

ABSTRAK

LOVELY SIREGAR. Pengaruh Pemberian Jus Bit (*Beta Vulgaris L*) Terhadap Kadar Hemoglobin Dan VO₂Max Pada Aktifitas Fisik Maksimal Mahasiswa Non Atlet Ilmu Keolahragaan Angkatan 2019.

(Pembimbing : FAJAR APOLLO SINAGA)

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2019.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian jus bit terhadap kadar *Hemoglobin* dan *VO₂Max* pada aktifitas fisik maksimal Mahasiswa Non Atlet Ilmu Keolahragaan Angkatan 2019. Penelitian dilakukan di Stadion Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen, dengan metode *two groups pretest – posttest design*. Sampel penelitian mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2019 sebanyak 20 orang. Aktifitas fisik maksimal dilakukan dengan *bleep test* dan latihan fisik dilakukan dengan berlari 30 menit dengan intensitas 70-80% dan frekuensi 3 kali dalam satu minggu. Pengukuran Kadar *Hemoglobin* dan *VO₂Max* dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan rata rata kadar Hemoglobin pada kelompok eksperimen dari 15,50 g/dl menjadi 16,19 g/dl , dan kelompok kontrol dari 15,60 g/dl menjadi 16,07 g/dl sedangkan rata-rata VO₂Max pada kelompok eksperimen dari 42,36 ml/kgBB menjadi 48,58 ml/kgBB dan pada kelompok kontrol dari 45,61 ml/kgBB menjadi 47,72 ml/kgBB. Hasil uji t tidak berpasangan diperoleh nilai $p=0,544$ ($p>0,05$) pada hemoglobin dan diperoleh nilai $p=0,42$ ($p>0,05$) pada VO₂Max yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kadar Hemoglobin dan VO₂Max pada pre tes dan pos tes.

Penelitian ini menyimpulkan tidak ada pengaruh signifikan pemberian jus bit terhadap peningkatan kadar Hemoglobin dan VO₂Max pada mahasiswa non atlet ilmu keolahragaan Angkatan 2019.

Kata kunci: Kadar Hemoglobin, VO₂Max, Bit, Antioksidan, Aktifitas Fisik Maksimal.