

ABSTRAK

AHMAD BATARA LBS. Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis (*Citrus Sinensis*) Terhadap Jumlah Hemoglobin Saat Latihan Pada Atlet Tarung Derajat Kejuaraan Daerah Sumatera Utara 2018. (Pembimbing : **NURHAMIDA SARI SIREGAR**).

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2018.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian jus jeruk manis (*citrus sinensis*) terhadap jumlah hemoglobin saat latihan pada atlet tarung derajat kejuaraan daerah Sumatera Utara 2018. Penelitian dilakukan di gedung serbaguna Universitas Negeri Medan dan di Laboratorium Kesehatan Daerah Medan. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen, dengan metode *Pretest-posttest group design*. Sampel penelitian ini atlet tarung derajat kejuaraan daerah Sumatera Utara 2018 sebanyak 8 orang. Latihan dilakukan dengan *continous training* berupa gerakan demo tarung derajat. Pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan di awal dan di akhir perlakuan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan normalitas, uji homogenitas, uji-t dependent dan uji-t independent.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok I pemberian jus jeruk manis (*Citrus Sinensis*) pada saat *pretest* 14,9250g/dl mengalami peningkatan pada saat *posttest* 15,0750g/dl, hasil uji-t berpasangan diperoleh nilai $p=0,704$. Kelompok II pemberian placebo pada saat *pretest* 15,3g/dl mengalami penurunan pada saat *posttest* 14,45g/dl, hasil uji-t berpasangan diperoleh nilai $p=0,147$. Hasil uji-t *independent sample* jumlah rata-rata hemoglobin saat latihan *pos-test* kelompok II pemberian placebo sebesar 14,45 g/dl mengalami peningkatan pada kelompok I pemberian jus jeruk manis (*Citrus Sinensis*) pada saat *post-test* 15,07 g/dl. Hasil uji-t tidak berpasangan diperoleh nilai $p=0,534$.

Penelitian ini menyimpulkan pemberian jus jeruk manis (*Citrus Sinensis*) dapat meningkat tetapi tidak signifikan terhadap jumlah hemoglobin saat latihan pada atlet tarung derajat kejuaraan daerah Sumatera Utara 2018.

Kata Kunci : Latihan, Tarung Derajat, Jus Jeruk Manis, Kadar Hemoglobin.