

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data

Pengumpulan data digunakan sebagai data penelitian yang diperoleh tes awal dan tes akhir kadar gula darah berdasarkan pengamatan dari hasil perbandingan efek kerja aktivitas senam jantung sehat dan senam *Tai Chi* yang benar. Adapun data – data tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

Tabel 4.1 Deskripsi data penurunan kadar gula darah pada senam jantung sehat selama 30 menit.

No	Nama	Usia	Pre-Test	Post-Tes	Penurunan Gula
			(mg/dl)	(mg/dl)	Darah (mg/dl)
1	Windri	55	136	112	24
2	Pipit	51	140	106	34
3	Galih	56	132	107	25
4	Bedak	50	134	122	12
5	Wanti	53	128	104	24
6	Ati	59	132	110	22
7	Widya	56	137	111	26
8	Sulami	57	131	113	18
9	Mardiana	53	138	117	21
10	Kisnawati	51	131	112	19
11	Ika	55	130	114	16
12	Yani	58	133	106	27
13	Ani	52	136	113	23
14	Eli	60	138	124	14
15	Dian	55	134	109	25

Tabel 4.2. Deskripsi data penurunan kadar gula darah pada senam *Tai Chi* selama 30 menit

No	Nama	Usia	Pre-Test	Post-Tes	Penurunan Gula Darah
			(mg/dl)	(mg/dl)	(mg/dl)
1	Lina rusli	60	137	122	15
2	Dewi. P	57	134	121	13
3	Ayaw	51	131	126	14
4	Haning	52	140	121	17
5	Mery	60	138	120	16
6	Mexiang	58	136	124	12
7	Susan	55	132	128	16
8	Moren	59	134	117	17
9	Muhan	58	139	116	20
10	Alex	52	133	114	19
11	Lixing	55	128	118	10
12	Yufnizul	60	140	121	19
13	Edi	51	137	122	15
14	Vita	54	132	115	17
15	Rosnita	53	136	123	13

Jadi dari kedua perlakuan tersebut 15 orang yang melakukan aktifitas senam jantung sehat maupun senam *Tai Chi* yaitu berjumlah data 30 orang mengalami penurunan kadar gula darah. Sementara tidak ada sampel yang tidak mengalami penurunan kadar gula darah.

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tinggi, nilai rata – rata, standar deviasi, standar error, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing – masing variable, berikut lengkapnya:

Table 4.3. Deskripsi data penelitian penurunan kadar gula darah pada senam jantung sehat dan senam *Tai Chi*.

Variabel	Kadar Gula Darah Senam Jantung Sehat (mg/dl)	Kadar Gula Darah senam Tai Chi (mg/dl)
Nilai Tertinggi	27	20
Nilai Terendah	12	10
Rata – rata	22	15,53
Standar Deviasi	5,59	7,81
Standar <i>Error</i>	1,49	2,08

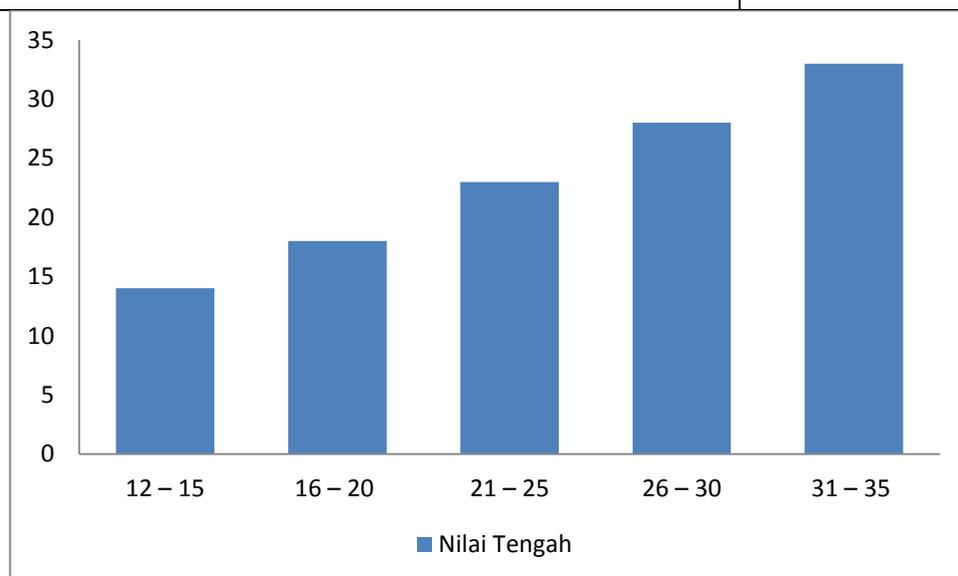
1. Data Hasil Tes Penurunan Kadar Gula Darah Pada Senam Jantung Sehat Selama 30 Menit

Data yang terkumpul mengenai penurunan kadar gula darah pada aktifitas senam jantung sehat didapati pada tes akhir menunjukkan rentang nilai tertinggi 27mg/dl dan nilai terendah 12 mg/dl dengan rata – rata penurunan kadar gula darah 22 mg/dl, standar

deviasi (SD) sebesar 5,59 dan standar *error* mean (SE_M) 1,49 (lihat lampiran). Hal tersebut dapat dilihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut :

