

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK LARI 1,6 KM TERHADAP KADAR HDL (*High Density Lipoprotein*) PADA KALANGAN PEMUDA DI KOTA PELAHARI  
KABUPATEN TANAH LAUT**



**OLEH:  
M.ARIANDIY  
1910122310034**

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

M.ARIANDIY, 2023, NIM 1910122310034. *Pengaruh aktivitas fisik lari 1,6 km terhadap kadar HDL ( High Lipprotein Densty) 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 HDL 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 HDL setelah diberikan perlakuan aktivitas lari 1,6 km pada kalangan Pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah Laut.

Hasil uji Homogenitas penelitian ini nilai yang diperoleh sig:0,629. Hasil uji normalitas penelitian ini menggunakan metode shapiro wilk karena jumlah sampel kurang dari 100. Diperoleh hasil pretest nilai sig 0,328 dan hasil posttest nilai sig 0,678. yang berarti nilai signifikansi dari data pretest dan posttest lebih besar dari 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 53.20 dan pada posttest 56.30. Nilai signifikansi hasil uji T dalam penelitian ini diperoleh hasil nilai sig 0.001 yang berarti lebih kecil dari alfa 0,05. Dengan demikian H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Ini berarti terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Kesimpulan ada pengaruh aktivitas fisik lari 1,6 km terhadap kadar HDL pada kalangan pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah laut.

**Kata Kunci : Aktivitas fisik,HDL, Lari 1,6 Km**

## ABSTRACT

M.ARIANDIY, 2023, NIM 1910122310034. The effect of physical activity running 1.6 km on HDL (High Lipprotein Densty) 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. Advisor (I) Dr. AR. Sadiqin, M.Kes., AIFO, advisor (II) Dr. H. Sarmidi, M. Kes, AIFO.

The purpose of this study was to find out whether there was a change in HDL 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 effect between HDL levels after being given the 1.6 km running activity treatment for youth in Pelai hari City, Tanah Laut Regency.

The results of the homogeneity test in this study obtained sig: 0.629. 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 0.328 and a posttest result of a sig value of 0.678. which means the significance value of the pretest and posttest data is greater than alpha 0.05. meaning that both pretest and posttest data are normally distributed. From the results of data analysis using paired t test, the average value of the pretest was 53.20 and the posttest was 56.30. The significance value of the T test results in this study obtained a sig value of 0.001 which means it is smaller than an alpha of 0.05. Thus  $H_0$  is



rejected and  $H_a$  is accepted. This means that there is an influence of the independent variable on the dependent variable. The conclusion is that there is an effect of physical activity running 1.6 km on HDL levels among youth in Pelaihari City, Tanah Laut Regency

**keywords: physical activity, HDL, running 1.6 km.**

## HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualikum Wr. Wb

Terima kasih kepada Ayah dan Ibunda Tercinta...

Sangat besar jasmu dalam hidup ini, tidak sanggup ananda membalas jasmu. Hanya karya ini semoga bisa membuatmu merasa bahwa jerih payah, usaha, serta doamu selama ini tidak sia-sia. Semoga bisa membuatmu bangga dan bahagia. Aamiin Ya Rabbal Alamin... Karya ini dipersembahkan untuk:

- Ayah tercinta yaitu Bapak H. Jainal selaku orang tua peneliti yang selalu memberikan dukungan dalam berbagai bentuk.
- Bunda tersayang yaitu Ibu HJ Norhijau selaku orang tua peneliti yang telah melahirkan dan membesarkan peneliti dengan penuh kasih sayang.
- Kakak Perempuan Emelia A. Md Keb dan Adik Ahmad Rifai ' I yang selalu mencurahkan perhatian dan dukungan terhadap peneliti.



- Kakak Ipar Laki-laki yaitu Kak Hendri . yang turut mendoakan peneliti agar terselesaikannya skripsi ini.
- Dan seluruh teman teman peneliti yang berada di kampung halaman yang telah memberikan doa kepada penelitian agar cepat lulus sesuai target 4 tahun.



