

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Pengumpulan data pada saat penelitian bertujuan untuk dijadikan sebagai data utama yang diperoleh setelah melakukan tes awal dan tes akhir kadar glukosa, berdasarkan pengamatan pada saat penelitian dari hasil *interval training eurofit* dan *interval training tabata*.

Deskripsi data dalam penelitian ini mencantumkan diantaranya mean, nilai tertinggi, nilai terendah, standar deviasi, standar *error*, distribusi frekuensi serta histogram dari masing masing variabel.

Sampel yang digunakan untuk penelitian ini berjumlah 16 orang sampel. Dari hasil tes *maximum aerobic speed*, tes awal dan akhir gula darah dengan latihan *interval training eurofit* dan *tabata* dapat dilihat pada Lampiran 1, tabel 4.1 dan tabel 4.2 dibawah ini :

Tabel 4.1 Deskripsi Data Perubahan Kadar Gula Darah Pada *Interval Training Eurofit*

No	Nama	Usia (Tahun)	Tes Awal (mg/dl)	Tes Akhir (mg/dl)	Gula Darah (mg/dl)
1	Abi Rafdi R	22	85	76	9
2	M. Nauval Subagja	21	102	90	12
3	Rezal Irawan	24	97	86	11
4	Doni Usman Pradana	23	90	78	12
5	Rizki Maulana	22	96	88	8
6	Bima Arizona P	23	86	71	15
7	Thariq Alimudin	22	85	76	9
8	Ardian Nur Fikri	22	87	72	15
Σ			728	637	91

Tabel 4.2 Deskripsi Data Perubahan Kadar Gula Darah Pada *Interval Training Tabata*

No	Nama	Usia (Tahun)	Tes Awal (mg/dl)	Tes Akhir (mg/dl)	Gula Darah (mg/dl)
1	Akhbar Saputra	22	96	90	6
2	Hieronimus S	22	92	86	6
3	M. Ilham Mortedy	23	102	96	6
4	Eggi ID Randi	22	87	82	5
5	Fuad Nadhif	21	84	79	5
6	Aldi Nur Fauzan	22	93	83	10
7	Sigit Raharjo	23	84	75	9
8	Herdiansyah	22	86	82	4
Σ			724	673	51

Jadi dari kedua perlakuan tersebut 8 orang yang melakukan latihan *Interval Training Eurofit* dan 8 orang melakukan latihan *Interval Training Tabata* yaitu dengan jumlah data 16, mengalami perubahan kadar gula dalam darah. sementara tidak ada sampel yang tidak mengalami penurunan kadar gula darah.

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, standar *error*, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel, berikut lengkapnya.

Tabel 4.3 Hasil Deskripsi Data Penelitian Perubahan Kadar Gula Dalam Darah *Interval Training Eurofit* dan *Interval Training Tabata*

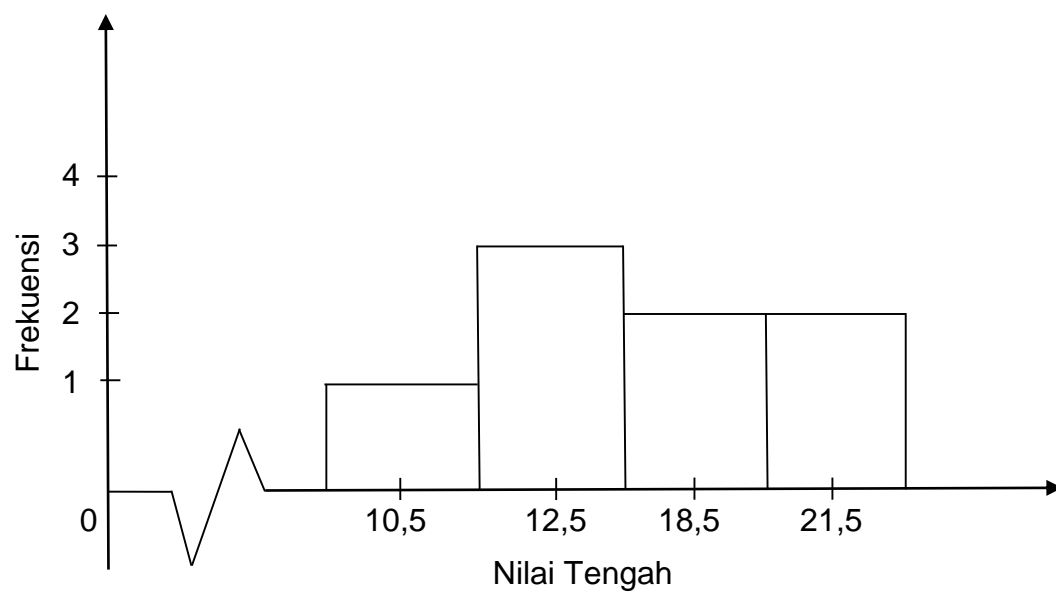
Variabel	Kadar Gula Darah <i>Eurofit Training</i> (mg/dl)	Kadar Gula Darah <i>Tabata Training</i> (mg/dl)
Nilai Tertinggi	15	10
Nilai Terendah	8	4
Rata-rata	11,375	6,375
Standar Deviasi	2,66	2,06
Standar <i>Error</i>	0,94	0,73

1. Data Hasil Tes Perubahan Kadar Gula Dalam Darah Pada *Interval Training Eurofit*

Data yang terkumpul mengenai penurunan kadar gula dalam darah pada *Interval Training Eurofit* didapati tes akhir menunjukkan rentangan nilai tertinggi 15 mg/dl dan nilai terendah 8 mg/dl dengan rata-rata penurunan kadar gula darah 11,375 mg/dl, standar deviasi (S_D) sebesar 2,49, dan standar *error* mean (SE_M) 0,94 (lihat lampiran). Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut :

