

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK LARI 1,6 KM TERHADAP KADAR LDL (*Low Density Lipoprotein*) PADA KALANGAN PEMUDA DI KOTA PELAIHARI
KABUPATEN TANAH LAUT**



OLEH:

**GITA FITRIANTI
NIM 1910122220052**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**



**PENGARUH AKTIVITAS FISIK LARI 1,6 KM TERHADAP KADAR LDL
(*Low Density Lipoprotein*) PADA KALANGAN PEMUDA DI KOTA
PELAIHARI KABUPATEN TANAH LAUT**



OLEH:

**GITA FITRIANTI
NIM 1910122220052**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

i



ABSTRAK

GITA FITRIANTI, NIM.1910122220052, 2023. *Pengaruh Aktivitas Fisik Lari 1,6 km Terhadap Kadar LDL (Low Density Lipoprotein) Pada Kalangan Pemuda Di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah Laut.* Skripsi, Prodi, Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing (I) Dr. AR. Shadiqin, M. Kes, AIFO. (II) Dr. Sarmidi, M. Kes, AIFO.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perubahan kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) setelah melakukan aktivitas fisik lari 1,6 km pada kalangan pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah Laut yang berjumlah 10 orang.

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian yang dipakai yaitu pra eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Dengan populasi sampel yang berjumlah 10 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap kalangan pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah Laut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kadar LDL setelah diberikan perlakuan aktivitas fisik lari 1,6 km. Hasil uji normalitas penelitian ini menggunakan metode *Shapiro Wilk*. Karena jumlah sampel < 100 . Diperoleh hasil *pretest* nilai sig 0,716 dan hasil *posttest* nilai sig 0,820 yang berarti nilai signifikansi dari data *pretest dan posttest* $>$ alfa 0,05. Artinya kedua data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Dari hasil analisis data menggunakan uji T berpasangan, diperoleh rata-rata hasil nilai *pretest* 124.00 dan *posttest* 130.80. Nilai signifikansi hasil uji T dalam penelitian ini diperoleh hasil nilai sig 0,000 yang berarti $<$ alfa 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti terdapat pengaruh variabel bebas yaitu lari 1,6km terhadap variabel terikat yaitu kadar LDL. Kesimpulan pada penelitian ini ada pengaruh aktivitas fisik lari 1,6 km terhadap kadar LDL pada kalangan pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah Laut.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, LDL, Lari 1,6 km

ABSTRACT

GITA FITRIANTI, NIM.1910122220052, 2023. *The Effect of Physical Activity Running 1.6 km on LDL (Low Density Lipoprotein) Levels in Youth in Pelaihari City, Tanah Laut Regency.* Thesis, Study Program, Physical Education, Department of Sport and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Advisor (I) Dr. AR. Shadiqin, M.Kes, AIFO. (II) Dr. Sarmidi, M.Kes, AIFO.

Abstract: The purpose of this study was to determine whether there was a change in LDL (Low Density Lipoprotein) levels after doing a 1.6 km running physical activity among 10 youths in Pelaihari City, Tanah Laut Regency.

This research method uses quantitative descriptive. The type of research used was pre-experimental with a one group pretest-posttest design. With a sample population of 10 people.

Based on the results of research conducted on youth in Pelaihari City, Tanah Laut Regency, it can be concluded that there is a significant effect on LDL levels after being given the treatment of physical activity running 1.6 km. The results of the normality test in this study used the Shapiro Wilk method. Because the number of samples < 100 . The pretest results obtained were a sig value of 0.716 and the posttest results were a sig value of 0.820, which means that the significance value of the pretest and posttest data was $> \alpha 0.05$. This means that both pretest and posttest data are normally distributed. From the results of data analysis using paired t test, the average pretest score was 124.00 and 130.80 posttest. The significance value of the T test results in this study obtained a sig value of 0.000 which means $< \alpha 0.05$. Thus H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that there is an influence of the independent variable, namely running 1.6 km, on the dependent variable, namely LDL levels. The conclusion in this study is that there is an effect of physical activity running 1.6 km on LDL levels in youth in Pelaihari City, Tanah Laut Regency.

Keywords: Physical Activity, LDL, Running 1.6 km

MOTTO

니 멋대로 살어 어차피 니 꺼야

Ni meotdaero sareo eochapi ni kkeoya

Live the way you want, your life is yours

“Hiduplah sebagaimana yang kau inginkan, hidupmu adalah milikmu”

애쓰지 좀 말어 저도 괜찮아

Aesseuji jom mareo jyeodo gwaenchanha

Don't try too hard, it's okay to fail

“Jangan berusaha terlalu keras, gagalpun tak masalah”

- Bangtan Sonyeondan-

Karya ini dipersembahkan kepada:

Ayahanda Purwanto, Ibunda Siti Asmah, Kakanda Budi Waskito dan Kakanda Retno Kurniawati yang selalu memberi dukungan moral, materil dan mensupport serta doa yang terus tiada henti diberikan kepada peneliti.