**HALAMAN PERSETUJUAN**

PENGARUH AKTIVITAS FISIK LARI 1,6 KM TERHADAP KADAR  
HDL(*High Density Lipoprotein*) PADA KALANGAN PEMUDA DI KOTA  
PÉLAIHARI KABUPATEN TANAH LAUT

Oleh

M.Ariandiy  
NIM 1910122310034

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

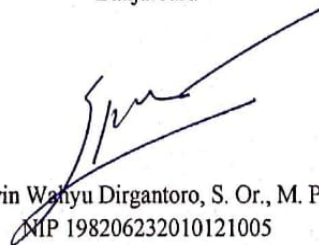


Dr. AR. Shadiqin, M Kes, AIFO  
NIPK 19530828201809101001



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

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



Arif Kahri, M. Pd.  
0006161987031004

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M.Ariandiy  
NIM : 191012310034  
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,



M.Ariandiy



## SURAT PERNYATAAN

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M.Ariandiy

NIM : 1910122310034

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,

Materai

10.000

ix

M.Ariandiy



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran 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 HDL (*High Density Lipoprotein*) 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 keada 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. Dr. Sunarno Basuki Drs., M.Kes, AIFO 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 H. Jainal dan Ibunda HJ. Norijau serta kedua kakak tersayang Emelia dan Hendri dan adik saya A. Rifa'i dan seluruh keluarga dikampung yang telah memberikan semangat, dorongan moral, bantuan dana dan do'anya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
13. Ahmad Nuril Raihan, Firdaus, I Gede Prasnajita Andaresta, Gita Fitrianti, 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. Untuk ust Hanan Attaki, ust Abdussomad yang sudah menemani pada masa – masa mood penulis yang sering berubah dengan memberikan motivasi serta semangat dari karya mereka dan tingkah laku mereka.
15. Paling *Special* 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



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vii
SURAT PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DOKUMENTASI PENELITIAN.....	xvi
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
1. Aktivitas fisik.....	7
2. Lari.....	13
3. HDL ( <i>high density lipprotein</i> ).....	21
4. Pemuda.....	25
B. Penelitian yang relavan.....	26
C. Kerangka berpikir.....	29
D. Hipotesis.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
A. Variabel penelitian.....	32
B. Definisi Konsep dan Operasional.....	32
C. Tempat dan waktu penelitian.....	34
D. Metode Penelitian.....	34
E. Deskripsi Populasi dan Sampel.....	35
F. Instrumen Penelitian.....	37
H. Analisis data.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. Deskripsi Data.....	42
B. Hasil penelitian.....	44
C. Pengolahan data.....	45
D. Pembahasan.....	50
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi kadar Hdl.....	23
Tabel 4.1	
Deskripsi Data.....	42
Tabel 4.2 Hasil pengambilan Data.....	44
Tabel 4.3 Hasil uji normalitas.....	45
Tabel 4.4 Hasil uji homogenitas.....	46
Tabel 4.5 Hasil rata- rata sampel.....	47
Tabel 4.6 Hasil uji korelasi.....	47
Tabel 4.7 Hasil uji T.....	47





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian Ke Kepala Rumah Sakit Hadji Boedjasin.....	54
Lampiran 2. Surat Penunjukan Bimbingan Dan Penguji Skripsi.....	55
Lampiran 3. Surat Kartu Bimbingan Skripsi.....	56
Lampiran 4. Surat Pernyataan Keaslian Tulisan .....	57
Lampiran 5. Surat Kartu Bimbingan Skripsi Dosen Pendamping .....	58
Lampiran 6. Surat Kartu Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	59





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3 1 alat Spektrofotometer.....	36
---------------------------------------	----



## DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 1.1 wawancara sebelum pengambilan sampel.....	61
Gambar 1.2 Lapangan pertasi kencana.....	61
Gambar 1.3 RSUD Hadji Boedjasin.....	61
Gambar 1.4 Foto bersama responden dan nakes.....	61
Gambar 1.5 kegiatan Pemanasan sebelum lari.....	62
Gambar 1.6 Pengambilan sampel darah.....	62
Gambar 1.7 Unit sampel darah.....	63
Gambar 1.8 Start lari kloter 1.....	63
Gambar 1.9 Start lari kloter 2.....	63
Gambar 1.10 Alat Tourniquet.....	64
Gambar 1.11 Jarum tabung vakum.....	64
Gambar 1.12 Tabung Vakum.....	65
Gambar 1.13 Sarung tangan medis.....	65



