

## RINGKASAN

**DIKI UMAEDI. “Perbandingan Efek Kerja Joging dan Loncat Tali Selama 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Siswa SMA Daar At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten”. 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 joging selama 30 menit pada siswa SMA Daar At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten. (2) Mengetahui jumlah penurunan kadar gula darah pada aktivitas loncat tali selama 30 menit pada siswa SMA Daar At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten. (3) Mengetahui jumlah penurunan kadar gula darah pada aktivitas joging dan loncat tali selama 30 menit pada siswa SMA Daar At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Lebak Sangka dan lapangan sekolah SMA Daar At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten pada tanggal 18 dan 21 Desember 2014. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan “*Two Group Pre-Test dan Post Test Design*”.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan sampel berjumlah 20 orang dari jumlah populasi 46 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t independen.

Hasil uji perbandingan pengukuran antara penurunan kadar gula darah pada aktivitas joging dengan loncat tali selama 30 menit pada siswa SMA Daar At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten menunjukkan rata-rata penurunan kadar gula darah pada aktivitas joging 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.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan petunjuk pada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, guna memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Perbandingan Efek Kerja Joging dan Loncat Tali Selama 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Siswa SMA Daarau At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten”.

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 terimakasih 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, kepada Dr. dr. H.Junaedi, Sp.KO selaku pembimbing peneliti skripsi, untuk Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya S.Km,M.Kes selaku pembimbing peneliti skripsi dan Bapak Dr. Ramdan Pelana M.Or selaku Pembimbing Akademik, serta kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

Atas kerjasama dan bantuan dari semua pihak, peneliti berharap semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua.

Jakarta, 20 Januari 2015

D U

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. KERANGKA TEORI.....	6
1. Hakikat Kerja Joging.....	6
2. Hakikat Kerja Loncat Tali .....	13
3. Hakikat Kadar Gula Darah.....	17
4. Hakikat SMA Daarul At-Taufiqiyah .....	24
B. KERANGKA BERPIKIR .....	25
C. PENGAJUAN HIPOTESIS.....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	27
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	27
C. Metode Penelitian .....	28
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel.....	29

E. Instrumen Penelitian .....	30
F. Teknik Pengumpulan Data .....	31
G. Teknik Pengolahan Data.....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	34
B. Pengujian Hipotesis .....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Gerak dasar jogging .....	7
Tabel 2. Klasifikasi intensitas latihan .....	9
Tabel 3. Gula darah .....	22
Tabel 4. Gula darah sewaktu .....	23
Tabel 5. Deskripsi data penurunan kadar gula darah pada jogging dan loncat tali.....	34
Tabel 6. Distribusi frekuensi penurunan kadar gula darah pada aktivitas jogging .....	35
Tabel 7. Distribusi frekuensi penurunan kadar gula darah pada aktivitas loncat tali .....	36
Tabel 8. Data sampel siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten yang mengikuti aktivitas jogging dan loncat tali.....	43
Tabel 9. Data test awal dan akhir pada aktivitas jogging.....	44
Tabel 10. Data test awal dan akhir pada aktivitas loncat tali .....	45
Tabel 11. Data hasil penelitian jumlah penurunan kadar gula darah pada aktivitas jogging dan loncat tali.....	46
Tabel 12. Data hasil penelitian kadar gula darah, rata-rata, standar deviasi, standar <i>error</i> pada jogging .....	48
Tabel 13. Data hasil penelitian kadar gula darah, rata-rata, standar deviasi, standar <i>error</i> pada loncat tali .....	49
Tabel 14. Data hasil penelitian kadar gula darah, rata-rata, standar deviasi, standar <i>error</i> pada jogging dan loncat tali.....	50
Tabel 15. Nilai t-tabel.....	57

## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Gerak Dasar Joging .....	8
Gambar 2. Gerakan Loncat Tali.....	15
Gambar 3. Desain Penelitian .....	28
Gambar 4. Glucometer .....	30
Gambar 5. Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Kerja Joging.....	35
Gambar 6. Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Kerja Loncat Tali.....	37
Gambar 7. Alat ukur kadar gula darah .....	58
Gambar 8. Pengambilan Gula Darah .....	58
Gambar 9. Melakukan Pemanasan ( <i>Stretching</i> ) .....	59
Gambar 10. Melakukan Joging dan Loncat Tali .....	59
Gambar 11. Foto Bersama .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Data Sampel Siswa.....	43
Lampiran 2. Data Test Awal dan Akhir.....	44
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Jumlah Penurunan Kadar Gula Darah .....	46
Lampiran 4. Langkah – Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	47
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian Kadar Gula Darah, Rata-rata, Standar Deviasi, Standar <i>Error</i> .....	48
Lampiran 6. Perhitungan Data .....	51
Lampiran 7. Nilai t-tabel.....	57
Lampiran 8. Gambar – Gambar Penelitian.....	58