

RINGKASAN

MUHAMMAD ANWARY. “EFEK KERJA BERSEPEDA SELAMA 20 MENIT TERHADAP KADAR GULA DALAM DARAH PADA SISWA SMAN 9 TANGERANG.” SKRIPSI. Program Sudi Ilmu Keolahragaan. Jurusan Olahraga Prestasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Februari 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Efek kerja bersepeda selama 20 menit terhadap kadar gula dalam darah pada siswa sman 9 tangerang”. Dengan konsep melakukan tes pengukuran kadar gula dalam darah kapiler sebelum dan setelah melakukan aktivitas bersepeda selama 20 menit dengan kecepatan $\pm 25\text{km/jam}$.

Penelitian ini dilakukan dilingkungan SMAN 9 Tangerang. Populasi yang digunakan yaitu 106 siswa laki-laki kelas XI SMAN 9 Tangerang. Penelitian ini menggunakan metode purposive sampling, dan di dapat sebanyak 21 orang sampel.

Pengambilan data dilaksanakan di SMA Negeri 9 Tangerang, lingkungan sekitar SMAN 9 Tangerang hingga jalan raya perumahan graha raya bintaro pada hari sabtu tanggal 31 Januari 2015, pukul 07.00 WIB hingga pukul 12.00 WIB.

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, nilai standar deviasi, dan nilai standar *error*. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil perhitungan deskripsi data pada penelitian mengenai nilai kadar Gula dalam darah didapati nilai hasil sebelum melakukan aktifitas bersepeda selama 20 menit

Data yang di peroleh sebelum aktivitas menunjukkan rentangan nilai tertinggi 138 mg/dl dan nilai terendah 112 mg/dl dengan nilai rata-rata 123,52

mg/dl, Standar Deviasi (SD) 7,28 dan Standar *error* (SE) sebesar 1,27. Selanjutnya hasil kadar gula dalam darah sesudah melakukan aktivitas bersepeda selama 20 menit menunjukkan nilai tertinggi 111 mg/dl dan nilai terendah 83 mg/dl, dengan rata-rata 98,52 mg/dl dan Standar Deviasi (SD) sebesar 7,88 dan Standar *error* (SE) sebesar 1,32.

Hasil perhitungan nilai kadar Gula dalam darah sebelum dan sesudah aktivitas bersepeda diperoleh selisih rata-rata (M_D) 25 dengan Standar Deviasi Perbedaan (SD_D) 7,02 dan Standar *error* Perbedaan Rata-rata (SE_{MD}) 1,57. Dalam perhitungan selanjutnya di peroleh nilai t-hitung 15,91 dan nilai t-tabel 2,09 pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian nilai t-hitung > t-tabel yang menunjukan bahwa hipotesa nihil (H_0) ditolak dan hipotesa alternatif (H_a) diterima. Jadi perhitungan tersebut menyatakan bahwa terdapat penurunan nilai kadar gula dalam darah setelah melakukan aktivitas bersepeda selama 20 menit.