

## ABSTRAK

**RONA ARONTA. NIM. 082266310011. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pada Anggota Exercise (EFIK) Universitas Negeri Medan. (Pembimbing : Rosmaini Hasibuan) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pada Anggota Exercise (EFIK) Club Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu dengan rancangan "pre-test dan post-test group design". Populasi dalam penelitian ini adalah anggota senam aerobik Exercise (EFIK) club Universitas Negeri Medan yang berjumlah 90 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling diambil sampel penelitian berjumlah 30 orang. Sampel dibagi menjadi kelompok perlakuan dengan cara *matching by pairing* kelompok pertama dengan jumlah 15 orang diberikan perlakuan senam Aerobik dan kelompok kedua Tanpa Senam Aerobik sebanyak 15 orang. Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Senam Aerobik Terhadap Denyut Nadi Pemulihan anggota Exercise FIK Club Unimed .

Perhitungan uji-t pada kelompok eksperimen antara pretes dengan posttest ditemukan 3 menit pertama (I)  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (31,28 > 1,76), pada 3 menit kedua (II),  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (13,82 > 1,76) dan pada 3 menit ketiga (III),  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (7,369 > 1,76) dengan demikian dinyatakan pemberian senam aerobik pada anggota EFIK Club dapat mempengaruhi denyut nadi pemulihan, perhitungan uji-t pada kelompok kontrol ditemukan 3 menit pertama (I)  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (48,028 > 1,76), pada 3 menit kedua (II),  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (37,621 > 1,76) dan pada 3 menit ketiga (III),  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (23,8 > 1,76) dengan demikian dinyatakan tanpa pemberian senam aerobik pada anggota EFIK Club dapat mempengaruhi denyut nadi pemulihan serta perhitungan uji-t gabungan antara post-tes kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ditemukan 3 menit pertama  $t_{hitung} < t_{tabel}$  (17,67 > 2,05), 3 menit kedua  $t_{hitung} < t_{tabel}$  (41,2 > 2,05) dan 3 menit ketiga  $t_{hitung} < t_{tabel}$  (42,8 > 2,05) dengan demikian  $H_0 =$  ditolak dan  $H_a =$  diterima yang menyatakan pemberian Senam Aerobik dapat memberikan pengaruh lebih baik dibandingkan dengan tanpa diberikan senam aerobik terhadap denyut nadi pemulihan pada anggota EFIK Club Unimed. Maka disimpulkan bahwa pemberian senam aerobik dan tanpa memberikan senam aerobik sama-sama memberikan pengaruh yang terhadap denyut nadi pemulihan anggota Exercise EFIK Club Unimed namun secara keseluruhan pemberian senam aerobik memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan tanpa pemberian senam aerobik terhadap denyut nadi pemulihan.

**Kata Kunci : Senam Aerobik, Denyut Nadi Pemulihan**