ABSTRAK

Najla Aqil Hidayat. "Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava.L*) dan Latihan Submaksimal terhadap Kadar Hemoglobin dan *VO_2max* pada Atlet Remaja Putra SSB Bintang Marindal di Medan".
(Pembimbing: dr. Rika Nailuvar Sinaga, M. Biomed., AIFO-K)
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2020.

Studi ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus jambu biji merah (*Psidium Guajava.L*) dan latihan submaksimal terhadap kadar hemoglobin dan *VO_2max* pada atlet remaja putra SSB Bintang.

Studi ini menerapkan metode eksperimen dengan menerapkan desain penelitian *two group pretest-posttest design*. Studi ini melibatkan sebanyak 12 orang yang akan diukur kadar hemoglobin melalui uji laboratorium dan *VO_2max* menggunakan instrumen pengukuran *Bleep Test*. Pelaksanaan studi ini dilakukan selama 4 minggu dengan banyaknya latihan setiap minggunya 3 kali pertemuan.

Studi ini menemukan adanya peningkatan yang signifikan terhadap kadar hemoglobin dan *VO_2max* setelah diberi jus jambu biji merah (*Psidium Guajava.L*) dan latihan submaksimal, yang dilihat dari hasil uji *t* dengan masing-masing nilai signifikan 0.001 dan 0.018 ($p < 0.05$). Hasil yang diperoleh menerangkan bahwa pemberian jus jambu biji merah (Psidium Guajava.L) dan latihan submaksimal berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan *VO_2max* pada Atlet Remaja Putra SSB Bintang Marindal di Medan.

Kata Kunci: Kadar Hemoglobin, *VO_2max*, Latihan Submaksimal, Jus Jambu Biji

THE Character Building UNIVERSITY

ABSTRACT

Najla Aqila Hidayat. "The Effect of Red Guava Juice (*Psidium Guajava.L*) and Submaximal Exercise on Hemoglobin Levels and *VO_2max* in Male Youth Athletes at SSB Bintang Marindal in Medan".
(Guide: dr. Rika Nailuvar Sinaga, M. Biomed., AIFO-K)
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2020.

This study aims to determine the effect of red guava juice (*Psidium Guajava.L*) and submaximal exercise on hemoglobin levels and *VO_2max* in male adolescent athletes at SSB Bintang.

This study employs an experimental method using a two-group pretest-posttest design. The study involves 12 participants, whose hemoglobin levels will be measured through laboratory tests and *VO_2max* using the Bleep Test measurement instrument. The study was conducted over 4 weeks, with three training sessions per week.

The study found a significant increase in hemoglobin levels and Vo2Max after consuming red guava juice (*Psidium Guajava.L*) and submaximal exercise, as evidenced by t-test results with significant values of 0.001 and 0.018 ($p < 0.05$). The results indicate that the administration of red guava juice (Psidium Guajava.L) and submaximal exercise influences the increase in hemoglobin levels and *VO_2max* in male adolescent athletes of SSB Bintang Marindal in Medan.

Keywords: Hemoglobin Levels, *VO_2max*, Submaximal Exercise, Guava Juice

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY