

## ABSTRAK

**SHINTA SATIVA GUNDALA. Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri 1 Terhadap Kadar Kolesterol Pada Peserta Klub Jantung Sehat Lansia Telkom Lubuk Pakam Deli Serdang.**

**(Pembimbing :Fajar Apollo Sinaga)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2013**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat senam jantung sehat seri satu terhadap kadar kolesterol pada klub jantung sehat Lansia Telkom Lubuk Pakam.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen sungguhan dengan jumlah populasi sebanyak 50 orang dan sample sebanyak 20 orang, dengan teknik sample purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan Telkom Lubuk Pakam, jln.Hasanuddin Lubuk Pakam, Deli Serdang.

Hasil penelitian setelah melakukan senam jantung sehat seri 1 adalah sebagai berikut: sebelum melakukan senam jantung sehat seri 1 pada kelas eksperimen diketahui kadar kolesterol tertinggi sebesar 270 mg/dl dan kadar kolesterol terendah sebesar 199 mg/dl. Dengan rata rata sebesar 229,10 mg/dl dan standart deviasi sebesar 18,16 mg/dl serta varian sebesar 329,66 mg/dl. Sedangkan pada kelas kontrol, diketahui kadar kolesterol tertinggi sebesar 255 mg/dl dan kadar kolesterol terendah sebesar 210 mg/dl. Dengan rata rata sebesar 228,70 mg/dl dan standart deviasi sebesar 14,61 mg/dl serta varian sebesar 213,34 mg/dl. Setelah melaksanakan senam jantung sehat seri 1 diketahui pada kelompok eksperimen kadar kolesterol tertinggi sebesar 199 mg/dl dan kadar kolesterol terendah sebesar 160 mg/dl dengan nilai rata rata sebesar 178 mg/dl. Sedangkan pada kelompok kontrol diketahui kadar kolesterol tertinggi sebesar 235 mg/dl dan kadar kolesterol terendah sebesar 198 mg/dl dengan nilai rata rata 214,70 mg/dl. Maka dapat di ambil kesimpulan bahwa ada pengaruh senam jantung sehat terhadap kadar kolesterol pada peserta Klub Jantung Sehat Telkom Lubuk Pakam Deli Serdang Tahun 2012.

Kata Kunci : Kolesterol