

## ABSTRAK

**PUTRA SANDJAYA. “PERBANDINGAN EFEK KERJA SENAM *TAI CHI* DAN SENAM JANTUNG SEHAT SELAMA 30 MENIT TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA USIA 50-60 TAHUN ANGGOTA KLUB YIN DAN YANG DENGAN JANTUNG SEHAT MITRA PEGANGSAAN” SKRIPSI. Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Agustus 2019.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan penurunan kadar gula dalam darah pada usia 50 – 60 tahun pada anggota klub Tai Chi Yin dan Yang, dengan klub Jantung Sehat Mitra Pegangsaan. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2019 yang bertempat di Taman Informasi (IRTI) Monumen Nasional dan RPTRA Taman Amir Hamzah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah eksperimen, dengan desain penelitian menggunakan TWO GROUP “Pre-test and Post-test design”.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini *purposive sampling*. Sampel berjumlah 15 orang anggota Tai Chi dan 15 orang anggota Jantung Sehat. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik (Uji-T) Independent. Hasil perhitungan penurunan kadar gula darah awal dan akhir setelah melakukan aktivitas senam jantung sehat diperoleh ( $M_x$ ) 22 dan aktivitas senam Tai Chi diperoleh ( $M_y$ ) 15,53 dengan standar deviasi perbedaan pada aktivitas senam jantung sehat ( $SD_x$ ) 5,59 dan aktivitas senam Tai Chi ( $SD_y$ ) 7,81 standar *error* perbedaan skor antara  $M_1$  dan  $M_2$  ( $SE_{m1-m2}$ ) 2,55 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung sebesar 2,53 dan t tabel 2,05 pada taraf signifikan 0,05 dengan demikian nilai t hitung > t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil ( $H_0$ ) ditolak.

**Kata kunci : Kadar gula darah, senam tai chi, senam jantung sehat.**

## **ABSTRACT**

### **COMPARISON OF THE EFFECT OF WORKING EFFECTS IN TAI CHI AND HEALTHY HEALTH CARE FOR 30 MINUTES ON THE REDUCTION OF BLOOD SUGAR LEVELS IN AGE 50-60 YEARS MEMBER OF CLUB YIN AND YANG WITH MITRA PEGANGSAAN HEALTHY HEARTS**

*This study aims to determine the comparison of decreased blood sugar levels at the age of 50 - 60 years in the members of the Tai Chi Yin and Yang clubs, with the Peg Sehatan Heart Health club. Data was collected in July 2019 at the National Monument Information Park (IRTI) and Taman Amir Hamzah RPTRA. The research method used in the study is an experiment, with the research design using TWO GROUP "Pre-test and Post-test design".*

*The sampling technique used in this study was purposive sampling. The sample consisted of 15 members of Tai Chi and 15 members of the Healthy Heart. The hypothesis testing technique used in this study used the statistical technique (T-Test) Independent. The results of the calculation of a decrease in initial and final blood sugar levels after healthy heart gymnastic activity were obtained ( $M_x$ ) 22 and Tai Chi gymnastic activity obtained ( $M_y$ ) 15.53 with a standard deviation of the difference in healthy heart gymnastic activity ( $SD_x$ ) 5.59 and gymnastic activity Tai Chi ( $SD_y$ ) 7.81 standard error of the difference in score between  $M_1$  and  $M_2$  ( $SE_{m_1-m_2}$ ) 2.55 in the next calculation obtained the value of  $t$  arithmetic 2.53 and  $t$  table 2.05 at a significant level of 0.05 thus the value  $t$  arithmetic  $>$   $t$  table which shows that the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected*

**Keywords: Blood sugar levels, tai chi exercises, healthy heart exercises.**