

**EFEK KERJA JOGING SELAMA 30 MENIT TERHADAP PENINGKATAN
KADAR *HIGH DENSITY LIPOPROTEIN* (HDL) DALAM DARAH PADA
ANGGOTA BEM FIK UNJ**

ABSTRAK

High Density Lipoprotein (HDL) Adalah lipoprotein berkepadatan tinggi juga dikenal sebagai kolestrol baik, *HDL* mengumpulkan kelebihan kolestrol dalam jaringan tubuh dan mengembalikan ke hati untuk didaur ulang atau di sebut degradasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efek kerja jogging selama 30 menit terhadap peningkatan kadar HDL dalam darah pada anggota BEM FIK UNJ. Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Atletik Velodrome Jakarta Timur pada tanggal 10 Januari 2019. Metode yang digunakan adalah metode *experiment "One Group Pre-Test and Post-Test Design"*. Dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, sampel yang berjumlah 15 orang anggota BEM FIK UNJ dari jumlah populasi 25 orang. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisa uji-t mulai dari menghitung t-hitung untuk dibandingkan dengan nilai t-tabel pada taraf signifikan 0,05 Nilai t hitung = 5,660 dan t tabel = 1.753, maka dapat diartikan bahwa t hitung > t tabel berarti terdapat peningkatan pada kadar HDL dalam darah setelah melakukan jogging selama 30 menit. Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah terdapat peningkatan pada kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) dalam darah setelah melakukan jogging selama 30 menit pada anggota BEM FIK UNJ

Kata Kunci : Joging, *High Density Lipoprotein* (HDL)

Effect Of 30 Minutes Jogging On Decreasing High Density Lipoprotein (HDL) In Blood BEM FIK UNJ Members

Abstract

High Density Lipoprotein (HDL) Is a high density lipoprotein also known as good cholesterol HDL collects excess cholesterol in body tissues and returns to the liver and from there HDL secretes it with bile. This study aims to determine how much the effect of 30 minutes jogging work on increasing levels of HDL in blood in members of the BEM FIK UNJ. This research was conducted at the East Jakarta Velodrome Athletic Stadium on January 10, 2019. The method used was the experimental method "One Group Pre-Test and Post-Test Design". With purposive sampling technique, a sample of 15 members of the BEM FIK UNJ from a population of 25 people. The data analysis technique used is the t-test analysis starting from calculating t-count compared to the t-table value at the significant level 0,05 Value t count = 5,660 and t table = 1.753 then it can be interpreted that t count > t table means there are differences in levels HDL in blood after jogging for 30 minutes. The final conclusion obtained of this study: that there is a increasing in the levels of High Density Lipoprotein (HDL) in the blood after jogging for 30 minutes the members of BEM FIK UNJ.

Keyword : Jogging , High Density Liporotein