

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Tabel 4.1 Deskripsi data penurunan kadar gula darah pada *slow continuous run*.

No	Nama	Umur	Pretest (mg/dl)	Posttest (mg/dl)	Penurunan Gula Darah (mg/dl)
1.	Dion Sepria Rudi	19	125	90	35
2.	Gilang Ramadan	19	123	98	25
3.	Halpi Salam	18	123	94	29
4.	Hidayat	19	122	89	33
5.	Lukman Hakim	18	121	84	37
6.	M. Edo Alfiyan	17	120	86	34
7.	M. Rizki	18	118	90	28
8.	M.Aziz Setiadi	19	117	91	26
9.	M.Teguh	18	117	90	27
10.	Nurikhwan Aziz	18	116	88	28
11.	Pratama	17	115	95	20
12.	Purbawisesa	18	113	85	28
13.	Radika Ilham	17	113	87	26
14.	Rauf	17	110	85	25
15.	Reza Oktavian	17	107	81	26
16.	Riki Fadillah	18	107	84	23
17.	Rizky Yorda Baus	18	106	90	16
18.	Taufik	17	104	80	24
19.	Tito Karjani	18	103	79	24
20.	Yandy Guntur	19	101	83	18

Tabel 4.2. Deskripsi data penurunan kadar gula darah pada jalan cepat.

No	Nama	Umur	Pretest (mg/dl)	Posttest (mg/dl)	Penurunan Gula Darah (mg/dl)
1	Dion Sepria Rudi	19	122	106	16
2	Gilang Ramadan	19	123	102	21
3	Halpi Salam	18	120	108	12
4	Hidayat	19	120	105	15
5	Lukman Hakim	18	118	94	24
6	M. Edo Alfiyan	17	119	105	14
7	M. Rizki	18	117	107	10
8	M.Aziz Setiadi	19	116	105	11
9	M.Teguh	18	115	96	19
10	Nurikhwan Aziz	18	110	95	15
11	Pratama	17	115	92	23
12	Purbawisesa	18	115	96	19
13	Radika Ilham	17	114	92	22
14	Rauf	17	114	99	15
15	Reza Oktavian	17	113	91	22
16	Riki Fadillah	18	112	97	15
17	Rizky Yorda Baus	18	112	95	17
18	Taufik	17	110	93	17
19	Tito Karjani	18	107	95	12
20	Yandy Guntur	19	109	94	15

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

Tabel 4.3. Deskripsi data penelitian penurunan kadar gula darah *slow continuous run* dan jalan cepat.

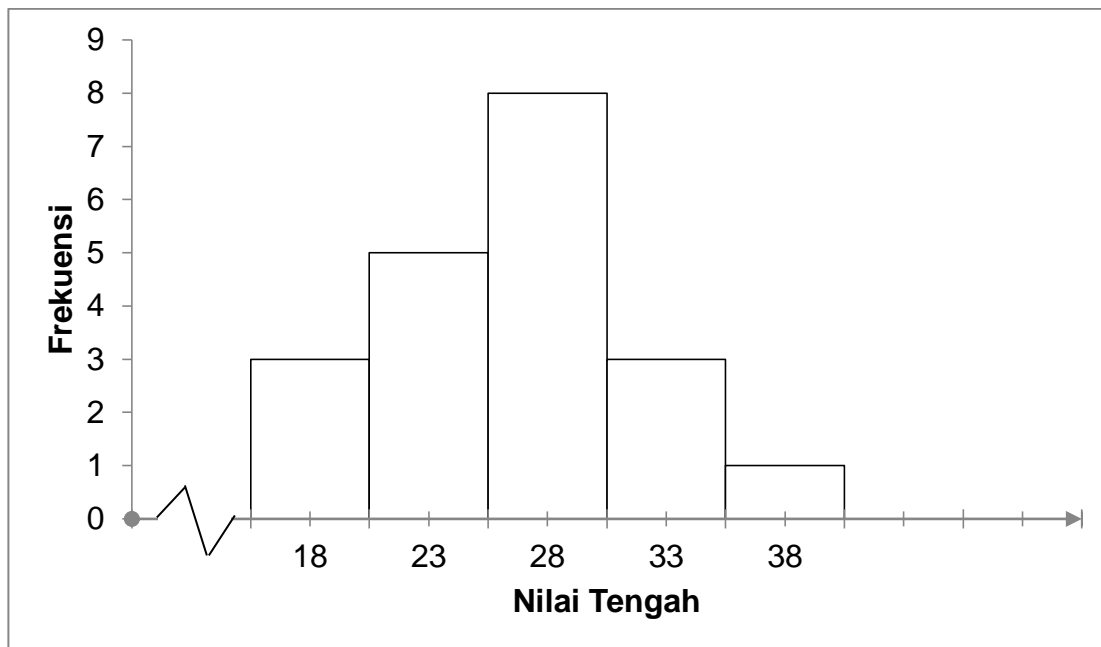
Variabel	Gula Darah <i>Slow continuous run</i> (mg/dl)	Gula Darah Jalan cepat (mg/dl)
Nilai Tertinggi	37	24
Nilai Terendah	16	10
Rata-rata	26,6	16,7
Standar Deviasi	5,23	4,01
Standar <i>Error</i>	1,20	0,92

1. Data Hasil Tes Kadar Gula Darah Pada Aktivitas *Slow continuous run*

Data yang terkumpul mengenai kadar gula darah pada aktivitas *slow continuous run* didapat pada tes awal menunjukkan rentangan nilai tertinggi 37 mg/dl dan nilai terendah 16 mg/dl dengan rata-rata penurunan kadar gula darah 26,6 mg/dl standar deviasi (SD) sebesar 5,23 standar *error mean* (SE_M) sebesar 1,20 (lihat lampiran). Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut :

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi penurunan kadar gula darah pada *slow continuous run*.

