

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



**OLEH:
I GEDE PRASNAJITA ANDARESTA
1910122310042**

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
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

I GEDE PRASNAJITA ANDARESTA, 2023, NIM 1910122310042. *Pengaruh aktivitas fisik 1,6 km terhadap kadar trigliserida pada kalangan 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 trigliserida 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 trigliserida setelah diberikan perlakuan aktivitas lari 1,6 km pada kalangan pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah Laut. Hasil uji homogenitas nilai diperoleh sig:0.916 penelitian ini menggunakan metode shapiro wilk Karena jumlah sampel kurang 100. Diperoleh hasil pretest nilai sig = 0.023 dan hasil post test nilai sig = 0.021. yang berarti nilai signifikan dari data pretest dan posttest > dari alfa 0.05. artinya kedua data pretest dan dan posttest berdistribusi normal. Dari hasil analisis data uji T berpasangan diperoleh rata-rata hasil nilai pretest = 160.30 dan pada posttest 182.40. nilai signifikan hasil uji T dalam penelitian ini diperoleh hasil nilai sig 0.004 yang berarti lebih kecil dari alfa 0,005. Dengan demikian terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

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

ABSTRACT

I GEDE PRASNAJITA ANDARESTA, 2023, NIM 1910122310042. The effect of physical activity 1.6 km on triglyceride levels among people in Pelaihari City, Tanah Laut Regency. Thesis majoring in Sports and Health Education, Teaching Faculty of Science and Education, University of Lambung Mangkurat, Advisor (I) Dr. AR. Sadiqin, 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 triglyceride levels after running a 1.6 km physical activity 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 triglyceride levels after being given the 1.6 km running activity treatment among youth in Pelaihari City, Tanah Laut Regency. The results of the value homogeneity test obtained sig: 0.916. This study used the Shapiro Wilk method because less than 100. The pretest results obtained were sig = 0.023 and the posttest results were sig = 0.021. which means the significant value of the pretest and posttest data > from alpha 0.05. meaning that both pretest and posttest data are normally distributed. From the analysis of the paired T-test data, the average value of the pretest = 160.30 and the posttest is 182.40. the significant value of the T test results in this study obtained the results of a sig value of 0.004 which means it is smaller than an alpha of 0.005. Thus there is an influence of the independent variables on the dependent variable.

Keywords: Physical Activity, Triglycerides, Running 1.6 km

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Pengetahuan adalah kecantikan manusia yang paling agung dan merupakan harta yang tersembunyi." - Niti Sataka 16

"Pengetahuanlah yang dihormati para raja, bukan kekayaan. Oleh karena itu, manusia tanpa pengetahuan yang benar adalah rendah." - Niti Sataka

"Percaya pada diri sendiri merupakan cara terindah menjalani hidup ini."

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

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

Oleh :

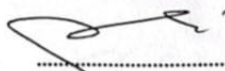
I Gede Prasnajita Andaresta

NIM 1910122310042

Pembimbing Utama :

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

NIPK 19530828201809101001



15-05-2023

Pembimbing Pendamping :

Dr. H. Sarmidi M,Kes,AIFO.

NIP. 195807161988031001

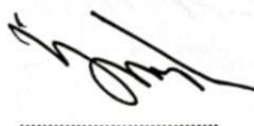


15-05-2023

Penguji :

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

NIP 196409201989031001



19-05-2023

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

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Gede Prasnajita Andaresta
NIM : 1910122310042
Tempat, Tanggal lahir : Bali, 26 Mei 1999
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Rajawall. Desa Sumber Makmur. kec Satui. Kab Tanah Bumbu Rt. 001 Rw. 001.

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

10000
SEPULUH RIBU RUPIAH
10000
METERAI TEMPEL
76949AKX202316465
(I Gede Prasnajita Andaresta)
NIM. 1910122210048



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Gede Prasnajita Andaresta
NIM : 19101222310042
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,






I Gede Prasnajita Andaresta

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. Nur Hafidul Kahri, M.Pd.
NIP. 196006161987031004

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Esa yang telah memberi petunjuk dan berkatnya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Yang berjudul, “Pengaruh Lari 1,6 km Terhadap Kadar Trigliserida 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 terimakasih pada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor 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’riful 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 I Nengah Paji Pribadi dan Ibunda Ni Wayan Pasti serta adik tersayang Ni Kadek Tiara Bintang Andiristi dan seluruh keluarga di kampung yang telah memberikan semangat, dorongan moral, bantuan dana dan do'anya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.

