

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK LARI 1,6 KM TERHADAP KADAR
KREATININ PADA KALANGAN PEMUDA DI KOTA PELAIHARI
KABUPATEN TANAH LAUT**



**OLEH:
MUHAMMAD HAFIZA RAHMAN
NIM. 1810122210037**

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 JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

MUHAMMAD HAFIZA RAHMAN, 2023, NIM 1810122210037. *Pengaruh aktivitas fisik lari 1,6 km terhadap kadar kreatinin pada kalangan Pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah Laut*. Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing (I) Dr. AR. Shadiqin, M.Kes., AIFO, pembimbing (II) Dr. H. Sarmidi, M.Kes, AIFO.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perubahan kadar kreatinin setelah melakukan aktivitas fisik lari jarak 1,6 km pada kalangan pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah Laut yang berjumlah 10 orang.

Metode penelitian ini menggunakan metode 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 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kadar kreatinin setelah diberikan perlakuan aktivitas fisik lari 1,6 km pada kalangan pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah Laut. Hasil uji normalitas penelitian ini menggunakan metode shapiro wilk karena jumlah sampel < 100 . Diperoleh hasil *pretest* nilai $sig = 0,720$ dan hasil *posttest* nilai $sig 0.597$. yang berarti nilai signifikansi dari data *pretest* dan *posttest* $> \alpha 0.05$. Hasil uji homogenitas data pada penelitian ini menunjukkan nilai $sig = 0,815$, yang berarti nilai $sig >$ dari $\alpha 0,05$. Dapat dipastikan distribusi data pada penelitian ini adalah homogen. Dari hasil analisis data menggunakan uji T berpasangan, diperoleh rata-rata hasil nilai *pretest* 1.1490 dan pada *posttest* 1.3470. Nilai signifikansi hasil uji T dalam penelitian ini diperoleh hasil nilai $sig 0.000$ yang berarti lebih kecil dari $\alpha 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya ada pengaruh aktivitas fisik lari 1,6 km terhadap kadar kreatinin pada kalangan pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah laut

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Kreatinin, Lari 1,6 km

ABSTRACT

MUHAMMAD HAFIZA RAHMAN, 2023, NIM 1810122210037. *The effect of physical activity running 1.6 km on creatinine levels among youth in Pelaihari City, Tanah Laut Regency.* Thesis Department of Sport and Health Education, Faculty of Science and Education Teacher Training, University of Lambung Mangkurat. Supervisor (I) Dr. AR. Shadiqin, M.Kes., AIFO, Supervisor (II) Dr. H. Sarmidi, M.Kes, AIFO.

The purpose of this study was to find out whether there was a change in creatinine levels after running a physical activity of 1.6 km among 10 youths in Pelaihari City, Tanah Laut Regency.

This research method uses a quantitative descriptive method. 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 the research conducted, it can be concluded that there is a significant influence between creatinine levels after being given the 1.6 km running activity treatment among youth in Pelaihari City, Tanah Laut Regency. The results of the normality test in this study used the Shapiro Wilk method because the number of samples was <100 . The pretest results obtained were a sig value of 0.720 and a posttest result of a sig value of 0.597. which means the significance value of the pretest and posttest data is greater than α 0.05. The results of the data homogeneity test in this study showed a sig value = 0.815, which means the sig value $> \alpha$ 0.05. It can be ascertained that the data distribution in this study is homogeneous. From the results of data analysis using paired t- tests, the average value of the pretest was 1.1490 and the posttest was 1.3470. The significance value of the T test results in this study obtained a sig value of 0.000, which means it is smaller than α 0.05. Thus H_0 is rejected and H_a is accepted. In conclusion, there is an effect of physical activity running 1.6 km on creatinine levels among youth in Pelaihari City, Tanah Laut Regency.

Keywords: Creatinine, Physical activity, Running 1.6 km

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum, Wr. Wb

Alhamdulillahirabbil alamin. Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah subhanahu wa ta'ala berkat rahmat, inayah dan hidayah nya jualah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Tak lupa sholawat serta salam penulis junjungkan kepada baginda nabi Mumammad SAW. Semoga hasil penelitian ini dapat berguna bagi pembaca maupun masyarakat luas. Amiiin...

Selalu berusaha untuk tetap semangat menjalani dan melakukan penulisan skripsi ini karena, *“allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”*(Qs al-Baqarah : 286).

Dan saling memberi semangat kepada rekan-rekan yang sedang mengerjakan karena, *“semua ada giliran nya masing-masing, jangan menyerah, nikmati proses nya”*.

Skripsi ini dipersembahkan untuk orang tua Ayahanda Drs.H. M Sofyan noor (ALM) dan ibunda tercinta hj. Nurhaifa, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, bantuan dana dan do'anya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan tepat waktu.

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK LARI 1,6 KM TERHADAP KADAR
KREATININ PADA KALANGAN PEMUDA DI KOTA PELAIHARI
KABUPATEN TANAH LAUT**

Oleh :

Muhammad Hafiza Rahman

NIM 1810122210037

Pembimbing Utama :

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

NIPK 19530828201809101001



15-05-2023

Pembimbing Pendamping :

Dr. H. Sarnidi M,Kes,AIFO.

NIP. 195807161988031001

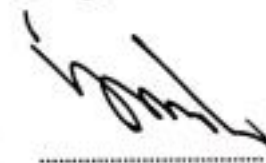


15-05-2023

Penguji :

Dr. Sunarno Basuki Drs., M.Kes, AIFO

NIP 196409201989031001



14-05-2023

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



Ma W. Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd.
NIP 198206232010121005

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Hafiza Rahman
NIM : 1810122210037
Tempat, Tanggal lahir : Martapura, 16 maret 2000
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Balitan 8 Blok D no.08, Loktabat Utara,
Banjarbaru Kalimantan Selatan.

