

ABSTRAK

HERPINA N SIMANULLANG. Pengaruh Pemberian Jambu biji merah Merah Terhadap Kadar *Hemoglobin* Pada Aktifitas Fisik Maksimal Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Stambuk 2016. (Pembimbing: Drs. Mesnan,M.kes,ALFO). Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED 2018.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian jambu biji merah terhadap kadar *hemoglobin* pada aktifitas fisik maksimal mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan stambuk 2016. Penelitian dilakukan di Stadion Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen, dengan metode *Two Groups Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Stambuk 2016 sebanyak 12 orang. Aktifitas fisik maksimal dilakukan dengan *bleeptest*. *Hemoglobin* di ukur dengan perbandingan pemberian jambu biji merah dengan air mineral dan pemeriksaan kadar *Hemoglobin* dilakukan di awal dan diakhir perlakuan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan kadar rata-rata *Hemoglobin* pada jambu biji merah =9,917 g/dl (pre test) menjadi =8,45 g/dl (post test) dan pada air mineral =9,7667 g/dl (pre test) menjadi =9,2 g/dl (post test) dengan nilai *bleeptest* pada kelompok eksperimen 40,1667 dan kelompok kontrol 42,633. Hasil uji analisis diperoleh nilai $p=0,99$ pada jambu biji merah, $p=0,118$ pada air mineral dan $p=0,475$ pada *bleeptest* yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna (Tidak signifikan) kadar *Hemoglobin* pre test dan post test dan *bleeptest* jambu biji merah dengan air mineral. Penelitian ini menyimpulkan bahwa jambu biji merah tidak mempengaruhi kadar *Hemoglobin* pada Mahasiswa Stambuk 2016.

Kata kunci: Kadar *Hemoglobin*, Jambu Biji Merah, Aktifitas Fisik Maksimal

