

## ABSTRAK

**Aida Mawar Lamuli Siregar. NIM: 6131210005. Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact Selama 45 Menit Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Unimed Healthy Care Comunity.**

**(Pembimbing: Drs. JumadinIP.M.Kes. AIFO)**

**Skripsi Medan :Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan senam aerobik 45 menit terhadap penurunan kadar kolesterol tubuh pada unimed healthy club di stadion unimed. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi tentang pengaruh latihan senam aerobik 45 menit terhadap penurunan kadar kolesterol tubuh.

Penelitian ini dilakukan di sanggar senam Unimed Healthy Care Comunity (UHC) dilaksanakan dimulai dari tanggal 14 Juli sampai minggu kedelapan pada tanggal 08 September 2017, dengan metode eksperimen, dengan pengambilan data pre test dan post test. Sampel penelitian berjumlah 10 orang yaitu para member wanita sanggar senam Unimed Healthy Care Comunity (UHC).

Hasil pemeriksaan kadar kolesterol dalam tubuh mahasiswa pada saat *pre test* (sebelum latihan senam *Aerobic Mix Impact* selama 45 menit) diperoleh rata-rata kadar kolesterol sebesar 184,5 mg/dl dan standar deviasi 41,31 dengan kadar kolesterol tertinggi 248 mg/dl dan terendah 143 mg/dl. Dari 10 sampel yang diteliti terdapat 4 orang yang memiliki kadar kolesterol tidak normal  $>200$  mg/dl dan 6 orang memiliki kadar kolesterol normal  $<200$  mg/dl. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol dalam tubuh mahasiswa pada saat *post test* (setelah latihan senam *Aerobic Mix Impact* selama 45 menit) diperoleh rata-rata kadar kolesterol sebesar 164,9 mg/dl dan standar deviasi 27,40 dengan kadar kolesterol tertinggi 206 mg/dl dan terendah 124 mg/dl. Dari 10 sampel yang diteliti terdapat 2 orang yang memiliki kadar kolesterol tidak normal  $>200$  mg/dl dan 8 orang memiliki kadar kolesterol normal  $<200$  mg/dl. Hasil uji t diperoleh  $t_{hitung} = 1,335$  dan  $t_{tabel} = 1,83$ . Dengan membandingkan nilai tersebut diperoleh bahwa  $t_{hitung} < t_{tabel}$  yaitu  $1,335 < 1,83$  artinya  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang tidak bermakna (tidak signifikan) kadar kolesterol antar pretes dengan post tes. Dengan demikian tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan senam *Aerobic Mix Impact* selama 45 menit terhadap penurunan kadar kolesterol pada Unimed Healthy Care Club di Stadion Unimed.

**Kata kunci : Latihan Senam Aerobic Mix Impact, Kadar Kolesterol,**