

ABSTRAK

CINTA AGUNG SURAIDA. NIM: 6123210008. Pengaruh Pemberian Vitamin C Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Latihan Fisik Maksimal Pada Mahasiswa IKOR FIK UNIMED.

(Pembimbing: Fajar Apollo Sinaga)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian *Vitamin C* terhadap kadar *Hb* mahasiswa Jurusan IKOR FIK UNIMED pada latihan fisik maksimal. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan mulai pada tanggal 17-23 Maret 2016, 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 dikelompok *eksperimen* diperoleh rata-rata kadar *hemoglobin pre test* sebesar 15,24 dengan standar deviasi 1,30 dan rata – rata kadar *hemoglobin post test* sebesar 13,44 dengan standar deviasi 0,94. Hasil uji t berpasangan diperoleh nilai *significancy* 0,011 ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan kadar *hemoglobin* antara *pre-test* dan *post-test*. Kadar *hemoglobin* dikelompok kontrol pada saat *pre test* menunjukkan nilai rata-rata kadar *hemoglobin* sebesar 15,07 dan standar deviasi sebesar 1,32. Kadar *hemoglobin post test* diperoleh rata-rata kadar *hemoglobin* sebesar 13,70 dan standar deviasi 1,00. Hasil uji t berpasangan diperoleh nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,558$. Karena nilai $p > 0,05$ berarti dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang tidak bermakna (tidak signifikan) antara *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan pemberian vitamin C terhadap kadar *hemoglobin* pada latihan fisik maksimal.

Kata kunci : Jumlah Leukosit, Vitamin C, Latihan Fisik Maksimal

