

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat hidayah dan karunia-Nya peneliti berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul “Efek Kerja Jalan Kaki Selama 60 menit Terhadap Peningkatan Kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) dalam Darah Pada Siswa SMA Negeri 67 Jakarta”.

Tujuan penyusunan skripsi ini salah satunya sebagai persyaratan dalam menyelesaikan studi S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Tidak lupa peneliti ucapan terima kasih kepada : bapak Dr. Abdul Sukur M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, bapak Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Psi. selaku ketua jurusan Olahraga prestasi, bapak Dr. Ramdan Pelana M.Or selaku ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, bapak Dr. dr. H. Junaedi, Sp.KO selaku pembimbing, bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or selaku pembimbing, dan juga bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or. M.Kes. AIFO selaku pembimbing akademik, serta tak lupa kepada semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini.

Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak yang membaca skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca pada umumnya, dan bagi peneliti pada khususnya.

Jakarta, 7 Januari 2015

A N

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian	7
 BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kerangka Teori	9
1. Hakikat Efek Kerja Jalan Kaki	9
2. Hakikat <i>High Density Lipoprotein (HDL)</i>	22
3. Hakikat Siswa SMA Negeri 67 Jakarta.....	32
B. Kerangka Berpikir	36
C. Pengajuan Hipotesis.....	38
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian	39
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	40
E. Instrumen Penelitian	41

F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Teknik Pengolahan Data	45

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data.....	47
B. Pengujian Hipotesis	51
C. Pembahasan	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53

DAFTAR PUSTAKA 55

LAMPIRAN 57

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan Jalan, Jalan Cepat, <i>Jogging</i> , dan Lari	16
Tabel 2.2 Standar Kolesterol	30
Tabel 3.1 Prosedur Pelaksanaan.....	44
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian tes awal dan tes akhir kadar <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL) dalam darah	47
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Kadar <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL) Dalam Darah	48
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL) Dalam Darah	50
Tabel 5 Data Sampel	57
Tabel 6 Data Kadar <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL) Siswa SMAN Jakarta	59
Tabel 7 Data Distribusi Tes Kadar <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL) Awal dan Akhir	62
Tabel 8 Memperoleh Nilai –T	67
Tabel 9 Nilai t Tabel	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Fase-fase Jalan	21
Gambar 2.2 Makanan menjadi Kolesterol.....	24
Gambar 2.3 Transpor Kolesterol Terbalik	27
Gambar 4.1 Grafik Histogram tes Pengukuran Kadar <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL) Dalam Darah	49
Gambar 4.2 Grafik Histogram tes Akhir kadar <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL) Dalam Darah	50
Gambar 5 Pengambilan Darah Awal.....	72
Gambar 6 Pemanasan.....	73
Gambar 7 Jalan Kaki	74
Gambar 8 Pendinginan	75
Gambar 9 Pengambilan Darah Akhir	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Sampel	57
Lampiran 2. Data Kadar <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL) Siswa SMAN 67 Jakarta	59
Lampiran 3. Langkah – Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	60
Lampiran 4. Data Distribusi Tes Kadar <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL) Awal dan Akhir.....	62
Lampiran 5. Penghitungan Kadar <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL) Awal dan Akhir.....	64
Lampiran 6. Memperoleh nilai -T	67
Lampiran 7. Tehnik Penghitungan uji-t pada kadar <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL)	68
Lampiran 8. Nilai t table	71
Lampiran 9. Dokumentasi.....	72