

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



**OLEH :  
AKHMAD NURIL RAIHAN G W  
NIM. 1910122310031**

**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

AKHMAD NURIL RAIHAN GUNTUR WIBOWO, 2023, NIM 1910122310031. *Pengaruh aktivitas fisik lari 1,6 km terhadap kadar ureum 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) Mita Erliana S. Pd., M. Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perubahan kadar ureum 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 ureum 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  $sig = 0,062$  dan hasil *posttest* nilai  $sig = 0,536$ . yang berarti nilai signifikansi dari data *pretest* dan *posttest*  $> \alpha 0,05$ . Hasil uji homogenitas data pada penelitian ini menunjukkan nilai  $sig = 0,015$ , 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* 21.10 dan pada *posttest* 24.50. 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 Ureum pada kalangan pemuda di Kota Pelaihari Kabupaten Tanah Laut

**Kata Kunci : Aktivitas fisik, Ureum, Lari 1,6 km**

## ABSTRACT

AKHMAD NURIL RAIHAN GUNTUR WIBOWO, 2023, NIM 1910122310031. *The effect of physical activity running 1.6 km on urea 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) Mita Erliana S. Pd., M. Or.

The purpose of this study was to find out whether there was a change in urea 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 0.062 and a posttest result of a sig value of 0.536. 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 = 0.015, which means the sig value  $>$  from  $\alpha 0.05$ . It can be ascertained that the data distribution in this study is homogeneous. From the results of data analysis using paired t-test, the average value of the *pretest* was 21.10 and the *posttest* was 24.50. The significance value of the T test results in this study obtained a sig value of 0.000, which means it is smaller than  $\alpha 0.05$ . Thus  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. In conclusion, there is an effect of physical activity running 1.6 km on Urea levels among youth in Pelaihari City, Tanah Laut Regency.

**Keywords:** Urea, Physical activity, Running 1.6 km.

## HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualikum Wr. Wb

Alhamdulillahirabbil alamin wassala tu asalamuala asrafil ambiya iwal mursalin sayyidina wamaulana muhammadin nabiyl ummi waalai wasahbihi azma in amma ba du. Rasa puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan ilmu Rasa syukur yang terbesar hamba limpahkan kepada-Mu karena telah memberikan kesempatan untuk terus menimba ilmu, menyelesaikan satu jenjang pendidikan. Semoga ini menjadi berkah untuk hidup hamba, orang tua, dan orang-orang tercinta.

Pantang dalam menyerah, pantang dalam berpatah arang. Tidak ada kata gagal untuk orang yang enggan berhasil." Maka Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan (Q.S. Al-Insyirah [94]: 5-6).

Ayah dan Ibunda Tercinta...

Sangat besar jasamu dalam hidup ini, tidak sanggup ananda membalas jasamu. 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 Amir Malik selaku orang tua peneliti yang selalu memberikan dukungan dalam berbagai bentuk.
- Bunda tersayang yaitu Ibu Nunung Maryanti, AM. Kg., SKM., M.M. selaku orang tua peneliti yang telah melahirkan dan membesarkan peneliti dengan penuh kasih sayang.

- Adik laki laki yaitu Dimas Farrel Danar Ra'if yang selalu memberikan dukungan untuk terselesaikannya penelitian ini.
- Dan seluruh teman teman peneliti yang berada di kampung halaman yang telah memberikan doa kepada penelitian agar cepat lulus sesuai target 4 tahun.
- Serta saya mengucapkan terima kasih kepada keluarga yang berada di kampung halaman yang telah mendukung dan selalu memberikan motivasi buat saya agar bisa menyelesaikan skripsi ini.

Semua merupakan kehendak- Mu Berikanlah hamba selalu rahmad dan hidayah- Mu Ya Allah SWT. Wassalamualaikum, Wr. Wb



## HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PERSETUJUAN

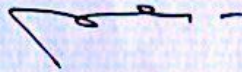
PENGARUH AKTIVITAS FISIK LARI 1,6 KM TERHADAP KADAR  
UREUM PADA KALANGAN PEMUDA DI KOTA PELAIHARI  
KABUPATEN TANAH LAUT

Oleh:

Akhmad Nuril Raihan Guntur Wibowo  
NIM 1910122310031

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



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



Mita Erliana, S. Pd., M. Or.  
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


