

ABSTRAK

Mhd Nanda Wijaya. “ Pengaruh Pemberian Minuman Lidah Buaya Terhadap Kadar Leukosit Pada Mahasiswa Ikor Unimed 2016 Yang Diberi Latihan Fisik Submaksimal”

(Pembimbing: dr. Rika Nailuvar Sinaga, M.Biomed AIFO-K

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2020.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian minuman lidah buaya terhadap kadar Leukosit setelah Aktivitas fisik sub-maksimal pada mahasiswa ilmu keolahragaan Universitas Negeri Medan Angkatan 2016.

Penelitian dilakukan di Laboratorium Fisik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan disain *experimental pretest-posttest group design*. Sampel Penelitian Mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2016 sebanyak 10 orang, dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara *matching by pairing*. Kelompok 1: diberi aktifitas fisik submaksimal dan minuman lidah buaya; kelompok 2: diberi aktifitas fisik submaksimal. Aktifitas fisik submaksimal dilakukan dengan melakukan pemanasan 3-5 menit kemudian lari pada *treadmill* dengan intensitas 80-90 %, frekuensi 3 x seminggu, selama 4 minggu pemeriksaan kadar Leukosit dilakukan sebelum dan setelah latihan pada kelompok eksperimen (yang diberi minuman lidah buaya) dengan kelompok kontrol. Pemeriksaan kadar Leukosit dilakukan di awal dan diakhir perlakuan. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji- *t*. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan yang tidak bermakna pada kelompok kontrol, sedangkan pada kelompok yang mendapat minuman lidah buaya terjadi penurunan yang tidak bermakna.

Kesimpulan penelitian ini adalah tidak ada pengaruh pemberian Minuman Lidah Buaya terhadap kadar Leukosit di dalam tubuh setelah aktivitas fisik submaksimal pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Angkatan 2016.

Kata Kunci : Aktivitas fisik submaksimal, Leukosit, Minuman Lidah Buaya.