

ABSTRAK

**Samsul Bahri Ginting. NIM. 6122210002 Pengaruh Pemberian Tomat Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik Maksimal Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Deli Murni Bandar Baru. (Pembimbing : Fajar Apollo Sinaga)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian tomat terhadap denyut nadi pemulihan setelah melakukan aktivitas fisik maksimal pada Siswa SMA Deli Murni Bandar Baru. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen. Populasi penelitian ini berjumlah 40 orang dengan jumlah sampel 16 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu eksperimen berjumlah 8 orang dan kelompok kontrol 8 orang diambil dengan *purposive random sampling*. Berdasarkan hasil uji T berpasangan menunjukkan hasil rata – rata denyut nadi pemulihan kelompok pre test eksperimen sebesar 113,25 sedangkan post test sebesar 91,50 dengan nilai $p = 0,000$ yang berarti ada pengaruh pemberian tomat terhadap denyut nadi pemulihan setelah melakukan aktivitas fisik maksimal. Sedangkan pada kelompok kontrol memperoleh nilai rata – rata pre test sebesar 116,25 sedangkan post test sebesar 112,50 dengan nilai $p = 0,059$ yang berarti tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil uji t berpasangan diketahui bahwa nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan ada pengaruh pemberian tomat terhadap denyut nadi pemulihan setelah melakukan aktivitas fisik .Berdasarkan hasil uji wilcoxon diketahui bahwa nilai $p = 0,059$ ($p > 0,05$) sehingga disimpulkan tidak ada pengaruh pemberian air putih terhadap denyut nadi pemulihan setelah melakukan aktivitas fisik. Hasil uji wilcoxon post test kelompok eksperimen dan post test kelompok kontrol menunjukkan nilai $p = 0,011$ dengan demikian adanya pengaruh signifikan pemberian tomat terhadap denyut nadi pemulihan dengan ($p < 0,05$).

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian tomat terhadap denyut nadi pemulihan setelah melakukan aktivitas fisik Maksimal pada siswa SMA Deli Murni Bandar Baru.

Kata Kunci : Tomat, Denyut Nadi Pemulihan, Aktivitas Fisik