

# **PERBANDINGAN EFEK KERJA JOGGING DAN AIR BIKE SELAMA 30 MENIT TERHADAP PENURUNAN KADAR LOW – DENSITY LIPOPROTEIN (LDL) PADA SISWA SMAN 79 JAKARTA**

## **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui jumlah penurunan kadar *low – density lipoprotein* (LDL) dengan melakukan *jogging* pada siswa SMAN 79 Jakarta dan perbandingannya saat melakukan *air bike*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 Desember dan 8 Desember 2019 bertempat di GOR Sumantri untuk *jogging* dan ReFIT Gym untuk *Air Bike*. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik *purposive sampling*, sample yang digunakan berjumlah 15 orang. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *One Grup Pre-test-Posttest Design* yaitu rancangan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan satu kelompok, kemdian dilakukan analisis dan pengolahan data statistika.

Hasil analisis data menunjukan bahwa, (1) terdapat perubahan yang berarti terhadap kadar *low density lipoprotein* (LDL) pada sample yang diberikan *jogging* dengan rata-rata penurunan sebesar 10,13 mg/dL nilai t-hitung 9,467 dan t-tabel 2,145 maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, hipotesis kerja ( $H_1$ ) diterima, (2) terdapat perubahan yang berarti terhadap kadar *low density lipoprotein* (LDL) pada sample yang diberikan *air bike* dengan rata-rata penurunan sebesar 4,6 mg/dL nilai t-hitung 8,363 dan t-tabel 2,145 maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, hipotesis kerja ( $H_1$ ) diterima, (3) terdapat penurunan perubahan yang berarti yaitu efek kerja *jogging* lebih berpengaruh terhadap penurunan kadar *low density lipoprotein* (LDL) dibandingkan dengan *air bike* dengan diperoleh standar perbedaan antara dua mean ( $SEM_xM_y$ ) = 1,20 dan t-hitung diperoleh 4,608.

**Kata Kunci :** *Jogging, Air Bike, Low Density Lipoprotein*

## **COMPARISON OF WORK EFFECT JOGGING AND AIR BIKE FOR 30 MINUTES ON DECREASING LEVELS OF LOW DENSITY LIPOPROTEIN (LDL) IN STATE SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS 79 JAKARTA**

### ***Abstract***

*The purpose of this study is to find out the Low Density Lipoprotein (LDL) with doing jogging and air bike by seven nine senior high school, Jakarta. This study is conducted on December 1 to 8, 2019 at Sumantri Stadium for jogging and REFIT for air bike. The sample was taking with purposive sampling technique. Fifteen people was used for the sample. The method used is experimental with pre test posttest group research.*

*Data Analysis indicates there LDL changes and granted on the sample which is given reduction average 10,13 mg/dL with t-count 9,467 and t-table 2,145 thus zero hypothesis ( $H_0$ ) is an unaccepted. A work hypothesis ( $H_1$ ) is accepted. There is change of Low Density Lipoprotein (LDL) value on the sample which given air bike with reduction average 4,6 mg/dL with t-count 8,363 and t-table 2,145 thus zero hypothesis ( $H_0$ ) is unaccepted and work hypothesis ( $H_1$ ) is accepted. There is change of work effects jogging which much affect to reduce the value of Low density Lipoprotein (LDL) compared air bike with difference standard in two mean ( $SEM \times My$ ) is 1,20 and 4,608 for t-count.*

**Keyword:** : Jogging, Air Bike, Low Density Lipoprotein