

ABSTRAK

OLIVER O. SIMANJUNTAK. Pengaruh Naik Turun Bangku Terhadap Tekanan Darah dan Denyut Nadi Pemulihan Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Stambuk 2012 Di Universitas Negeri Medan. (Pembimbing: dr. Zulfachri) Sikripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek naik turun bangku terhadap tekanan darah dan denyut nadi pada mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Stambuk di Universitas Negeri Medan. Sampel yang digunakan ada dua kelas yaitu satu kelas eksperimen yang berjumlah 12 orang dan satu lagi kelas kontrol yang jumlahnya 12 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposif random sampling* (acak). Perlakuan yang diberikan kepada kelas eksperimen adalah naik turun bangku selama 5 menit. Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini diuji dengan uji-t dua pihak. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t dua pihak untuk tekanan darah sistolik diperoleh t_{hitung} sebesar 5,260 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $dk = 22$ adalah 1,717, sehingga diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $5,260 > 1,717$. Dan untuk tekanan darah diastolik diperoleh t_{hitung} sebesar 16,83 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $dk = 22$ adalah 1,717, sehingga diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $16,83 > 1,717$. Kemudian hasil perhitungan untuk denyut nadi istirahat/menit pada kelas eksperimen dan kelas kontrol diperoleh t_{hitung} 4,95 dan harga t_{hitung} pada denyut nadi pemulihan/menit sebesar 3,10. Dan Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh Naik turun bangku terhadap tekanan darah dan denyut nadi pemulihan pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan stambuk 2012.

Kata Kunci : Naik Turun Bangku, Tekanan Darah, Denyut Nadi Pemulihan