

**EFEK KERJA SENAM *AEROBIC MIX IMPACT* TERHADAP  
PENURUNAN KADAR KOLESTEROL ANGGOTA SENAM  
DESA DEMANGHARJO KABUPATEN TEGAL**



**NADILA**

**1603617013**

**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Aktivitas Senam Aerobik *Mix Impact* terhadap perubahan Kadar Kolesterol pada Anggota Senam Kabupaten Tegal. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2021 di Desa Demangharjo Kabupaten Tegal dengan sampel 20 orang dengan melakukan Aktivitas Senam Aerobik *Mix Impact*. Metode yang digunakan menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan “*One Group Pre test dan Post Test Design*”. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik uji-t dengan menghitung nilai t-hitung dibanding dengan t-table pada derajat kebebasan  $n-1$  dan taraf signifikan 0,05. Hasil perhitungan Kadar Kolesterol Awal dan Akhir setelah melakukan Senam Aerobik *Mix Impact* diperoleh selisih rata-rata ( $M_d$ ) 12,05 mg/dl dengan *Standar Deviasi* perbedaan ( $SD_d$ ) 5,25 mg/dl. Standar Error perbedaan rata-rata ( $SE_{md}$ ) 1,20 mg/dl. Dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung 10,04 dengan derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n-1$  =  $20-1$  = 19 pada taraf signifikan  $\alpha$  = 0,05 didapat sebesar 2,056 yang berarti t-hitung = 10,04 lebih besar dari t-tabel = 2,056. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa nihil ( $H_0$ ) ditolak dan Hipotesa Alternatif ( $H_1$ ) diterima. Kesimpulan akhir diperoleh melalui penelitian ini adalah terdapat Efek Kerja Senam Aerobik *Mix Impact* terhadap penurunan Kadar Kolesterol pada Anggota Klub Senam Desa Demangharjo Kabupaten Tegal.

**Kata Kunci:** Senam Aerobik *Mix Impact* , Kolesterol dan efek kerja .

## **ABSTRAK**

*The aim of this research is used to know about how the Aerobic Mix Impact Gymnastic toward collesterol's aleterastion at the Aerobic Members Gymnastic of The Tegal regency, Sentral of Java. The research is conducted on May 22<sup>nd</sup>, 2021 in Demangharjo or chard, Central of Java. The researcher used at least 20 persons as sample that doing Aerobic Mix Impact' activity in this research. The researcher used Experiment Method with in named a research design "One Group Pre and Post Test Design". In the research, the researcher used T-Experiment compared with the T-Table toward the free degree n-1 and final result level of collesterol showed that the average result (Md) 12,05 mg/dl with the Deviation standard contrast (SDd) 5,25 mg/dl. The error standard with the contrast average (SEmd) 1,20 mg /dl. The next result of this research with the free degree is 10,04 is more that T-Table with the 2.056. The research's result showed that there is no Hipotesa(Ho) rejected and the Alternative Hipotesa(H) is accepted. Based on the result of the research, the researcher concluded that there is a effect of the Gymnastic Work Aerobic Mix Impact toward in decreasing result of Collestrol Level's at the Members Club of Demanharjo orchard Gymnastic in Tegal regency, Central Java.*

**Key Word: Aerobic Mic Impact Gymnastic, Collesterol and Work Efect.**

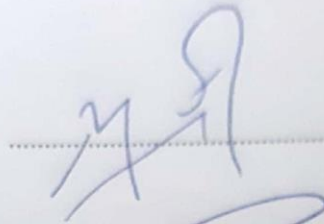
## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**Nama**  
**Pembimbing I**

**Tanda Tangan**

**Tanggal**

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes  
NIP. 197409062001121002



18/8

**Pembimbing II**

Kuswahyudi, S.Or., M.Pd  
NIP.198509252015041003



16/8

**NO Nama**

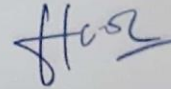
**Jabatan**

**Tanda Tangan**

**Tanggal**

1. Dr. Heni Widyaningsih, M.SE  
NIP. 197309151999032002

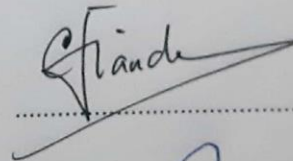
**Ketua**



20/8-21

2. Chandra, M.Pd  
NIDK. 8836100016

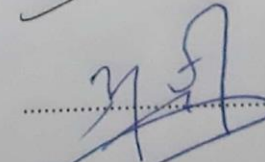
**Sekretaris**



20/8

3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes  
NIP. 197409062001121002

**Anggota**



18/8

4. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd  
NIP. 198509252015041003

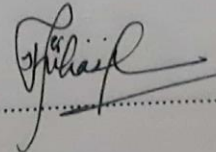
**Anggota**



16/8

5. Yuliasih, S.Or., MP.d  
NIDK. 8816100016

**Anggota**



16/8

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.

Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.

Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acara dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 11 Agustus 2021  
Yang membuat pernyataan,



NADILA  
1603617013

Nadila  
1603617013



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NADILA  
NIM : 1603619013  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / IKOR  
Alamat email : nadia.unj02@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

EFEK KERJA SENAM AEROBIK MIX IMPACT  
TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL ANGGOTA  
SENAM DESA DEMANSHARJU KABUPATEN TEGAL

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 18 September 2021

Penulis

( NADILA )

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada peneliti. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah rabbil'alamin peneliti akan menyelesaikan skripsi dengan judul **“EFEK KERJA SENAM AEROBIK MIX IMPACT TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL ANGGOTA SENAM DESA DEMANGHARJO KABUPATEN TEGAL”**. Skripsi ini disusun untuk sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga. Dalam Menyusun skripsi ini peneliti akan melibatkan bantuan dari berbagai pihak, maka peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada Kedua Orang Tua, terimakasih atas doa dan dukungannya sehingga penulis dapat Menyusun skripsi ini dan dapat belajar dengan nyaman, lancar selama menjadi mahasiswa. Kepada Koordinator Program Ilmu Keolahragaan Pak Yasep Setia Karna Wijaya sekaligus Dosen Pembimbing I, Bapak Kuswahyudi S.Or.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing Pembimbing II saya yang telah membimbing saya selama perkuliahan dan selama Menyusun skripsi berlangsung, dan kepada ibu Yuliasih S.Or.,M.Pd selaku Pembimbing Akademik saya yang sudah memberikan nasihat ,membimbing saya dari semester satu sampe sekarang .Teman-teman Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membantu saya, menyemangati saya selama perkuliahan berlangsung dan seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kata kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu dengan sangat terbuka,peneliti menerima segala saran dan kritik yang membangun. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi terhadap pembaca.

Jakarta, 29 April 2021

**NADILA**

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian .....	7
BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS .....	8
A. Kerangka Teoritis .....	8
B. Kerangka Berfikir.....	33
C. Pengajuan Hipotesis .....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	36
A. Tujuan Penelitian .....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
C. Metode Penelitian .....	36
D. Populasi dan Sempel .....	37
E. Instrumen Penelitian .....	38
F. Tehnik Pengumpulan Data .....	39
G. Tehnik Analisis Data .....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	41
A. DESKRIPSI Data.....	41
B. Pengajuan Hipotesis.....	46



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48
Daftar Pustaka .....	50