Table 4.4 Distribusi frekuensi penurunan kadar gula darah pada senam jantung sehat selama 30 menit

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut
1	12 – 15	14	2
2	16 – 20	18	3
3	21 – 25	23	7
4	26 – 30	28	2
5	31 – 35	33	1
Jumlah			15



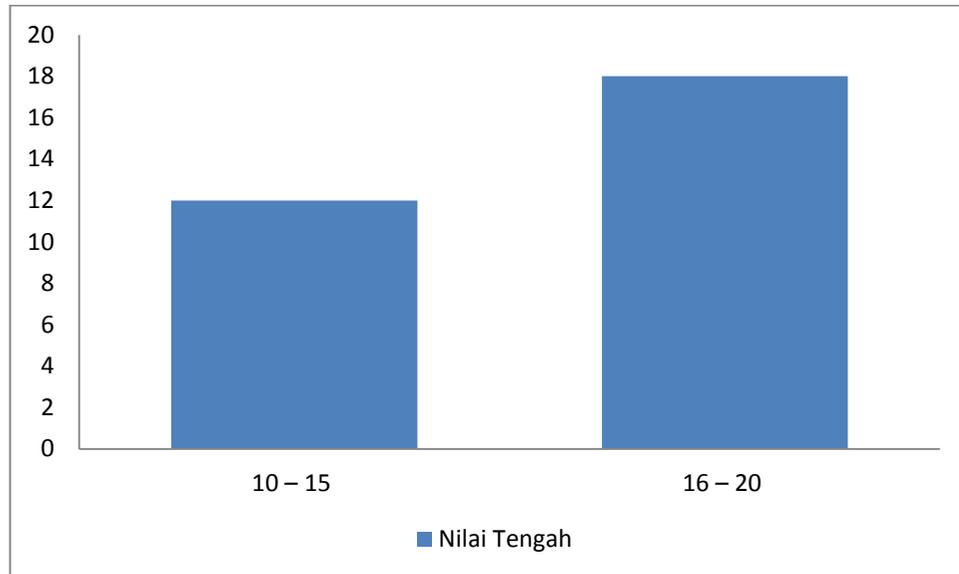
Gambar 4.1 Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Senam Jantung Sehat

2. Data Hasil Tes Kadar Gula Darah Pada Aktifitas Senam Tai Chi

Data yang terkumpul mengenai kadar gula darah pada aktifitas senam Tai Chi didapat pada tes akhir menunjukkan rentang nilai tertinggi 20 mg/dl dan nilai terendah 10 mg/dl dengan rata – rata penurunan kadar gula darah 15,53 mg/dl standar deviasi (SD) sebesar 7,81 standar *error mean* (SE_M) sebesar 2,08 (lihat dilampiran) hal tersebut dapat terlihat pada distibusi frekuensi dan histogram berikut :

Table 4.5 distribusi frekuensi penurunan kadar gula darah pada aktifitas senam Tai chi

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut
1	10 – 15	12	7
2	16 – 20	18	8
Jumlah			15



Gambar 4.2. Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Senam
Tai Chi.

B. Pengujian Hipotesis

1. Hasil uji penurunan kadar gula darah pada aktifitas senam jantung sehat selama 30 menit terhadap anggota senam jantung sehat Mitra Pegangsaan menunjukkan rata – rata penurunan kadar gula darah pada aktivitas senam jantung sehat adalah 22 dengan simpangan baku 5,59.

2. Hasil uji penurunan kadar gula darah pada aktifitas senam *Tai Chi* selama 30 menit terhadap anggota senam *Tai Chi* Ying dan Yang menunjukkan rata – rata penurunan kadar gula darah pada aktivitas senam jantung sehat adalah 15,53 dengan simpangan baku 7,81.
3. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t. berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t-hitung sebesar 2,53 dan nilai t-tabel derajat kebebasan (dk) $n_1+n_2- 2$ dan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat = 2,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nihi (H_0) ditolak, berarti terdapat perbedaan penurunan kadar gula darah pada aktivitas senam jantung sehat dengan aktivitas senam *Tai Chi* selama 30 menit pada anggota klub Yin dan Yang dengan anggota klub Jantung Sehat Mitra pegangsaan, dimana aktivitas senam Jantung sehat menunjukkan lebih efektif menurunkan kadar gula darah.
4. Pada saat melakukan senam jantung sehat akan lebih baik menurunkan kadar gula dalam darah tubuh dibandingkan dengan melakukan Senam *Tai Chi* karena pada saat melakukan olahraga senam jantung sehat otot bekerja lebih banyak bekerja di bandingan dengan senam *Tai Chi*, selain itu asupan oksigen ke dalam tubuh lebih banyak karena energy yang dihasilkan untuk olahraga senam jantung sehat lebih besar, mula – mula keperluan otot akan meningkat dan dipenuhi glikogenesis otot, setelah glikogen berkurang maka akan ada peningkatan ambilan glukosa.

