

ABSTRAK

RUDI PURNOMO (6113121079). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kadar Kolesterol Pada Pasien Klinik Harapan Bunda Medan Tahun 2016. (Pembimbing : H.M.Nustan Hasibuan). Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2017.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kadar Kolesterol Pada Pasien Klinik Harapan Bunda Medan Tahun 2016.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan jumlah populasi sebanyak 46 orang dan sample sebanyak 10 orang, dengan teknik sample purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan komplek milik TNI AU di Jalan Poloia Medan. Latihan dilakukan selama 18 kali pertemuan, Latihan Rutinnya dilaksanakan 3 kali dalam seminggu yaitu Pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu, pada jam 08.00 Wib sampai 09.00 Wib.

Analisis hipotesis dari data *pre-test* dan data *post-test* Kadar Kolesterol pada latihan Senam Aerobik diperoleh t_{hitung} sebesar 8,97 serta T_{tabel} sebesar 2,26 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > T_{tabel}$) berarti H_0 ditolak H_a diterima. Jadi, latihan Senam Aerobik berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan Kadar Kolesterol Pada Pasien Klinik Harapan Bunda Medan Tahun 2016.

Kata Kunci : Aerobik & Kolesterol