

RINGKASAN

DEDEK PUTRA. “Perbandingan Efek Kerja *Slow Continuous Run* Dan Jalan Cepat Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta”. Skripsi, Jakarta : Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Januari 2015.

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk (1) Mengetahui jumlah penurunan kadar gula darah pada aktivitas *slow continuous run* selama 30 menit pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta. (2) Mengetahui jumlah penurunan kadar gula darah pada aktivitas jalan cepat selama 30 menit pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta. (3) Mengetahui manakah yang lebih banyak penurunan kadar gula darah pada aktivitas *slow continuous run* dan jalan cepat selama 30 menit pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Velodrome lintasan Atletik Rawamangun pada tanggal 12 Januari 2015. Metode yang digunakan eksperimen dengan “*Two Group Pre-Test dan Post Test Design*”.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel berjumlah 20 orang dari jumlah populasi 42 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t independen.

Hasil perhitungan penurunan kadar gula darah awal dan akhir setelah melakukan aktivitas *slow continuous run* diperoleh selisih rata-rata (M_x) 26,6 dan aktivitas jalan cepat diperoleh rata-rata (M_y) 16,7 dengan standar deviasi perbedaan pada aktivitas *slow continuous run* (SD_x) 5,23 dan aktivitas jalan cepat (SD_y) 4,01 standar *error* perbedaan skor antara M_1 dan M_2 (SE_{m1-m2}) 1,51 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung sebesar 6,539 dan t tabel 2,093 pada taraf signifikan 0,05 dengan demikian nilai t hitung > t tabel

yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil (H_0) ditolak. Jadi aktivitas *slow continuous run* lebih banyak menurunkan kadar gula darah dibandingkan dengan aktivitas jalan cepat pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta.

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 *Slow Continuous Run* dan Jalan Cepat Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta”.

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 Tirta Apriyanto S.Pd, M.Si, Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Ramdan Pelana M.Or, Pembimbing I Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si, Pembimbing II Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd dan Bapak Eko Juli Fitrianto M.Kes, AIFO selaku Pembimbing Akademik, serta kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan 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, 14 Januari 2015

D P

DAFTAR ISI

	Hal
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	
1. Hakikat Kerja <i>Slow Continuous Run</i>	9
2. Hakikat Jalan Cepat	14
3. Hakikat Kadar Gula Darah	22
4. Hakikat Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta	26
B. Kerangka Berpikir	28
C. Pengajuan Hipotesis	29
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	30

B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Metode Penelitian	31
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	32
E. Instrumen Penelitian	33
F. Teknik Pengumpulan Data	34
G. Teknik Pengolahan Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	37
B. Pengujian Hipotesis.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2.1. Perbedaan Jalan Cepat dan Joging	17
Tabel 2.2. Kadar gula darah dalam beberapa waktu/keadaan	25
Tabel 4.1. Deskripsi data penurunan kadar gula darah pada <i>slow continuous run</i>	37
Tabel 4.2. Deskripsi data penurunan kadar gula darah pada jalan cepat	38
Tabel 4.3. Deskripsi data penelitian penurunan kadar gula darah <i>slow continuous run</i> dan jalan cepat.....	39
Tabel 4.4. Distribusi frekuensi penurunan kadar gula darah pada <i>slow continuous run</i>	40
Tabel 4.5. Distribusi frekuensi penurunan kadar gula darah pada jalan cepat	41
Tabel 6. Data Sampel Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 yang mengikuti <i>slow continuous run</i> dan jalan cepat.....	48
Tabel 7. Data Test Awal dan Akhir pada aktivitas <i>Slow Continuous Run</i>	49
Tabel 8. Data Test Awal dan Akhir pada aktivitas Jalan Cepat	50
Tabel 9. Data Hasil Penelitian Jumlah Penurunan Kadar Gula Darah pada Aktivitas <i>Slow Continuous Run dan Jalan Cepat</i>	51
Tabel 10. Data Hasil Penelitian Kadar Gula Darah, Rata-rata, Standar Deviasi, Standar <i>Error</i> pada <i>Slow Continuous Run</i> dan Jalan Cepat.....	54
Tabel 11. Nilai t-tabel.....	59

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Gerak Dasar Jalan Cepat.....	17
Gambar 2.2 Gerak Dasar Joging.....	18
Gambar 4.1 Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Aktivitas <i>slow continuous run</i>	40
Gambar 4.2 Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Aktivitas Jalan cepat.....	42
Gambar 1. Alat pengukur kadar gula darah dan perlengkapan pendukung	60
Gambar 2. Pengambilan darah pada sampel.....	60
Gambar 3. Berdoa dan melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas.....	61
Gambar 4. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas.....	61
Gambar 5. Sampel melakukan treatment.....	62
Gambar 6. Sampel melakukan treatment.....	62
Gambar 7. Sampel melakukan treatment.....	63
Gambar 8. Foto bersama dengan sampel.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Data Sampel Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 yang mengikuti <i>slow continuous run</i> dan jalan cepat.....	48
Lampiran 2. Data Test Awal dan Akhir pada aktivitas <i>Slow Continuous Run</i>	49
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Jumlah Penurunan Kadar Gula Darah pada Aktivitas <i>Slow Continuous Run dan Jalan Cepat</i>	51
Lampiran 4. Langkah – Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	52
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian Kadar Gula Darah, Rata-rata, Standar Deviasi, Standar <i>Error</i> pada <i>Slow Continuous Run dan Jalan Cepat</i>	54
Lampiran 6. Perhitungan Data yang Mengikuti <i>Slow Continuous Run dan Jalan Cepat</i>	55
Lampiran 7. Teknik Perhitungan Uji-t Tes Kadar Gula Darah.....	57
Lampiran 8. Nilai t-tabel	59
Lampiran 9. Gambar – Gambar Penelitian.....	60