Tabel 4.4 Data Distribusi Frekuensi Perubahan Kadar Gula Dalam Darah Latihan *Interval Training Eurofit*

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	8 – 9	12,5	3	37,5%
2	10 – 11	10,5	1	12,5%
3	12 – 13	18,5	2	25%
4	14 – 15	21,5	2	25%
Jumlah			8	100%



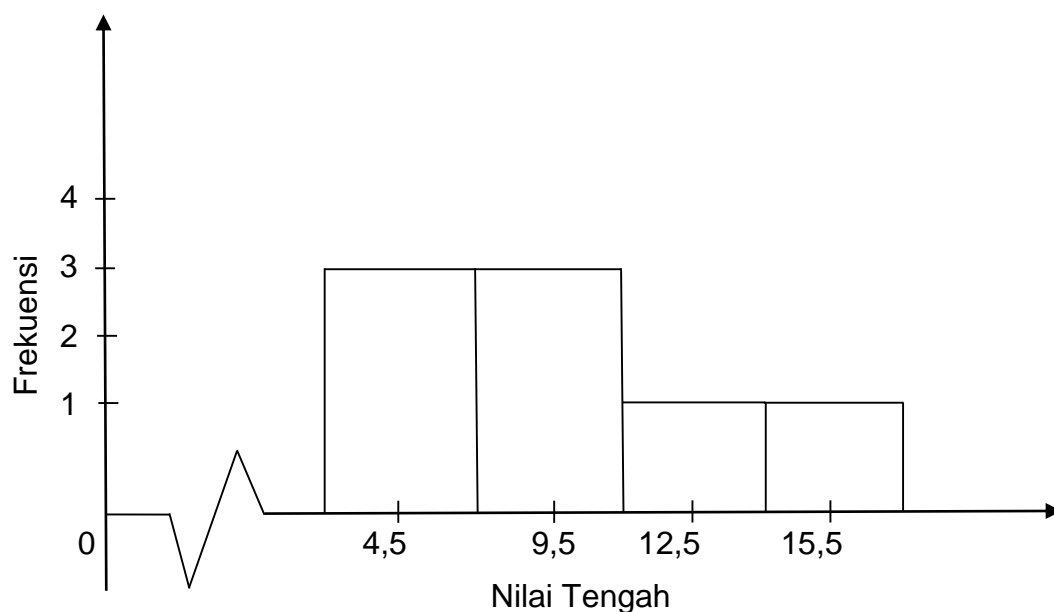
Gambar 4.1 Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Latihan *Interval Training Eurofit*

2. Data Hasil Tes Perubahan Kadar Gula Dalam Darah Pada *Interval Training* Tabata

Data yang terkumpul mengenai penurunan kadar gula dalam darah pada *Interval Training* Tabata didapati tes akhir menunjukkan rentangan nilai tertinggi 10 mg/dl dan nilai terendah 4 mg/dl dengan rata-rata penurunan kadar gula darah 6,375 mg/dl, standar deviasi (S_D) sebesar 1,93 , dan standar *error* mean (SE_M) 0,73 (lihat lampiran). Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut :

Tabel 4.5 Data Distribusi Frekuensi Perubahan Kadar Gula Dalam Darah Latihan *Interval Training* Tabata

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	4 – 5	4,5	3	37,5%
2	6 – 7	9,5	3	37,5%
3	8 – 9	12,5	1	12,5%
4	10 – 11	15,5	1	12,5%
Jumlah			8	100%



Gambar 4.2 Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Latihan *Interval Training* Tabata

B. Pengujian Hipotesis

Hasil uji perbandingan pengukuran perubahan kadar gula darah pada *interval training eurofit* dan *interval training tabata* pada mahasiswa IKOR 2015 FIO Universitas Negeri Jakarta :

1. Hasil Uji pengukuran perubahan kadar gula darah pada *interval training eurofit* menunjukkan rata-rata penurunan kadar gula darah adalah sebesar 11,375 mg/dl, dengan simpangan baku 2,49. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh data hasil nilai t_{hitung} sebesar 12,10 dan nilai t_{tabel} 2,365. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak, kesimpulan dengan kepercayaan 95%

dapat dikatakan terdapat penurunan kadar gula darah dengan metode latihan *Interval Training Eurofit*.

2. Hasil Uji rata-rata perubahan kadar gula darah pada *interval training* tabata adalah 6,375 mg/dl, dengan simpangan baku 1,93. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh data hasil nilai t_{hitung} sebesar 8,73 dan nilai t_{tabel} 2,365. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak, kesimpulan dengan kepercayaan 95% dapat dikatakan terdapat penurunan kadar gula darah dengan metode latihan *Interval Training* Tabata.
3. Hasil Uji dari perhitungan nilai rata-rata beda selisih (*Mean of Different*) dari *Interval Training Eurofit* dan Tabata didapati hasil rata-rata sebesar 5 mg/dl dan standar *error* sebesar 0,835 mg/dl. Kemudian pengajuan hipotesis di uji dengan menggunakan uji-t independen. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh data hasil nilai t_{hitung} sebesar 4,19 dan nilai t_{tabel} 1,76. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak, kesimpulan dengan kepercayaan 95% dapat dikatakan bahwa terdapat penurunan dari latihan *interval training eurofit* dan tabata, dan terdapat perbedaan metode latihan *interval training eurofit* dan tabata dalam penurunan kadar gula dalam darah pada Mahasiswa IKOR 2015 Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.