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH AKTIVITAS FISIK LARI 1,6 KM TERHADAP KADAR LDL (*LOW DENSITY LIPOPROTEIN*) PADA KALANGAN PEMUDA DI KOTA PELAIHARI KABUPATEN TANAH LAUT

Oleh :

Gita Fitrianti
NIM 1910122220052

Pembimbing Utama



Dr. AR. Shadiqin, M. Kes, AIFO.
NIPK 19530828201809101001

Pembimbing Pendamping



Dr. H. Sarnidi, M. Kes, AIFO.
NIP 195807161988031001

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru

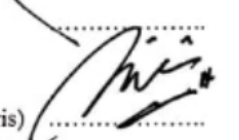
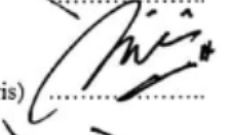



Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd.
NIP 198206232010121005

HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal 31 Mei 2023

Dewan Penguji

1. Dr. AR. Shadiqin, M. Kes, AIFO. (Ketua) 
2. Dr. H. Sarmidi, M. Kes, AIFO. (Sekertaris) 
3. Dr. Sunarno Basuki, Drs, M. Kes, AIFO. (Anggota) 

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Dr. H. Kahri, M.Pd

NIP. 196008161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gita Fitrianti

NIM : 1910122220052

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang saya tulis ini benae-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila kemudian hari dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi untuk perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, Mei 2023

Yang membuat pernyataan,



Gita Fitrianti



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gita Fitrianti
NIM : 1910122220052
Tempat, Tanggal Lahir : Danau Salak, 23 Desember 2000
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl A Yani KM 53 Desa Danau Salak, Rt. 04, Rw. 02,
Kecamatan Astambul, Kabupaten Banjar

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisan tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 09 Maret 2023

Pembuat pernyataan



Gita Fitrianti

NIM 1910122220052



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, inayah dan hidayah-Nya jualah. Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Yang berjudul, "Pengaruh Lari 1,6 km Terhadap Kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) Pada Kalangan Pemuda di Kota Pelayari Kabupaten Tanah Laut". Sebagai persyaratan untuk mendapat gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmnai (PSPJ), dan Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM).

Peneliti memohon masukan dan saran ke arah perbaikan kepada dosen Pembimbing utama dan Pembimbing pendamping serta penguji dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini, Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rector ULM Banjarmasin.
2. Dr. Chairil Faif Fasani, M.Si Dekan FKIP ULM Banjarmasin.
3. Prof. Dr. HJ. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin.
4. Prof. Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin.
5. Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd, M.Si. Wakil Dekan III FKIP ULM



Banjarmasin.

6. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Ketua JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Sekretaris JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
10. Seluruh Dosen JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
11. Dr. AR. Shadiqin, M. Kes, AIFO. sebagai Dosen Pembimbing Utama yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
12. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Purwanto dan Ibunda Siti Asmah serta kedua kakak tersayang Budi Waskito dan Retno Kurniawati yang memberikan semangat, dukungan moral dan do'anya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
13. Ahmad Nuril Raihan, Firdaus, I Gede Prasnajita Andaresta, M. Ariandiy, Muhammad Hafiza Rahman dan kelas reguler A3 2019 yang suka dukanya hadir dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
14. Dan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada para



responden Kalangan Pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah Laut yang sudah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu peneliti dalam mengerjakan penelitian ini.

15. Serta kedua sahabat penulis Novia Amelia dan Inayati yang sudah memberikan waktu senggangnya untuk penulis curhat dan melepaskan semua keluh kesah yang ada di pikiran.

16. Kepada Tawan Vihokratana, Kim Nam Joon, Pradikta Wicaksono dan Junichirou Kubota yang sudah menemani pada masa – masa mood penulis yang sering berubah dengan memberikan motivasi serta semangat dari karya mereka.

Banjarbaru, 25 Februari

2023

Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DOKUMENTASI PENELITIAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Hasil Guna Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
B. Penelitian Yang Relevan	25
C. Kerangka Berfikir	28
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Variabel Penelitian	31
B. Definisi Konseptual dan Operasional	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
D. Metode Penelitian	33
E. Populasi Dan Sampel Penelitian	34
F. Instrumen Penelitian	35
G. Teknik Pengumpulan Data	36
H. Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	40
B. Hasil Penelitian	41
C. Pengolahan Data	41
D. Pembahasan	46
BAB V PENUTUP	



A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Klasifikasi Kadar Kolesterol LDL.....	22
2.2. Klasifikasi Kadar Kolesterol LDL Berdasarkan Usia.....	22
4.1. Dekripsi Data Penelitian.....	38
4.2. Hasil Kadar LDL Responden Sebelum dan Sesudah Lari 1,6 km.....	39
4.3. Hasil Uji Normalitas.....	41
4.4. Hasil Uji Homogenitas.....	42
4.5. Hasil Uji T Berpasangan.....	43
4.6. Hasil Uji Korelasi.....	44
4.7. Hasil Uji Hipotesis.....	44



DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

Gambar
Halaman

3.1. Alat Spektrofotometer.....

35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran
Halaman

Lampiran 1. Surat Penunjukan Pembimbing Dan Penguji Skripsi.....
54

Lampiran 2. Surat Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama.....
55

Lampiran 3. Surat Kartu Bimbingan Skripsi Pendamping Pembimbing.....
56

Lampiran 4. Surat Kartu Bimbingan Skripsi
57

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dari JPOK Ke RSUD Hadji Boedjasin.....
58

Lampiran 6. Format Hasil Tes Lari 1,6 km Dan Data Responden.....
59



DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar	Halaman
Gambar 1. Wawancara Sebelum Penelitian.....	61
Gambar 2. Lapangan Pertasi Kencana.....	61
Gambar 3. RSUD Hadji Boedjasin.....	61
Gambar 4. Foto Bersama Responden Dan Tenaga Kesehatan.....	61
Gambar 5. Pemanasan.....	62
Gambar 6. Pengambilan Unit Analisis Responden.....	62
Gambar 7. Unit Analisis Responden.....	63
Gambar 8. Nomor Dada.....	63
Gambar 9. Start Lari Kloter 1.....	63
Gambar 10. Start Lari Kloter 2.....	63
Gambar 11. Tourniquet.....	64
Gambar 12. Jarum Tabung Vakum.....	64
Gambar 13. Tabung Vakum.....	64
Gambar 14. Sarung Tangan Medis.....	64
Gambar 15. Kapas Alkohol.....	64



