

**EFEK KERJA BERMAIN PETANQUE SELAMA 60 MENIT  
TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL  
TOTAL PADA PENGOLAHRAGA CLUB PETANQUE  
JAKARTA DAN TANGERANG**



**Rizki Maharani  
6815141405**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

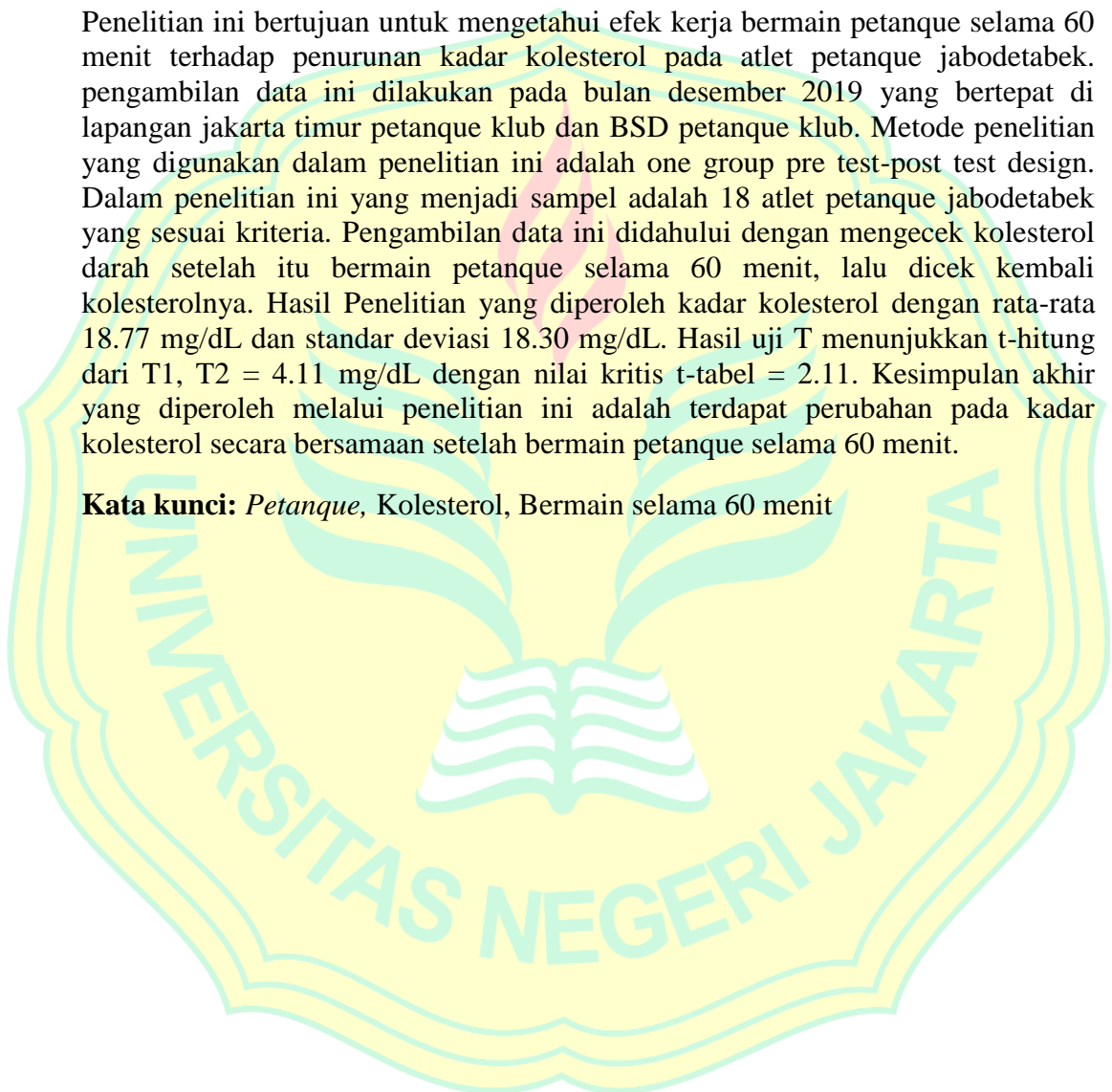
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FEBRUARI 2020**

EFEK KERJA BERMAIN PETANQUE SELAMA 60 MENIT TERHADAP  
PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA PENGOLAHRAGA KLUB  
PETANQUE JAKARTA DAN TANGERANG

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek kerja bermain petanque selama 60 menit terhadap penurunan kadar kolesterol pada atlet petanque jabodetabek. pengambilan data ini dilakukan pada bulan desember 2019 yang bertempat di lapangan jakarta timur petanque klub dan BSD petanque klub. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pre test-post test design. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah 18 atlet petanque jabodetabek yang sesuai kriteria. Pengambilan data ini didahului dengan mengecek kolesterol darah setelah itu bermain petanque selama 60 menit, lalu dicek kembali kolesterolnya. Hasil Penelitian yang diperoleh kadar kolesterol dengan rata-rata 18.77 mg/dL dan standar deviasi 18.30 mg/dL. Hasil uji T menunjukkan t-hitung dari T1, T2 = 4.11 mg/dL dengan nilai kritis t-tabel = 2.11. Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah terdapat perubahan pada kadar kolesterol secara bersamaan setelah bermain petanque selama 60 menit.

