

RINGKASAN

ALGUN SAPUTRA PAMENKAS, “Efek Kerja Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) Dalam Darah pada Lansia di Klub Senam Jantung Sehat ANTAKUSUMA Depok, Jawa Barat”, Skripsi, Jakarta : Prodi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Januari 2015.

Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Efek Kerja Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) Dalam Darah Pada Lansia Di Klub Senam Jantung ANTAKUSUMA Depok, Jawa Barat.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan klub senam jantung sehat ANTAKUSUMA Depok. Pada tanggal 23 Desember 2014, Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan “*One Group Pre Test and Post Test Design*”. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Sampel berjumlah 20 orang dari jumlah keseluruhan populasi 60 orang. Instrument yang digunakan melakukan pengukuran kadar LDL sebelum dan sesudah melakukan aktifitas senam jantung sehat. Teknik Analisis Data yang digunakan adalah uji-t dengan menghitung nilai t-hitung dibanding dengan t-tabel pada taraf signifikansi 0,05.

Hasil perhitungan kadar LDL awal dan akhir diperoleh selisih rata-rata (M_d) 4,6 mg/dl dengan Standar Deviasi Perbedaan (SD_d) 2,817 mg/dl. Standar Error perbedaan rata-rata (SE_{M_d}) 0,646 mg/dl dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung 7,115 dan nilai t-tabel 2,09 pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian nilai t-hitung \geq t-tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Efek Kerja Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) Dalam Darah Pada Lansia Di Klub Senam Jantung ANTAKUSUMA Depok, Jawa Barat.