

## ABSTRAK

**WINARA. Pengaruh Pemberian Jambu Biji Merah Terhadap Perubahan Kadar Malondialdehide Yang Mendapat Aktivitas Fisik Maksimal Pada Pemain SSB Garuda Bintang Kab. Deli Serdang .**

**(Pembimbing : Zulfachri)**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan 2013**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jambu biji merah terhadap perubahan malondealdehide yang mendapatkan latihan fisik maksimal berupa lari 300 meter pada Pemain Sepak Bola Garuda Bintang Kab. Deli Serdang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan populasi pemain SSB Garuda Bintang Kab. Deli Serdang. Teknik perolehan sampel yang digunakan adalah total sampling keseluruhan populasi yang memenuhi kriteria sampel, sampel yang digunakan sebanyak 15 orang. Penelitian ini berlangsung selama 2 minggu dengan frekuensi tiga kali pertemuan selama 2 minggu. Pertemuan pertama untuk mengambil sampel pre-test dan pertemuan kedua dan ketiga pengambilan post-test. Instrumen penelitian dengan mengukur kadar malondialdehide dalam darah. Untuk mengukurnya adalah dengan pemeriksaan di laboratorium Terpadu Universitas Sumatera Utara.

Dari hasil analisis data yang dilakukan dengan uji-t dua pihak diperoleh bahwa  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , artinya terdapat penurunan untuk kadar malondealdehide pada kelompok yang di berikan jambu biji merah selama perlakuan dan terdapat peningkatan kadar malondialdehide pada kelompok yang tidak di berikan jambu biji merah sehingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa “ terdapat pengaruh pemberian jambu biji merah terhadap penurunan kadar malondialdehide pada pemain sepak bola Garuda Bintang Deli Serdang Kab. Deli Serdang yang mendapatkan aktivitas fisik maksimal”.

Kata Kunci: Latihan Fisik, MDA, Jambu Biji Merah.