

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN**

**A. Deskripsi Data**

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 5. Deskripsi Data Penelitian Penurunan Kadar Gula Darah Joging dan Loncat Tali

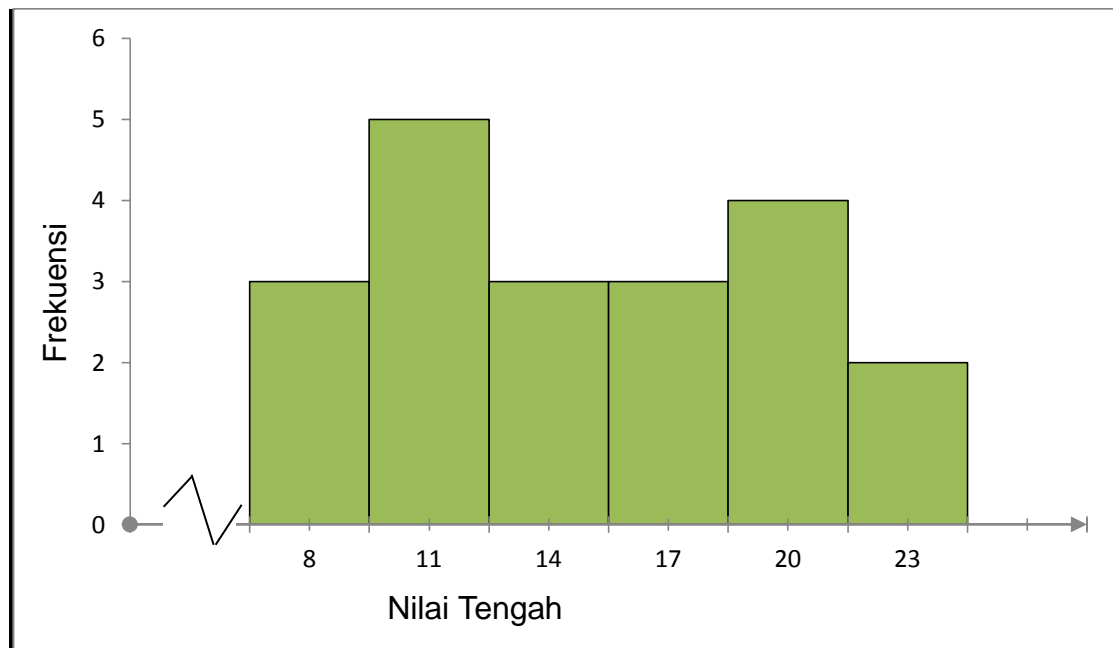
<b>Variabel</b>	<b>Gula Darah Joging (mg/dl)</b>	<b>Gula Darah Loncat Tali (mg/dl)</b>
Nilai Tertinggi	23	42
Nilai Terendah	7	15
Rata-rata	14,29	25,1
Standar Deviasi	4,706	7,873
Standar <i>Error</i>	1,079	1,806

1. Data Hasil Tes Kadar Gula Darah Pada Aktivitas Joging

Data yang terkumpul mengenai penurunan kadar gula darah pada aktivitas jogging didapat pada tes awal menunjukkan rentangan nilai tertinggi 23 mg/dl dan nilai terendah 7 mg/dl dengan rata-rata penurunan kadar gula darah 14,29 mg/dl standar deviasi (SD) sebesar 4,706 standar *error mean* ( $SE_M$ ) sebesar 1,079 (lihat lampiran).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Penurunan Kadar Gula Darah Pada jogging.

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	7-9	8	3	15%
2	10-12	11	5	25%
3	13-15	14	3	15%
4	16-18	17	3	15%
5	19-21	20	4	20%
6	22-24	23	2	10%
<b>Jumlah</b>			20	100%



