal diperoleh nilai rata-rata sebesar 69,83, *pretest* denyut nadi submaksimal diperoleh nilai rata-rata sebesar 172,17, *posttest* denyut nadi submaksimal diperoleh nilai rata-rata sebesar 163,17, *pretest* pemulihan aktif diperoleh nilai sebesar 78,67, *posttest* pemulihan aktif diperoleh nilai rata-rata sebesar 67,33 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen gula aren (*arenga pinnata*) terhadap pemulihan aktif pada aktivitas fisik submaksimal atlet porprov pencak silat kabupaten Luwu.

Kata Kunci: Pemulihan Aktif Pada Aktivitas Fisik Submaksimal, Pencak Silat, Gula Aren

ABSTRACT

This study aimed to determine whether there was an effect of palm sugar (arenga pinnata) on active recovery in submaximal physical activity of Pencak Silat Provincial athletes in Luwu District. The results of this study show that there are differences in athlete test scores between the experimental group pretest and the control group pretest and the experimental group posttest and the control group posttest. This can be seen from the value (mean), namely that there was an increase after the experimental group sample drank palm sugar. So it can be concluded that palm sugar influences or produces active recovery in the submaxillary physical activity of Pencak Silat Provincial athletes in Luwu District. Based on the results of the research and discussion, it can be concluded that the average value of the pretest initial pulse rate was 80.00, the posttest initial pulse rate obtained an average value of 69.83, the pretest submaximal pulse rate obtained an average value of 80.00. The average value was 172.17, the submaximal pulse rate posttest obtained an average value of 163.17, the active recovery pretest obtained a value of 78.67, the active recovery posttest obtained an average value of 67.33. The results of this study show that there is a significant effect in the experimental group of palm sugar (arenga pinnata) on active recovery in submaximal physical activity of pencak silat provincial athletes in Luwu district.

Keywords: *Active Recovery in Submaximal Physical Activity, Pencak Silat, Palm Sugar*



JA 27/10/2023