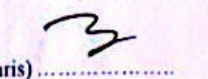



# HALAMAN PENGESAHAN

## 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. Mita Erliana S. Pd., M. Or. (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. 196006161987031004



# PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Akhmad Nuril Raihan Guntur Wibowo

NIM : 1910122310031

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,



Akhmad Nuril Raihan Guntur Wibowo

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Akhmad Nuril Raihan Guntur Wibowo  
NIM : 1910122310031  
Tempat, Tanggal lahir : Banjarmasin, 21 Maret 2001  
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Balirejo Rt 17b Rw5, no. 34 Angsau, Pelaihari, KAB.  
TANAH LAUT, 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

  
(Akhmad Nuril Raihan Guntur Wibowo)  
NIM. 1910122310031

## 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 Ureum 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. Rector ULM Banjarmasin.
2. Dr. Chairil Faif Fasani, M.Si Dekan FKIP ULM Banjarmasin.
3. Dr. HJ. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin.
4. 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 Amir Malik dan Ibunda Nunung Maryanti, AM. Kg., SKM., M.M serta adik saya Dimas Farrel Danar Ra'if 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. Firdaus, I Gede Prasnajita Andaresta, M. Ariandiy, Muhammad Hafiza Rahman, 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.
14. Untuk Vincent dan Desta yang sudah menemani serta memberi semangat dari karya mereka dan tingkah laku mereka
15. Dan untuk yang terakhir, saya ingin berterima kasih pada diri saya sendiri karena sudah bisa bertahan sejauh ini dan saya



sangat bangga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Banjarbaru, 25 Februari 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DOKUMENTASI PENELITIAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
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.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Aktivitas fisik.....	6
a. Pengertian Aktifitas Fisik.....	6



b. Manfaat Aktivitas Fisik.....	7
c. Tipe- Tipe Aktivitas Fisik.....	8
d. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	9
e. Faktor yang mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	11
2. Ureum.....	13
B. Penelitian Relevan.....	17
C. Kerangka berpikir.....	19
D. Hipotesis.....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>
A. Variablel penelitian.....	21
B. Definisi Konsep dan Operasional.....	21
C. Tempat dan waktu penelitian.....	22
D. Metode Penelitian.....	23
E. Deskripsi Populasi dan Sampel.....	24
F. Intrumen Penelitian.....	25
G. Teknik Pengumpulan Data.....	26
H. Analisis data.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
A. Deskripsi data.....	30
B. Hasil penelitian.....	31
C. Pengolahan Data.....	32
D. Pembahasan.....	37
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>39</b>
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>42</b>





## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi kadar Ureum.....	16
Tabel 4.1	
DeskripsiData.....	30
Tabel 4.2 Hasil pengambilan Data.....	31
Tabel 4.3 Hasil uji normalitas.....	33
Tabel 4.4 Hasil uji homogenitas.....	34
Tabel 4.5 Hasil rata- rata sampel.....	35
Tabel 4.6 Hasil uji korelasi.....	35
Tabel 4.7 Hasil uji T.....	36



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penunjukan Pembimbing Dan Penguji skripsi.....	44
Lampiran 2. Surat Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama.....	45
Lampiran 3. Surat Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping.....	46
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Dari JPOK Ke RSUD Hadji Boedjasin.....	47



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3 1 alat Spektrofotometer.....	25
---------------------------------------	----



## DOKUMENTASI PENELITIAN

<u>Gambar 1.1 wawancara sebelum pengambilan sampel</u> .....	49
<u>Gambar 1.2 Lapangan pertasi kencana</u> .....	49
<u>Gambar 1.3 RSUD Hadji Boedjasin</u> .....	49
<u>Gambar 1.4 Foto bersama responden dan nakes</u> .....	50
<u>Gambar 1.5 kegiatan Pemanasan sebelum lari</u> .....	50
<u>Gambar 1.6 Pengambilan sampel darah</u> .....	51
<u>Gambar 1.7 Unit sampel darah</u> .....	51
<u>Gambar 1.8 Start lari kloter 1</u> .....	52
<u>Gambar 1.9 Start lari kloter 2</u> .....	52
<u>Gambar 1.10 Alat Tourniquet</u> .....	53
<u>Gambar 1.11 Jarum tabung vakum</u> .....	53
<u>Gambar 1.12 Tabung Vakum</u> .....	54
<u>Gambar 1.13 Sarung tangan medis</u> .....	54