Banjarbaru, 25 februari 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------------------------------|
| <u>ABSTRAK</u> | ii |
| <u>ABSTRACT</u> | iii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iv |
| PERNYATAAN MENDELEY | v |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | vi |
| HALAMAN PENGESAHAN | vii |
| <u>KATA PENGANTAR</u> | ix |
| <u>DAFTAR ISI</u> | xi |
| <u>DAFTAR TABEL</u> | 13 |
| <u>DAFTAR GAMBAR</u> | 14 |
| <u>DOKUMENTASI PENELITIAN</u> | 15 |
| <u>BAB I PENDAHULUAN</u> | |
| A. Latar Belakang Masalah | Error! Bookmark not defined. |
| B. Identifikasi Masalah..... | Error! Bookmark not defined. |
| C. Pembatasan Masalah..... | Error! Bookmark not defined. |
| D. Rumusan Masalah | Error! Bookmark not defined. |
| E. Tujuan Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| F. Hasil Guna Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| <u>BAB II KAJIAN PUSTAKA</u> | |
| A. Deskripsi teori | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Aktivitas fisik..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Lari..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Trigliserida..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Pemuda..... | Error! Bookmark not defined. |
| B. Penelitian relevan..... | Error! Bookmark not defined. |
| C. Kerangka berpikir | Error! Bookmark not defined. |
| D. Hipotesis | Error! Bookmark not defined. |
| <u>BAB III METODE PENELITIAN</u> | |
| A. Variabel penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |

| | |
|--|-------------------------------------|
| <u>B. Definisi Istilah dan Operasional</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>C. Tempat dan waktu penelitian</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>D. Metode Penelitian</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>E.Populasi dan Sampel</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>F. Instrumen Penelitian</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>G. Teknik Pengumpulan Data</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>H. Analisis data</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</u> | |
| <u>A. Deskripsi Data</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>B. Hasil Penelitian</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>C. Pengolahan Data</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>D. Pembahasan</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>BAB V PENUTUP</u> | |
| <u>A. Kesimpulan</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>B. Saran</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>DAFTAR PUSTAKA</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>LAMPIRAN</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>DOKUMENTASI PENELITIAN</u> | Error! Bookmark not defined. |

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Kadar Trigliserida..... **Error!**

Bookmark not defined.

Tabel 2.2 Kerangka Berpikir..... **Error!**

Bookmark not defined.

Tabel 4.1 hasil lari 1,6 km.....**Error!**

Bookmark not defined.

Tabel 4.2 hasil pengambilan data kadar trigliserida **Error!**

Bookmark not defined.

Tabel 4.3 hasil uji normalitas..... **Error!**

Bookmark not defined.

Tabel 4.4 hasil uji tes homogenitas..... **Error!**

Bookmark not defined.

Tabel 4.5 sampel statistik..... **Error!**

Bookmark not defined.

Tabel 4.6 sampel correlasi **Error!**

Bookmark not defined.

Tabel 4.7 sampel test..... **Error!**

Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Spektrofotometer..... Error!
Bookmark not defined.

DOKUMENTASI PENELITIAN

Gamabr 1.1 wawancara sebelum penelitian..... **Error!**

Bookmark not defined.

Gamabr 1.2 lapangan pertasi kencana **Error!**

Bookmark not defined.

Gamabr 1.3 RSUD Hadji Boejasin **Error!**

Bookmark not defined.

Gamabr 1.4 responden dan tenaga kesehatan **Error!**

Bookmark not defined.

Gamabr 1.5 pemanasan..... **Error!**

Bookmark not defined.

Gamabr 1.6 pengambilan sampel darah..... **Error!**

Bookmark not defined.

Gamabr 1.7 unit analisis **Error!**

Bookmark not defined.

Gamabr 1.8 start lari sesi 1 **Error!**

Bookmark not defined.

Gamabr 1.9 start lari sesi 2 **Error!**

Bookmark not defined.

Gamabr 1.10 nomor urut dada **Error!**

Bookmark not defined.

Gamabr 1.11 tournoquet **Error!**

Bookmark not defined.

Gamabr 1.12 jarum tabung vakum..... **Error!**

Bookmark not defined.

Gamabr 1.13 tabung vakum..... **Error!**

Bookmark not defined.

Gamabr 1.14 sarung tangan medis..... **Error!**

Bookmark not defined.

Gamabr 1.15 kapas alkohol..... **Error!**

Bookmark not defined.

