ABSTRAK

BOBBY F. SIMANGUNSONG, NIM. 072266310065. Pengaruh Bersepeda Statis Selama 30 Menit Terhadap Respon Nadi Pemulihan pada Mahasiswa IKOR Stambuk 2009.
(Pembimbing : ROSMAINI HASIBUAN).
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Bersepeda Statis Selama 30 Menit Terhadap Respon Nadi Pemulihan pada Mahasiswa IKOR Stambuk 2009.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Ruang Praktek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2012/2013, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2012. Populasi dalam penelitian ini adalah 54 orang sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu yaitu penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran/paparan tentang kondisi subjek/objek penelitian.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa bersepeda statis selama 30 menit memberikan pengaruh terhadap respon nadi pemulihan mahasiswa jurusan IKOR stambuk 2009. Hasil perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} = 17,378 dan nilai t_{tabel} =1,72 (dk=n-1=19) pada taraf signifikan α=0,05. Nilai $t\text{-}_{hitung}$ 17,378 > nilai $t\text{-}_{tabel}$ 1,72 , sehingga diperoleh t-hitung > t-tabel, dengan demikian hipotesis yang dinyatakan : Bersepeda statis selama 30 menit berpengaruh signifikan terhadap respon nadi pemulihan pada mahasiswa IKOR Stambuk 2009" dapat diterima kebenarannya.

Kata Kunci : bersepeda statis, 30 menit, denyut nadi, respon nadi pemulihan