

**PERBANDINGAN EFEK KERJA LONCAT TALI DENGAN NAIK TURUN  
BANGKU SELAMA 30 MENIT TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH  
SISWA MA AL-MUDDATSIRIYAH JAKARTA.**

**Ilham Akbar, Ramdan Pelana<sup>2</sup>, Kuswahyudi<sup>2</sup>.**

Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Jakarta

Jl Pemuda Rawamangun No 10 Jakarta Timur, 13220

Gmail : ilhamakbar17.ia@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbandingan efek kerja loncat tali dengan naik turun bangku selama 30 menit terhadap penurunan kadar gula darah pada siswa MA AL-MUDDATSIRIYAH Jakarta.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan MA AL-MUDDATSIRIYAH Jakarta pada tanggal 2 dan 9 juli 2017. Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode eksperimen “One Group Pre-test and Post-test Design”. Dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling yang berjumlah 10 orang. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik t-test (uji-t) Independen.

Dari hasil penelitian mengenai penurunan kadar gula darah pada efek kerja loncat tali selama 30 menit, diperoleh rentang nilai penurunan kadar glukosa darah sebesar 13 – 36 memiliki rata-rata 21,8 dengan standart deviasi 7.8 dan standar eror 2.6. Lalu dari hasil penelitian mengenai penurunan kadar glukosa darah pada efek kerja naik turun bangku selama 30 menit diperoleh rentang nilai penurunan kadar gula darah sebesar 6 – 22 yang memiliki rata-rata 13 dengan standar deviasi 5.3 dan 1.7. Dari hasil tersebut terlihat bahwa nilai penurunan kadar gula darah pada loncat tali lebih besar daripada naik turun bangku yaitu dengan rata-rata 21.8 pada loncat tali dan 13 pada naik turun bangku.

Dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung sebesar 4.4 dan dibulatkan menjadi 4 dengan t tabel 1.833 pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian nilai t hitung > t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil (Ho) di tolak dan hipotesa alternatif (H1) diterima. Maka didapatkan kesimpulan terdapat perbedaan penurunan kadar gula darah pada siswa MA AL-MUDDATSIRIYAH yang melakukan loncat tali dan naik turun bangku selama 30 menit.

**Kata kunci: Loncat Tali, Naik Turun Bangku dan Kadar Gula Darah**

## ABSTRACT

*This thesis study aims to find out how big the comparison of working effects jumping rope with up and down benches for 30 minutes to decrease blood sugar levels in students MA AL-MUDDATSIRIYAH Jakarta.*

*This research was conducted in field of MA AL-MUDDATSIRIYAH Jakarta on 2 and 9 July 2017. The research method used in this research is experimental method "One Group Pre-test and Post-test Design". With purposive sampling sampling technique that amounted to 10 people. The analysis technique used is the independent t-test (t-test) technique.*

*From the results of research on the decrease of blood sugar level on the working effect of jumping rope for 30 minutes, obtained the range of decreased blood glucose level of 13 - 36 has an average of 21.8 with standard deviation 7.8 and standard error 2.6. Then from the results of research on the decrease in blood glucose levels on the effects of work up and down the bench for 30 minutes obtained a range of blood sugar levels decreased by 6-22 which has an average of 13 with standard deviation of 5.3 and 1.7. From the results seen that the value of decreased blood sugar levels in jump ropes is greater than up and down the bench with an average of 21.8 on the jump rope and 13 on up and down the bench.*

*In the next calculation obtained t value counted 4.4 and rounded to 4 with t table 1.833 at a significant level of 5%. Thus the value of t arithmetic > t table which shows that the null hypothesis (Ho) in reject and alternative hypothesis (H1) accepted. Then it is concluded that there is a decrease in blood sugar levels in MA AL-MUDDATSIRIYAH students who jump rope and up and down the bench for 30 minutes.*

**Keywords: Skip Rope, Up Down Bench and Blood Sugar Level**