

RINGKASAN

Yana Kusprihantoro. "PERBANDINGAN EFEK KERJA SENAM DIABETES DAN JALAN KAKI SELAMA 30 MENIT TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA ANGGOTA PERSADIA RUMAH SAKIT DR. H. MARZOEKI MAHDI BOGOR, JAWA BARAT". Skripsi, Jakarta : Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Mei 2015.

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk (1) Mengetahui jumlah penurunan kadar gula darah pada aktivitas Senam Diabetes Selama 30 menit pada Anggota Persadia RS. H. Marzoeki mahdi. Bogor, Jawa barat. (2) Mengetahui jumlah penurunan kadar gula darah pada aktivitas Jalan kaki pada Anggota Persadia RS. H. Marzoeki mahdi Bogor, Jawa barat (3) Mengetahui manakah yang lebih banyak menurunkan kadar gula darah pada aktivitas Senam Diabetes dan Jalan cepat selama 30 menit pada Anggota Persadia RS. H. Marzoeki Mahdi Bogor, Jawa barat.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Terbuka RS. H. Marzoeki mahdi Bogor, Jawa barat pada tanggal 23 mei sampai dengan 24 mei 2015. Metode yang digunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan "*Two Group Pre-Test dan Post Test Design*."

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan sampel berjumlah 20 orang dari jumlah populasi 50 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t independen.

Hasil perhitungan penurunan kadar gula darah awal dan akhir setelah melakukan aktivitas Senam Diabetes diperoleh selisih rata-rata (M_x) 27,3 dan aktivitas Senam Diabetes diperoleh rata-rata (M_y) 17,4 dengan standar deviasi perbedaan pada aktivitas Senam Diabetes (SD_x) 5,7 dan aktivitas Jalan cepat (SD_y) 5,8 standar *error* perbedaan skor antara M_1 dan M_2 ($SE_{m_1-m_2}$) 2,70 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung sebesar 5,666

dan t tabel 2,101 pada taraf signifikan 0,05 dengan demikian nilai t hitung > t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil (H_0) ditolak.

Jadi, aktivitas Senam Diabetes lebih banyak menurunkan kadar gula darah dibandingkan dengan aktivitas Jalan kaki pada Anggota persadia Unit RS. H. Marzoeki mahdi Bogor, Jawa Barat.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan dan nikmat kepada peneliti sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Perbandingan Efek Kerja Senam Diabetes dan jalan kaki selama 30 menit terhadap kadar gula darah pada Anggota Persadia RS. H. Marzoeki Mahdi Bogor, Jawa barat”.

Pada kesempatan ini, dengan kerendahan hati peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang memberikan dorongan kepada peneliti, sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai pada waktunya. Karena itu perkenankanlah peneliti menyampaikan terima kasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si yang telah memberikan izin untuk peneliti melaksanakan penelitian, Ketua Jurusan Olahraga Prestasi Bapak Tirto Apriyanto S.Pd, M.Si. T. Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Ramdan Pelana M.Or, Pembimbing I Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si, Pembimbing II Bapak Iwan Hermawan, M.Pd dan Bapak dr. Arie Saminarto Sutopo, Sp.Ko selaku Pembimbing Akademik, serta kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

Pada akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan dapat membantu pembaca dalam ilmu pengetahuan di bidang olahraga kesehatan.

Jakarta, 23 Mei 2015

Yana Kusprihantoro

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. KERANGKA TEORI.....	8
1. Hakikat Senam Diabetes	8
2. Hakikat Jalan kaki.....	15
3. Hakikat Kadar Gula Darah.....	29
4. Hakikat Diabetes Mellitus Tipe II	33
B. KERANGKA BERPIKIR.....	39
C. PENGAJUAN HIPOTESIS	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	41
C. Metode Penelitian	42
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel	43

E. Instrumen Penelitian	44
F. Teknik Pengumpulan Data	45
G. Teknik Analisa Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	50
B. Pengujian Hipotesis	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	61

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1	Suplai Sistem Energi Menurut Waktunya 19
Gambar 2.2	Gerak jalan kaki 28
Gambar 4.1	Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Aktivitas senam diabetes 53
Gambar 4.2	Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Aktivitas Jalan Cepat 55
Gambar 1	Alat pengukur kadar gula darah dan perlengkapan pendukung..... 75
Gambar 2.	Peneliti dan sampel melakukan <i>stretching</i> 75
Gambar 3.	Pengambilan darah pada sampel 76
Gambar 4.	Sampel melakukan Aktifitas senam Diabetes dan jalan cepat..... 77
Gambar 5.	Sampel Melakukan Aktifitas Jalan kaki.....
Gambar 6.	Foto bersama Sampel Penelitian..... 78

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan Jalan kaki, Jogging dan lari	23
Tabel 2.2 Perbandingan Gerak Jalan Kaki, <i>Jogging</i> dan Lari	24
Tabel 2.3 Kadar gula darah dalam beberapa waktu/keadaan.....	32
Tabel 4.1 Deskripsi data penurunan kadar gula darah pada Senam Diabetes	50
Tabel 4.2 Deskripsi data penurunan kadar gula darah pada Jalan Kaki.....	51
Tabel 4.3 Deskripsi data penelitian penurunan kadar gula darah Senam Diabetes dan Jalan kaki.....	52
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi penurunan kadar gula darah pada Senam Diabetes.....	53
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi penurunan kadar gula darah pada Jalan kaki	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar populasi Anggota Persadia RS.dr. H. Marzoeki Mahdi.	61
Lampiran 2. Data Test Awal dan Akhir pada aktivitas Senam diabetes.	64
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Jumlah Penurunan Kadar Gula Darah pada Aktivitas Senam diabetes dan Jalan cepat...	66
Lampiran 4. Langkah – Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	67
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian Kadar Gula Darah, Rata-rata, Standar Deviasi, Standar <i>Error</i> pada Senam diabetes dan jalan cepat.....	69
Lampiran 6. Perhitungan Data yang Mengikuti Senam diabetes dan jalan cepat.....	70
Lampiran 7. Teknik Perhitungan Uji-t Tes Kadar Gula Darah	72
Lampiran 8. Nilai t-tabel	74
Lampiran 9. Gambar – Gambar Penelitian	75