

EFEK KERJA FARTLEK SELAMA 30 MENIT TERHADAP PENURUNAN GULA DARAH PADA ANGGOTA FUTSAL SMA KARYA PEMBANGUNAN 1 CIPARAY

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek kerja fartlek terhadap penurunan gula darah pada anggota futsal di sma karya pembangunan 1 ciparay. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 – 16 Juli 2019 di SMA Karya Pembangunan 1 Ciparay yang beralamat di Jalan Raya Laswi, Ciparay, Kota Bandung, Jawa Barat, dengan sampel 15 orang siswa laki-laki, dan melakukan tes fartlek selama 30 menit . Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif komparatif yang akan membandingkan antara dua gejala dan sampel yang berbeda dengan variabel yang sama. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat gula darah, strip darah dan *softclick*. Teknik analisis data penelitian ini adalah Uji-t (*Independent sample t test*). Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa efek fartlek dapat menurunkan kadar gula darah pada ekskul futsal SMA Karya Pembangunan 1 Ciparay. Dengan t-hitung sebesar 2,99 lebih besar daripada t-tabel 2,145. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak.

Kata Kunci : Joging, Fartlek, Penurunan Gula Darah

THE EFFECT OF FARTLEK FOR 30 MINUTES ON REDUCING BLOOD SUGAR IN FUTSAL EXTRACURRICULAR IN SENIOR HIGH SCHOOL KARYA PEMBANGUNAN 1 CIPARAY

ABSTRACT

The aims of this research to compare the work effect of fartlek and jogging towards reduction glucose in extracurricular SMA Karya Pembangunan 1 CIPARAY. This research held on 15-16 july, 2019 in SMA Karya Pembangunan 1 CIPARAY which have an address in jln raya laswi, ciparay, bandung city, west java, with sample 15 schoolboys and fartlek test during 30 minutes. This research using kuantitatif komparatif method which will compare between two symptoms and different sample with the same variable. The tools that used in this research are glucose device, blood stripe, and softclick. The analysis data of this research is t-test (independent sample t-test). The result of this research conclude that the work effect of jogging and fartlek can reduce glucose degree in extracurricular futsal SMA Karya Pembangunan 1 CIPARAY.

keyword: jogging, fartlek, glucose reduction.