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16 – 20	18	3	15%
2	21 - 25	23	5	25%
3	26 - 30	28	8	40%
4	31 – 35	33	3	15%
5	36 - 40	38	1	5%
Jumlah			20	100%



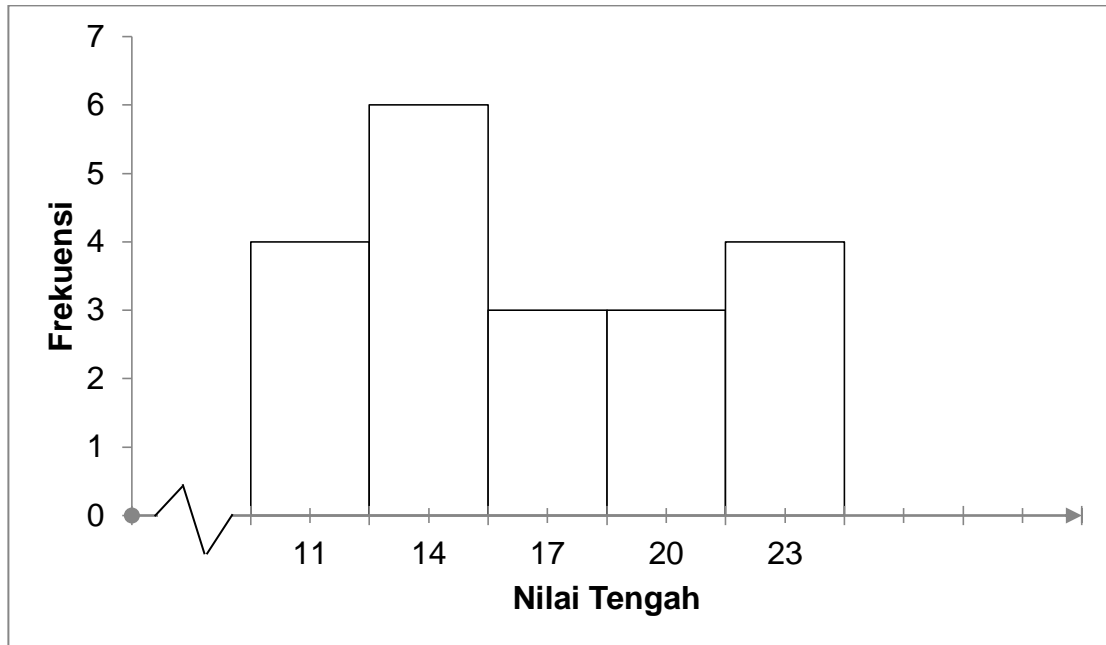
Gambar 4.1 Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Aktivitas *slow continuous run*

2. Data Hasil Tes Kadar Gula Darah Pada Aktivitas Jalan cepat

Data yang terkumpul mengenai kadar gula darah pada jalan cepat didapat pada tes akhir menunjukkan rentangan nilai tertinggi 24 mg/dl dan nilai terendah 10 mg/dl dengan rata-rata penurunan kadar gula darah 16,7 mg/dl standar deviasi (SD) sebesar 4,01 standar *error mean* (SE_M) sebesar 0,92 (lihat lampiran). Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut :

Tabel 4.5. Distribusi frekuensi penurunan kadar gula darah pada jalan cepat.

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10 - 12	11	4	20%
2	13 - 15	14	6	30%
3	16 - 18	17	3	15%
4	19 - 21	20	3	15%
5	22 - 24	23	4	20%
Jumlah			20	100%



Gambar 4.2 Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Aktivitas Jalan cepat.

B. Pengujian Hipotesis

Hasil uji perbandingan pengukuran antara penurunan kadar gula darah pada aktivitas *slow continuous run* dengan jalan cepat pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta menunjukkan rata-rata penurunan kadar gula darah pada aktivitas *slow continuous run* adalah 26,6 dengan simpangan baku 5,23. Sedangkan penurunan kadar gula darah pada aktivitas jalan cepat adalah 16,7 dengan simpangan baku 4,01.

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t-hitung sebesar 6,539 dan nilai t-tabel dengan derajat

kebebasan $n-1$ dan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat sebesar 2,093 yang berarti $t\text{-hitung} = 6,539$ lebih besar dari $t\text{-tabel} = 2,093$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak, berarti terdapat perbedaan penurunan kadar gula darah pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta yang melakukan aktivitas *slow continuous run* dan aktivitas jalan cepat, dimana aktivitas *slow continuous run* menunjukkan penurunan kadar gula darah lebih banyak.