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 penulisannya 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, 25 Februari 2023
(Pembuat Pernyataan)



Muhammad Hafiza Rahman
NIM. 1810122210037

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Hafiza Rahman
NIM : 1810122210037
Program Studi : Pendidikan Jasmani (PSPJ)
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang saya tulis ini benar-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, 10 Mei 2023
Yang Membuat Pernyataan,



Muhammad Hafiza Rahman

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

Dewan Penguji

| | |
|---------------------------------------|--------------|
| Dr. AR. Shadiqin, M. Kes, AIFO. | (Ketua) |
| Dr. H. Sarmidi, M. Kes, AIFO. | (Sekertaris) |
| Dr. Sunarno Basuki, Drs, M. Kes, AIFO | (Anggota) |



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



Dr. Pudinanto, M.Pd
NIP.196309251988031002

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis 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 Kreatinin Pada kalangan pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah Laut”. Sebagai persyaratan untuk mendapat gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani (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. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Ketua Jurusan JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
4. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Jurusan JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
5. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Koordinator PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

6. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Sekretaris PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Dr. AR. Shadiqin, M.Kes., AIFO. sebagai Dosen Pembimbing Utama yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk penulisan skripsi ini.
8. Dr. H. Sarmidi, M.Kes, AIFO. Sebagai Dosen Pembimbing II yang memberikan bimbingan , motivasi serta arahan untuk penulisan ini.
9. Dr. Sunarno Basuki, Drs, M.Kes, AIFO. Selaku penguji yang memberikan masukan- masukan demi kesempurnaan karya tulis ini.
10. Seluruh Dosen JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
11. Ibu saya yang tercinta Hj. Nurhaifa yang memberikan semangat, dorongan moral, bantuan dana, dan do'anya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
12. Ahmad Nuril Raihan, Firdaus, I Gede Prasnajita Andaresta, M. Ariandiy, dan Gita Fitrianti dan seluruh sahabat yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah menjadi teman penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK.

13. Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all time.

Banjarbaru, 25 Februari 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

| | |
|--|--------------|
| ABSTRAK | ii |
| ABSTRACT | iii |
| MOTO DAN PERSEMBAHAN | iv |
| HALAMAN PERSETUJUAN | v |
| PERNYATAAN MENDELEY | vi |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | vii |
| HALAMAN PENGESAHAN | ix |
| KATA PENGANTAR..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiviv |
| DAFTAR TABEL..... | xvv |
| DOKUMENTASI PENELITIAN | xiv |
| BAB 1 PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 4 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 4 |
| D. Rumusan Masalah..... | 4 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Deskripsi Teori | 6 |
| 1. Aktivitas Fisik..... | 6 |
| 2. Lari | 12 |
| 3. Kreatinin | 21 |
| 4. Pemuda | 24 |
| B. Penelitian relevan..... | 25 |
| C. Kerangka berpikir | 27 |
| D. Hipotesis | 28 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Variabel penelitian..... | 29 |
| B. Definisi Konseptual dan Operasional | 29 |
| C. Tempat dan waktu penelitian..... | 31 |
| D. Metode Penelitian..... | 32 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 34 |
| H. Analisis data | 37 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|---------------------------|----|
| A. Deskripsi data | 38 |
| B. Hasil penelitian | 39 |
| C. Pengolahan Data | 40 |
| D. Pembahasan | 45 |

BAB V PENUTUP

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 48 |
| B. Saran | 48 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 49 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|----------------------|-----------|
| LAMPIRAN..... | 51 |
|----------------------|-----------|

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 3.1 Alat Spektrofotometer | 34 |
|--|----|

DAFTAR TABLE

| | |
|---|----|
| Tabel 2 1 klasifikasi kadar kreatinin(Damayanti et al., 2021) | 24 |
| Tabel 2 2 kerangka berfikir | 28 |
| Tabel 4 1 deskripsi data..... | 38 |
| Tabel 4 2 hasil pengambilan data..... | 39 |
| Tabel 4 3 test of normality | 41 |
| Tabel 4 4 Test of Homogeneity of Variances | 42 |
| Tabel 4 5 Hasil rata-rata sampel..... | 43 |
| Tabel 4 6 Hasil uji korelasi | 43 |
| Tabel 4 7 Hasil uji T..... | 44 |

DOKUMENTASI PENELITIAN

| | |
|--|----|
| Gambar 1.1 wawancara sebelum pengambilan sampel..... | 58 |
| Gambar 1.2 Lapangan pertasi kencana | 58 |
| Gambar 1.3 RSUD Hadji Boedjasin | 58 |
| Gambar 1.4 Foto bersama responden dan nakes | 59 |
| Gambar 1.5 kegiatan Pemanasan sebelum lari..... | 59 |
| Gambar 1.6 Pengambilan sampel darah..... | 60 |
| Gambar 1.7 Unit sampel darah..... | 60 |
| Gambar 1.8 Start lari kloter 1 | 61 |
| Gambar 1.9 Start lari kloter 2..... | 61 |
| Gambar 1.10 Alat Tourniquet | 62 |
| Gambar 1.11 Jarum tabung vakum | 62 |
| Gambar 1.12 Tabung Vakum | 63 |
| Gambar 1.13 Sarung tangan medis | 63 |
| Gambar 1.14 Kapas alkohol | 63 |