

# PERBANDINGAN EFEK KERJA JOGING DAN JALAN CEPAT SELAMA 30 MENIT TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL TOTAL DALAM DARAH PADA ANGGOTA POLRI SATPAMKOL KOMPI A

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efek kerja jogging dan jalan cepat selama 30 menit terhadap penurunan kadar kolesterol total dalam darah pada anggota POLRI Satpamkol Kompi A. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Satwal Komplek POLRI Ciracas Jakarta Timur pada tanggal 25 Januari 2017. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen “*Two group Pre Test dan Post Test Design*”. Dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling, sampel yang berjumlah 30 orang dari populasi 180 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji-T independen. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji-T pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Data tes akhir jogging dan jalan cepat selama 30 menit pada anggota POLRI Satpamkol Kompi A diperoleh selisih rata-rata ( $M_D$ ) = 17,66 dengan standar deviasi ( $S_D$ ) = 3,99 standar kesalahan mean ( $SE_{MD}$ ) = 1,06 nilai tersebut menjadi t-hitung diperoleh = 16,66 kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan tabel pada derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n - 1$  dan taraf kepercayaan 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesa kerja ( $H_1$ ) diterima. Kesimpulan dari hasil penelitian ini terdapat penurunan kolesterol total sebesar 8,99 % pada sampel yang menggunakan metode jogging dan 3,13 % pada sampel yang menggunakan metode jalan cepat selama 30 menit pada anggota POLRI Satpamkol Kompi A.

**Kata kunci : jogging, jalan cepat, kolesterol**

**Comparison the effect of jogging and brisk walking for 30 minutes to decreasing total blood cholesterol on the member of national police Satpamkol Comp A**

**ABSTRACT**

This research has purpose to find out how big the jogging and walking brisk for 30 minutes could affecting decreased total blood cholesterol on the member of of National Police Satpamkol comp A. This research has begun at 25 January 2017. The metode that using is experiment metode “two group pre test and post test design”. And the sampling technique using purposive sampling, the sample are 30 persons fralitic om 180 persons populations. The analitic technique that using is T-tes Independent. The analitic technique is T-test in range of significant  $\alpha = 0,05$ . The result data of joggingand walking brisk for 30 minutes on the member of national Police Satpamkol Comp A obtained the mean difference (MD) = 17,66 with standard deviation (SD) = 3,99 and standard error of mean difference (SEMD) = 1,06 those value got T-Count = 16,66 then the result of calculation was tested using table on degree of freedom (DK) =  $n-1 = 15 - 1 = 14$  and degrees of belief 0,05, this is indicate that zero hypotheses ( $h_0$ ) was rejected and The hypotheses 1 ( $h_1$ ) is was received.The result of the research’s conclusion there is cholesterol total decreasing at 8,99% for sample who using jogging metode and 3,13% for sample who using walking brisk metode for 30 minutes for the members of National Police Satpamkol comp A.

**Keywords: jogging, brisk walking, cholesterol**