

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN MADURASA PADA SAAT LATIHAN TERHADAP PERUBAHAN KADAR GULA DARAH SETELAH LATIHAN PADA ANGGOTA KOP HOCKEY UNJ PUTERA

Barra Ibnu Audah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh madurasa dalam perubahan penurunan kadar gula darah pada saat latihan dengan nomor cabang olahraga hockey ruangan serta menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *one group pretest and posttest design*. Teknik pengumpulan data sebelum dan setelah melakukan aktivitas latihan hockey ruangan 20x2 menit melakukan *passing, stop, passing, moving* dengan jeda istirahat 10 menit dengan populasi 20 dan sampel 14. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat hasil yang signifikan pada anggota KOP Hockey UNJ Putera dengan mengkonsumsi madurasa dengan rata-rata penurunan = 12,6 mg/dl dan $T_h = 7,82$ sedangkan tanpa mengkonsumsi madurasa rata-rata penurunan = 28,5 mg/dl dan $T_h = 16,28$. Maka terdapat penurunan yang signifikan dengan rata-rata = 10,6 dan $T_h = 3,48$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,16$ dengan taraf signifikan = 0,05

Kata Kunci: Gula darah, Madurasa, Hockey Ruangan

ABSTRACT

THE EFFECT OF MADURASA GIVING ON TRAINING ON CHANGES IN BLOOD SUGAR LEVELS AFTER EXERCISE IN KOP HOCKEY MEMBERS UNJ MENS

Barra Ibnu Audah

ABSTRACT

This study discusses the importance of changes in blood sugar levels during training with hockey sports numbers and also uses experimental methods with research designs using one group pretest and posttest design. The technique of collecting data before and after doing 20x2 indoor hockey training activities passes, stops, passes, moves with a 10-minute break with population 20 and sample 14. The results of the study illustrate the significant results of UNJ Mens KOP Hockey members with flat consumption of madurasa average decline = 106.4 mg / dl and $T_h = 7.82$ while without madurasa consumption the average decrease = 95.8 mg / dl and $T_h = 16.28$. So there is a significant decrease with averages = 10.6 and $T_h = 3.48$ greater than t table = 2.16 with a significant level = 0.05

Keywords: Blood Sugar, Madurasa, Indoor Hockey