

ABSTRAK

THERESIA STEVANI TOBING . NIM: 6131210042. Pengaruh Aktifitas Fisik Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Hemoglobin Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

(Pembimbing: Novita Sari Harahap)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aktifitas fisik aerobik dan anaerobik terhadap hemoglobin pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan mulai pada tanggal 23 – 24 Mei 2017, dengan metode eksperimen, dengan pengambilan data pre test dan post test. Sampel penelitian berjumlah 20 orang yaitu Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata hemoglobin pada saat *pre tes* 15,58 (g / dl) dan mengalami peningkatan pada saat *post tes* setelah aktivitas fisik Aerobik sebesar 16,30 (g /dl). Perbedaan hemoglobin dari *pre tes* – *post tes* adalah sebesar 0,72 (g /dl). Sedangkan pada kelompok anaerobik diketahui bahwa rata-rata hemoglobin pada saat *pre tes* 15,34 (g / dl) dan mengalami peningkatan pada saat *post tes* setelah aktivitas fisik anaerobik sebesar 16,27 (g /dl). Perbedaan hemoglobin dari *pre tes* – *post tes* adalah sebesar 0,93 (g /dl). Hasil uji-t berpasangan pada kelompok aerobik diperoleh nilai *significancy* 0,005 ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan hemoglobin sebelum dan setelah aktivitas fisik aerobik pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Sedangkan pada kelompok anaerobik hasil uji-t berpasangan diperoleh nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh yang signifikan hemoglobin sebelum dan setelah aktivitas fisik anaerobik pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,923$. Karena nilai $p > 0,05$ berarti dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang tidak bermakna (tidak signifikan) antara *post tes* hemoglobin setelah aktivitas fisik aerobik dengan hemoglobin setelah aktivitas fisik anaerobik. Hal ini berarti, terdapat pengaruh yang tidak bermakna (tidak signifikan) hemoglobin setelah aktivitas fisik aerobik dengan hemoglobin setelah aktivitas fisik Anaerobik pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Kata kunci : Aerobik, Anaerobik, Hemoglobin