

JUDUL PENELITIAN RESPON MOLEKULER PADA ENDORFINE TERHADAP LATIHAN INTERVAL PADA ATLET SPINTER UKM ATLETIK UNY

by Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., Prof.Dr. Joko Pekik Irianto,M.Kes.,Dr.Or.Mansur,MS.

ABSTRACT

Hasil penelitian menunjuk bahwa dalam kelompok sprinter dan non sprinter dan non-sprinter tidak terdapat perbedaan yang bermakna terhadap peningkatan kadar β -endorfin,. Akan tetapi terdapat peningkatan bermakna persentase kadar β -endorfin pada kelompok intensitas tinggi dibandingkan kelompok intensitas sedang dan rendah. Baik untuk kelompok sprinter maupun non-sprinter. Waktu istirahat 30 menit setelah LI belum cukup untuk mengembalikan kadar β -endorfin ke tingkat awal.

Kata Kunci: *latihan, respons fisiologis dan biokemis pada sprinter*