

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya yang selalu menghadirkan rasa tenang dan damai pada peneliti, sehingga skripsi yang berjudul **“Perbandingan Efek Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Dalam Darah Pada Kelompok BMI *Overweight* dan Normal Anggota PKK Komplek Hankam Cibubur”** dapat terselesaikan dengan baik dan sesuai dengan ketentuan yang disyaratkan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Dalam kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Ramdan Pelana M.Or. Pembimbing I Bapak dr. Bazzar Ari Mighra, dan Pembimbing II Bapak Eko Juli Fitrianto,S.Or.,M.Kes.AIFO yang telah membimbing dan memberikan masukan ilmu dan pengarahan selama proses penelitian, sehingga dapat terselesaikan tepat waktu. Dan seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam memberikan informasi, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan, demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca pada umumnya, sehingga dapat digunakan sebaik-baiknya.

Jakarta, Januari 2017

Muhamad Arif Supriadi

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II. KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teori .....	8
1. Hakikat Senam Diabetes .....	8
2. Hakikat Gula Darah .....	12
3. <i>Body Massa Index</i> (BMI) .....	19
4. Anggota PKK Komplek Hankam Cibubur .....	23
B. Kerangka Berpikir .....	25
C. Pengajuan Hipotesis .....	27
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28

C. Metode Penelitian .....	29
D. Desain Penelitian.....	29
E. Populasi Dan Tehnik Pengambilan Sampel .....	31
1. Populasi .....	30
2. Sampel.....	30
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Teknik Pengambilan Data.....	32
H. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	37
1. Data Hasil Gula Darah Pada Kelompok Overweight .....	38
2. Data Hasil Gula Darah Pada Kelompok Normal .....	40
B. Pengujian Hipotesis.....	43
1. Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Kelompok BMI Overweight .....	43
2. Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Kelompok BMI Normal .....	44
3. Perbandingan Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Pada Kelompok BMI Overweight Dan Normal.....	45
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
2.1. Kadar gula darah dalam beberapa waktu.....	14
2.2. Rumus dan Tabel Index Massa Tubuh.....	20
4.1 Deskripsi data gula darah akhir dan awal <i>overweight</i> .....	37
4.2 Distribusi frekuensi tes awal kelompok BMI <i>overweight</i> .....	38
4.3. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok BMI <i>overweight</i> .....	39
4.3. Deskripsi frekuensi tes awal kelompok BMI normal .....	40
4.4 Distribusi data gula darah awal dan akhir Normal .....	41
4.5. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok BMI normal .....	42
1. Data Awal Pengukuran BMI Kelompok <i>Overweight</i> .....	49
2. Data Awal Pengukuran BMI Kelompok Normal.....	50
3. Data Kadar Gula Dalam Darah pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> Anggota Komplek Hankam Cibubur .....	51
4. Data Kadar Gula Dalam Darah pada Kelompok BMI Normal Anggota Komplek Hankam Cibubur .....	52
5. Data Awal Kadar Gula Dalam Darah pada Kelompok <i>Overweight</i> dan Normal.....	56
6. Data Akhir Kadar Gula Dalam Darah pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal .....	59
7. Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Gula Darah pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> .....	62
8. Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Gula Darah pada Kelompok BMI Normal .....	65
9. Perhitungan Perbandingan Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Gula Darah pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal .....	68
10. Nilai “t” untuk Berbagai Derajat Kebebasan (Dk) .....	72

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1. Contoh Kondisi Tubuh Pada Nilai BMI .....	22
4.1. Grafik histogram data tes awal kadar gula darah pada kelompok BMI <i>overweight</i> .....	39
4.2. Grafik histogram data tes akhir kadar gula darah pada kelompok BMI <i>overweight</i> .....	40
4.3. Grafik histogram data tes awal kadar gula darah pada kelompok BMI normal.....	42
4.4. Grafik histogram data tes akhir kadar gula darah pada kelompok BMI normal.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Sampel Member .....	50
2. Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	52
3. Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi .....	54
4. Data Awal Kadar Gula Darah Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal.....	57
5. Perhitungan Tes Awal Kadar Gula Darah pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal .....	58
6. Data Akhir Kadar Gula Darah Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal.....	60
7. Perhitungan Tes Akhir Kadar Gula Darah pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> dan BMI Normal .....	61
8. Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok BMI <i>Overweight</i>	63
9. Perhitungan Kadar Gula Darah Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok BMI <i>Overweight</i> .....	63
10. Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok BMI Normal	66
11. Perhitungan Kadar Gula Darah Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok BMI Normal.....	66
12. Data Perhitungan Selisih .....	69
13. Nilai “t” untuk Berbagai Derajat Kebebasan (Dk).....	71
14. Dokumentasi Penelitian .....	72