

## ABSTRAK

**ASNITA NOVIDA NABABAN. Pengaruh Senam *Aerobik Mix Impact* 45 Menit Dan Konsumsi Bawang Putih (*Allium Sativum L*) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) Pada Member KIOSU (*Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara*) tahun 2019.**

**(Pembimbing : ARDI NUSRI).**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2020.**

Tujuan penelitian ini untuk menemukan informasi tentang pengaruh senam aerobik *mix impact* 45 menit dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolesterol LDL Pada member KIOSU dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan desain penelitian *The Matching Only Control Group Pre Test- Post Test Design*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan konsumsi bawang putih sebanyak 200 mg setiap 1 kali sehari. Data dianalisis menggunakan uji- t statistik. Hasil data yang diperoleh menunjukkan terjadinya penurunan kadar LDL pada pemberian senam aerobik *mix impact* 45 menit dan konsumsi bawang putih yaitu nilai  $p= 0,015$ , dan pada pemberian hanya senam aerobik *mic impact* 45 menit dari nilai  $p= 0,015$ . Hasil uji analisis untuk membandingkan perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol diperoleh nilai  $p=0,524$  yang menunjukkan tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan kadar LDL pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menyimpulkan tidak ada perbedaan pengaruh signifikan antara pemberian senam aerobik *mix impact* 45 menit dan konsumsi bawang putih dengan pemberian hanya senam aerobik *mix impact* pada member KIOSU 2019.

Kata kunci: Senam Aerobik *Mix Impact*, *Low Density Lipoprotein*, *Allium Sativum*.