**Kata kunci:** *Petanque*, Kolesterol, Bermain selama 60 menit



WORKING EFFECT OF PETANQUE PLAYING FOR 60 MINUTES ON THE  
DECREASE OF CHOLESTEROL LEVELS IN CLUBS JAKARTA AND  
TANGERANG

ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of 60 minutes of playing petanque on reducing cholesterol levels in Jabodetabek petanque athletes. This data collection was carried out in December 2019 which coincided with the East Jakarta field in Petanque Club and BSD Petanque Club. The research method used in this study is one group pre-test-post test design. In this study, there were 18 Jabodetabek petanque athletes who met the criteria. Retrieval of this data is preceded by checking blood cholesterol after that playing petanque for 60 minutes, then checking cholesterol again. Research results obtained cholesterol levels with an average of 18.77 mg / dL and a standard deviation of 18.30 mg / dL. T test results showed a t-test of  $T_1, T_2 = 4.11$  mg / dL with a critical value of t-table = 2.11. The final conclusion obtained through this study is that there are changes in cholesterol levels simultaneously after playing petanque for 60 minutes.*

**Keywords:** *Petanque, cholesterol, play for 60 minutes*



## LEMBAR PERSETUJUAN SEJHPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

**Pembimbing I**


Dr. Ramdan Pelana, M. Or  
NIP: 19790811 200501 1 001



18 / 2020  
/ 2 .....

**Pembimbing II**

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M. Kes  
NIP: 19740906 200112 1 002



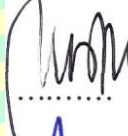
21 / 2020  
/ 2 .....

**Nama**

Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
---------	--------------	---------

1. Dr. Fatah Nurdin, MM  
NIP. 19680628 200112 1 002

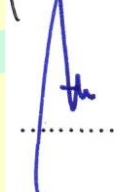
Ketua Sidang



19 / 2020  
/ 2 .....

2. Dr. Sri Nuraini, M.Pd  
NIP. 19670730 199303 2 001


ekertaris



19 / 2020  
/ 2 .....

3. Dr. Rn.mdan Pelana M. Or  
NIP: 19790811 200501 1 001

Anggota



18 / 2020  
/ 2 .....

4. Dr. YasepSetiakarnawiiaya M. Kes Anggota  
NIP: 19740906 200112 1 002



21 / 2020  
/ 2 .....

5. Drs. BambangSuti ono M. Pd  
NIP. 19620320 198703 1 002

Anggota



21 / 2020  
/ 02

Tanggal Lulus : 5 Februari 2020

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli yang belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik saijana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah mumi gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tuiis ini tiaak terapai Karya atau penaapat yang telan aituiis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sei>gai acuan dalam nasKan aengan aiseoutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. remyiaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidak benaran dalam pemytaan ini maka saya berseia menerima sanksi aKdemik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku ai Universitas Negeri JaKarta.

Jakarta, Februari 2020



Rizki Maharani

No. Reg. 6815141405





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizki Maharani  
NIM : 6815141405  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : Rizkymaharani26@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efek Kerja Bermain *Petanque* Selama 60 Menit Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total Pada Pengolahraga Klub *Petanque* Jakarta Dan Tangerang.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, Februari 2020

Penulis

()  
Rizki Maharani

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, Karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, Saya mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta: Bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or, selaku Dosen Pembimbing I, bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Kepada orang tua saya, keluarga saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral, dan teman-teman yang telah banyak membantu saya menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Februari 2020

