

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



**OLEH:
FIRDAUS
1910122210048**

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 OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**



ABSTRAK

FIRDAUS, 2023, NIM 1910122210048 *Pengaruh Aktivitas Fisik Lari 1,6 km Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Kalangan Pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah Laut*. Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu 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 kolesterol total terhadap 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 kolesterol total setelah diberikan perlakuan aktivitas fisik lari 1,6 km pada kalangan pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah Laut. Hasil uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode Shapiro Wilk karena jumlah sampel < 100 . Diperoleh hasil *pretest* nilai $sig = 0,421$ dan hasil *posttest* nilai $sig = 0,749$. Yang berarti nilai signifikansi dari data *pretest* dan *posttest* lebih besar dari *alfa* 0,05. Hasil uji homogenitas data pada penelitian ini menunjukkan nilai $sig = 0,941$, yang berarti nilai $sig >$ dari *alfa* 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* = 209.20 dan pada *posttest* = 223.50. Nilai signifikansi hasil uji T dalam penelitian ini diperoleh hasil



nilai sig = 0.000, yang berarti lebih kecil dari *alfa* 0,05. Dengan demikian H₀ ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya yaitu ada pengaruh aktivitas fisik lari 1,6 km terhadap kadar Kolesterol Total pada kalangan pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah Laut.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kolesterol Total, Lari 1,6 km.

ABSTRACT

FIRDAUS, 2023, NIM 1910122210048. *The Effect of Physical Activity Running 1.6 km on Total Cholesterol Levels among Youth in Pelaihari City, Tanah Laut Regency*. Thesis Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Supervisor (I) Dr. AR. Sadiqin, M.Kes., AIFO, Supervisor (II) Dr. H. Sarmidi, M. Kes, AIFO.

The purpose of this study was to determine whether there was a change in total cholesterol levels when running a distance 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 effect on total cholesterol levels after being given the 1.6 km running physical activity treatment among youth in Pelaihari City, Tanah Laut Regency. The normality test results in this study used the Shapiro Wilk method because the number of samples was <100. The pretest results obtained were sig = 0.421 and the posttest results were sig = 0.749. Which means the significance value of the pretest and posttest data is greater than alpha 0.05. The results of the data homogeneity test in this study showed a sig value = 0.941, which means that the sig value > from alpha 0.05. It can be



ascertained that the distribution of data in this study is homogeneous. From the results of data analysis using paired t test, the average value of the pretest = 209.20 and the posttest = 223.50. The significance value of the T test results in this study obtained the results of the sig = 0.000, which means it is smaller than the alpha of 0.05. Thus H0 is rejected and Ha is accepted. The conclusion is that there is an effect of physical activity running 1.6 km on Total Cholesterol levels in young people in Pelaihari City, Tanah Laut Regency.

Keywords: Physical Activity, Total Cholesterol, Running 1.6 km.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. (QS. Al Baqarah:286)

Janganlah melihat masa depan dengan mata buta. Masa yang lampau sangat berguna sebagai kaca benggala dari pada masa yang akan datang.

(Soekarno)

Barang siapa yang keluar rumah untuk mencari sebuah ilmu, maka ia akan berada di jalan Allah hingga ia kembali.

(HR. Tirmidzi)

Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa





Edit dengan WPS Office

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Oleh :

Firdaus
NIM 1910122210048

Pembimbing Utama




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

Pembimbing Pendamping



Dr. H. Sarmidi, M Kes, AIFO.
NIP 195807161688031001

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

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.
006161987031004



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Firdaus
NIM : 1910122210048
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,



Firdaus



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 Aktivitas Fisik Lari 1,6 km Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Kalangan Pemuda di Kota Pelaihari 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 terimakasih pada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rector ULM Banjarmasin.
2. Prof. 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. Orang tua saya yang tercinta yang memberikan semangat, dorongan moral, bantuan dana, dan do'anya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
13. Ahmad Nuril Raihan, I Gede Prasnajita Andaresta, M. Ariandiy, Muhammad Hafiza Rahman dan seluruh sahabat yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah menjadi teman penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK.
14. Saya ucapkan sangat berterima kasih pada diri saya sendiri yang telah kuat dan mampu terus bangkit ketika terpuruk sehingga



sampai pada titik ini.

Banjarbaru, 25 Februari 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DOKUMENTASI PENELITIAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Hasil Guna Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori.....	7



B. Penelitian Relevan.....	26
C. Kerangka Berfikir.....	28
D. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Variabel Penelitian.....	30
B. Defnisi Konsep dan Operasional.....	30
C. Tempat dan waktu penelitian.....	31
D. Metode Penelitian.....	32
E. Deskripsi Populasi dan Sampel.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Teknik Pengumpulan Data.....	34
H. Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Data.....	38
B. Hasil Penelitian.....	39
C. Pengolahan Data.....	40
D. Pembahasan.....	45
BAB V PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi kadar kolesterol total.....	19
Tabel 2.2 Klasifikasi kadar normal menurut usia.....	19
Tabel 4. 1 Deskripsi Data.....	38
Tabel 4.2 Hasil Pengambilan Data Kadar Kolesterol Total.....	38
Tabel 4. 3 Uji Normalitas.....	41
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas.....	42
Tabel 4. 5 Uji T.....	43
Tabel 4. 6 Uji Korelasi.....	43
Tabel 4. 7 Uji Hipotesis.....	44



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Alat Spektrofotometer.....	34
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Ke RS Hadji Boedjasin.....	53
Lampiran 2 Surat Penunjukkan Pembimbing dan Penguji Skripsi.....	54
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I dan II.....	55
Lampiran 4 Surat Pernyataan Keaslian Tulisan.....	56
Lampiran 5 Kartu Bimbingan Skripsi Bimbingan Utama.....	57
Lampiran 6 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping.....	58



DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 1.1 Wawancara Sebelum Penelitian.....	60
Gambar 1.2 Lapangan Pertasi Kencana.....	60
Gambar 1.3 RSUD Hadji Boedjasin.....	61
Gambar 1.4 Bersama Responden dan Tenaga Kesehatan.....	61
Gambar 1.5 Pemanasan.....	62
Gambar 1.6 Pengambilan Unit Analisis Responden.....	63
Gambar 1.7 Unit Analisis.....	63
Gambar 1.8 Start Lari Sesi 1.....	64
Gambar 1.9 Start Lari Sesi 2.....	64
Gambar 1.10 Jarum Tabung Vakum.....	65
Gambar 1.11 Tourniquet.....	65
Gambar 1.12 Tabung Vakum.....	66
Gambar 1.13 Sarung Tangan Medis.....	66
Gambar 1.14 Kapas Alkohol.....	66





Edit dengan WPS Office



Edit dengan WPS Office