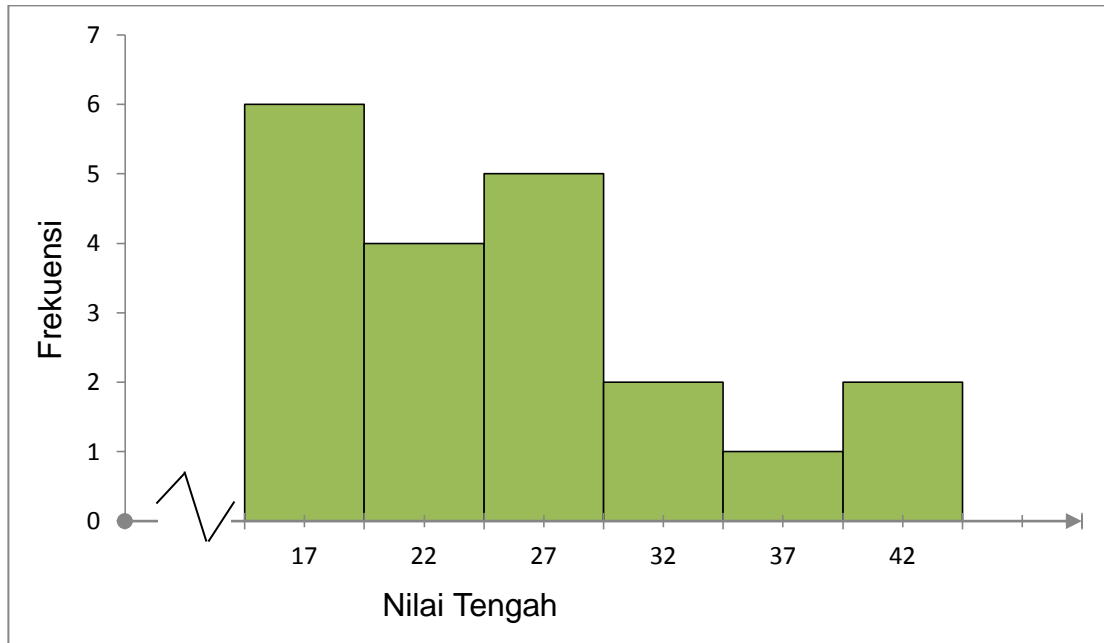
Gambar 5. Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Kerja Joging

## 2. Data Hasil Tes Kadar Gula Darah Pada Aktivitas Loncat Tali

Data yang terkumpul mengenai kadar gula darah pada aktivitas loncat tali didapat pada tes akhir menunjukkan rentangan nilai tertinggi 42 mg/dl dan nilai terendah 15 mg/dl dengan rata-rata penurunan kadar gula darah 25,1 mg/dl standar deviasi (SD) sebesar 7,873 standar *error mean* ( $SE_M$ ) sebesar 1,806 (lihat lampiran). Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Penurunan Kadar Gula Darah Pada Loncat Tali

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	15-19	17	6	30%
2	20-24	22	4	20%
3	25-29	27	5	25%
4	30-34	32	2	10%
5	35-39	37	1	5%
6	40-44	42	2	10%
<b>Jumlah</b>			20	100%



Gambar 6. Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Kerja Loncat Tali

## B. Pengujian Hipotesis

### 1. Kerja Joging

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t-hitung sebesar 13,85 (lihat di lampiran). Berarti kerja joging selama 30 menit dapat menyebabkan penurunan kadar gula darah pada siswa SMA Daarau At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten.

### 2. Kerja Loncat Tali

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t-hitung sebesar 13,89 (lihat di lampiran). Berarti kerja loncat tali selama 30 menit dapat menyebabkan penurunan

kadar gula darah pada siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten.

### 3. Perbandingan

Hasil uji perbandingan pengukuran antara penurunan kadar gula darah pada aktivitas jogging dengan loncat tali selama 30 menit pada siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten menunjukkan rata-rata penurunan kadar gula darah pada aktivitas jogging adalah 14,95 dengan simpangan baku 4,706. Sedangkan penurunan kadar gula darah rata-rata pada aktivitas loncat tali adalah 25,1 dengan simpangan baku 7,873.

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t-hitung sebesar 4,856 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan  $n - 1$  dan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  didapat sebesar 2,093 yang berarti t-hitung = 4,856 lebih besar dari t-tabel = 2,093. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak

Jadi hasil perhitungan tersebut dinyatakan bahwa terdapat perbedaan selisih penurunan kadar gula darah pada siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten yang melakukan aktivitas jogging dan loncat tali selama 30 menit, dimana aktivitas loncat tali lebih banyak mempengaruhi penurunan kadar gula darah.