

ABSTRAK

Risa Ferina Lubis. NIM. 6123210027 Pengaruh Pemberian Semangka Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik Pada Siswa PASKIBRA SMAN4 MEDAN. (Pembimbing : Nurhamida Sari Siregar)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian semangka terhadap denyut nadi pemulihan setelah melakukan aktivitas fisik pada Siswa PASKIBRA SMA NEGERI 4 MEDAN. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan JASDAM Gaperta Jl.Gaperta, Helvetia Tengah, Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara.

Populasi penelitian ini berjumlah 55 orang dengan jumlah sampel 16 orang kelompok eksperimen berjumlah 8 orang dan kelompok kontrol 8 orang diambil dengan *purposive random sampling*. Dari hasil uji t berpasangan menunjukkan hasil rata – rata denyut nadi pemulihan kelompok pre test eksperimen sebesar 92,50 sedangkan post test sebesar 78,75 dengan nilai $p = 0,008$ yang berarti ada pengaruh pemberian semangka terhadap denyut nadi pemulihan setelah melakukan aktivitas fisik. Sedangkan pada kelompok kontrol memperoleh nilai rata – rata pre test sebesar 90,00 sedangkan post test sebesar 93,75 dengan nilai $p = 0,080$ yang berarti tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol.

Hasil uji t tidak berpasangan menunjukkan nilai $p = 0,004$ dengan demikian adanya pengaruh signifikan pemberian semangka terhadap denyut nadi pemulihan dengan ($p < 0,05$).

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kelompok yang diberikan semangka memberi pengaruh yang signifikan terhadap denyut nadi pemulihan pada siswa PASKIBRA SMA NEGERI 4 MEDAN.

Kata Kunci : *Semangka, Aktivitas Fisik, Denyut Nadi Pemulihan*