

ABSTRAK

**THARIQ HAFIZ SYAHPUTERA . NIM: 6131210040. Pengaruh Aktifitas Fisik Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Jumlah Trombosit Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
(Pembimbing:Dr. dr. Novita Sari Harahap M.Kes. AIFO)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017**

Dampak signifikan yang terjadi akibat dari aktifitas fisik adalah perubahan biokimia darah yang disebabkan oleh aktifitas fisik. Efek samping akibat aktifitas fisik akut pada sirkulasi darah menunjukkan terjadi peningkatan trombosit, hematokrit, kecepatan aliran darah, viskositas plasma dan kekakuan eritrosit serta penurunan sedimentasi setelah aktifitas fisik.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aktifitas fisik aerobik dan anaerobik terhadap jumlah trombosit pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan mulai pada tanggal 23 – 24 Mei 2017.

Penelitian ini merupakan kuasi-eksperimental dengan rancangan *pre-post-test group design*. Subjek penelitian sebanyak 20 orang mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*, dibagi 2 kelompok yaitu kelompok aktifitas fisik aerobik (Lari 15 Menit) dan kelompok aktifitas fisik anaerobik (Lari 300 Meter). Jumlah trombosit diukur sebelum dan setelah aktifitas fisik aerobik dan aktifitas anaerobik. Analisis data menggunakan uji *t* berpasangan dan uji *t* tidak berpasangan.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah aktifitas fisik aerobik terhadap peningkatan jumlah trombosit ($250,90 \pm 70,727$ vs $312,00 \pm 84,156$; $p=0,000$). Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah aktifitas fisik anaerobik terhadap peningkatan jumlah trombosit ($293,60 \pm 61,290$ vs $376,30 \pm 51,711$; $p=0,003$). Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara aktifitas aerobik dan aktifitas fisik anaerobik terhadap peningkatan jumlah trombosit ($312,00 \pm 84,156$ vs $376,30 \pm 51,711$; $p=0,054$).

Kesimpulan yaitu aktivitas fisik aerobik dan aktifitas anaerobik ber pengaruh terhadap peningkatan jumlah trombosit, akan tetapi tidak terdapat perbedaan antara aktifitas aerobik dan aktifitas anaerobik terhadap peningkatan jumlah trombosit pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Kata kunci : Jumlah Trombosit, Aerobik, Anaerobik