Rizki Maharani

## DAFTAR ISI

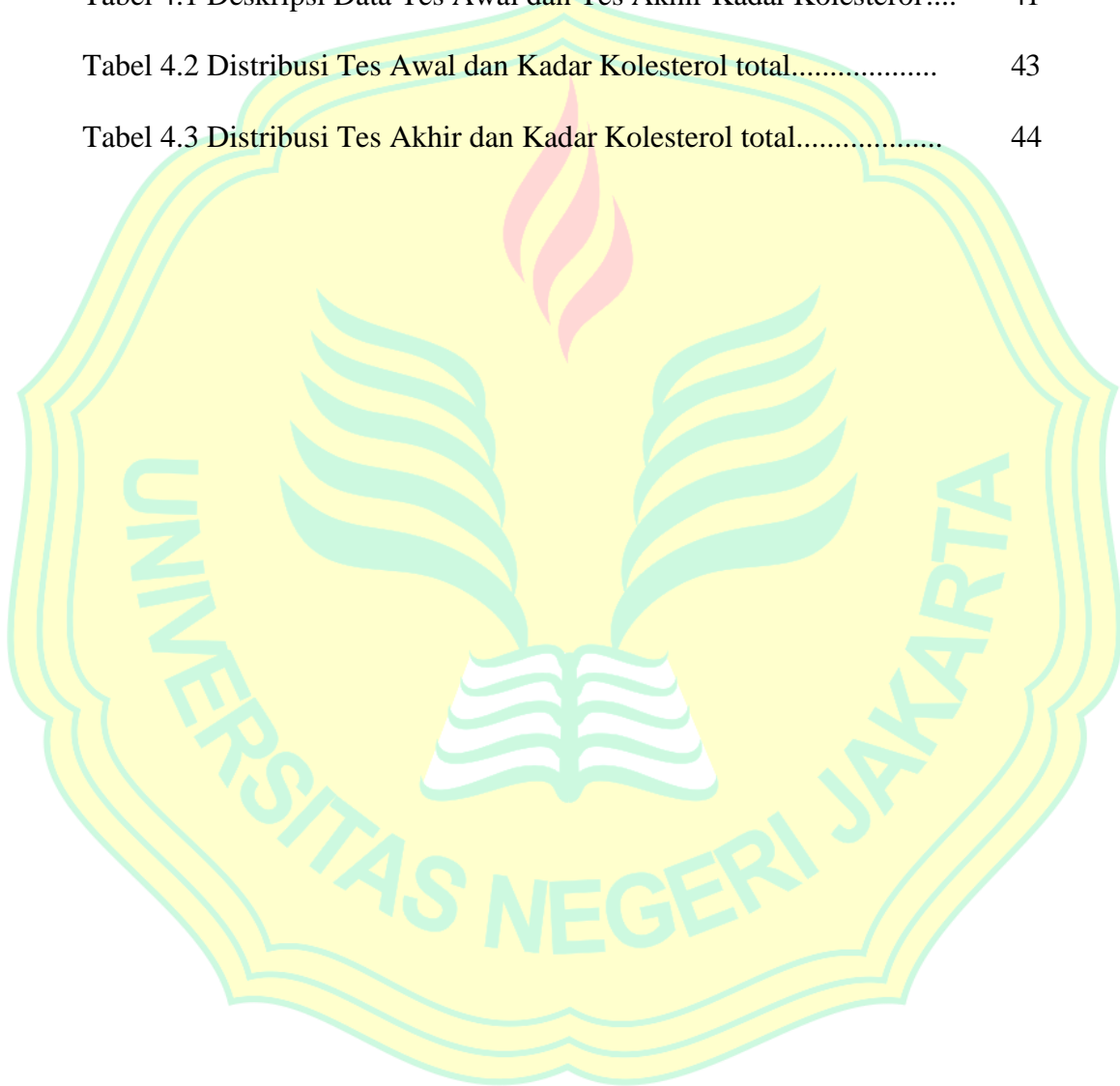
KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR .....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Kajian Teoretik.....	7
1. Hakikat Bermain Petanque.....	17
2. Hakikat Kadar Kolesterol.....	23
3. Hakikat Klub Petanque Jabodetabek .....	31
B. Kerangka Berpikir .....	32
C. Pengajuan Hipotesis .....	34



BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	35
A. Tujuan Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Metode penelitian.....	35
D. Populasi dan Sampel .....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Instrumen Penelitian .....	37
G. Teknik Analisi data.....	39
 BAB IV HASIL PENELITIAN.....	 41
A Deskripsi Data.....	41
B. Pengujian Hipotesis.....	45
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
 DAFTAR PUSTAKA .....	 48
LAMPIRAN.....	50
Lampiran 1. Perhitungan Deskripsi data.....	50
Lampiran 2. Foto - foto.....	63
Lampiran 3. Surat-menyurat.....	64

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Pengeluaran Energi .....	22
Tabel 4.1 Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Kolesterol....	41
Tabel 4.2 Distribusi Tes Awal dan Kadar Kolesterol total.....	43
Tabel 4.3 Distribusi Tes Akhir dan Kadar Kolesterol total.....	44



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lemparan <i>Rolling</i> .....	9
Gambar 2.2 Lemparan <i>Half Lob</i> .....	10
Gambar 2.3 Lemparan <i>High Lob</i> .....	10
Gambar 2.4 Lemparan <i>Shot on the Iron</i> .....	11
Gambar 2.5 Lemparan <i>Short Shot</i> .....	12
Gambar 2.6 Lemparan <i>Iground Shot</i> .....	13
Gambar 2.7 Bola Kayu .....	14
Gambar 2.8 Bola Besi .....	15
Gambar 2.9 Lingkaran .....	16
Gambar 2.10 Meteran .....	16
Gambar 2.16 Kolesterol dengan struktur cincin kompleks steroid .....	25
Gambar 4.1 Grafik Histogram Variabel 1.....	43
Gambar 4.2 Grafik Histogram Variabel 2.....	44