

## RINGKASAN

**RIANSYAH NUGRAHA. “Perbandingan Efek Kerja Core Training Statis Dan Dinamis Sebanyak 3 Set Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta”. 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 *core training* statis sebanyak 3 set pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta. (2) Mengetahui jumlah penurunan kadar gula darah pada aktivitas *core training* dinamis sebanyak 3 set pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta. (3) Mengetahui manakah yang lebih banyak menurunkan kadar gula darah pada aktivitas *core training* statis dan dinamis sebanyak 3 set pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Serba Guna (GSG) FIK Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 6 Januari 2015. Metode yang digunakan 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 42 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t independen.

Hasil perhitungan penurunan kadar gula darah awal dan akhir setelah melakukan aktivitas *core training* statis diperoleh selisih rata-rata ( $M_x$ ) 13,8 dan aktivitas *core training* dinamis diperoleh rata-rata ( $M_y$ ) 22,4 dengan standar deviasi perbedaan pada aktivitas *core training* statis ( $SD_x$ ) 3,21 dan aktivitas *core training* dinamis ( $SD_y$ ) 5,77 standar error perbedaan skor antara  $M_1$  dan  $M_2$  ( $SE_{m1-m2}$ ) 1,51 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh

nilai t hitung sebesar 5,670 dan t tabel 2,093 pada taraf signifikan 0,05 dengan demikian nilai t hitung > t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil ( $H_0$ ) ditolak.

Jadi, aktivitas *core training* dinamis lebih banyak menurunkan kadar gula darah dibandingkan dengan aktivitas *core training* statis pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan dan nikmat kepada peneliti sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Perbandingan Efek Kerja *Core Training* Statis dan Dinamis Sebanyak 3 Set Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta”.

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 terima kasih 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, Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Ramdan Pelana M.Or, Pembimbing I Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si, Pembimbing II Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd dan Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd selaku Pembimbing Akademik, serta kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

Pada akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan dapat membantu pembaca dalam ilmu pengetahuan di bidang olahraga kesehatan.

Jakarta, 19 Januari 2015

R N

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. KERANGKA TEORI.....	8
1. Hakikat Kerja <i>Core Training</i> Statis .....	8
2. Hakikat Kerja <i>Core Training</i> Dinamis .....	19
3. Hakikat Kadar Gula Darah .....	26
4. Hakikat Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta .....	31
B. KERANGKA BERPIKIR .....	35
C. PENGAJUAN HIPOTESIS.....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	37
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	37
C. Metode Penelitian .....	38
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel.....	39

E. Instrumen Penelitian .....	40
F. Teknik Pengumpulan Data .....	40
G. Teknik Pengolahan Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	44
B. Pengujian Hipotesis .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Gerakan <i>Plank</i> .....	11
Gambar 2. Gerakan <i>Plank with Up One Arm &amp; One Leg</i> .....	12
Gambar 3. Gerakan <i>Side Plank</i> .....	12
Gambar 4. Gerakan <i>T-Plank</i> .....	13
Gambar 5. Gerakan <i>Straight Arm Plank</i> .....	13
Gambar 6. Gerakan <i>Straight Arm Plank with Up One Arm &amp; One Leg</i> .....	14
Gambar 7. Gerakan <i>Hip Bridge with Straight One Leg</i> .....	14
Gambar 8. Gerakan <i>Spiderman Plank</i> .....	20
Gambar 9. Gerakan <i>Plank Abduction</i> .....	20
Gambar 10. Gerakan <i>Twist Plank</i> .....	21
Gambar 11. Gerakan <i>Plank Risers</i> .....	21
Gambar 12. Gerakan <i>Mountain Climbers</i> .....	22
Gambar 13. Gerakan <i>Hand to Toe</i> .....	22
Gambar 14. Gerakan <i>Walk out</i> .....	23
Gambar 15. Desain Penelitian .....	38
Gambar 16. Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Aktivitas <i>Core Training</i> Statis .....	47
Gambar 17. Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Aktivitas <i>Core Training</i> Dinamis .....	49
Gambar 18. Alat pengukur kadar gula darah dan perlengkapan pendukung .....	67
Gambar 19. Peneliti dan sampel melakukan <i>stretching</i> .....	67
Gambar 20. Pengambilan darah pada sampel.....	68
Gambar 21. Sampel melakukan gerakan <i>core training</i> .....	70
Gambar 22. Foto bersama Sampel Penelitian .....	70

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Tabel gula darah sewaktu .....	28
Tabel 2. Deskripsi data penurunan kadar gula darah pada <i>core training</i> statis.....	44
Tabel 3. Deskripsi data penurunan kadar gula darah pada <i>core training</i> dinamis .....	45
Tabel 4. Deskripsi data penelitian penurunan kadar gula darah <i>core training</i> statis dan dinamis .....	46
Tabel 5. Distribusi frekuensi penurunan kadar gula darah pada <i>core training</i> statis .....	47
Tabel 6. Distribusi frekuensi penurunan kadar gula darah pada <i>core training</i> dinamis .....	48
Tabel 7. Data Sampel Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 yang mengikuti Core Training Statis dan Dinamis .....	55
Tabel 8. Data Test Awal dan Akhir pada aktivitas <i>Core Training</i> Statis.....	56
Tabel 9. Data Test Awal dan Akhir pada aktivitas <i>Core Training</i> Dinamis.....	57
Tabel 10. Data Hasil Penelitian Jumlah Penurunan Kadar Gula Darah pada Aktivitas <i>Core Training</i> Statis dan Aktivitas <i>Core Training</i> Dinamis .....	58
Tabel 11. Data Hasil Penelitian Kadar Gula Darah, Rata-rata, Standar Deviasi, Standar <i>Error</i> pada <i>Core Training</i> Statis dan Dinamis .....	61
Tabel 12. Nilai t-tabel.....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Data Sampel Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 yang mengikuti Core Training Statis dan Dinamis .....	55
Lampiran 2. Data Test Awal dan Akhir pada aktivitas <i>Core Training</i> Statis.....	56
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Jumlah Penurunan Kadar Gula Darah pada Aktivitas <i>Core Training</i> Statis dan Aktivitas <i>Core Training</i> Dinamis .....	58
Lampiran 4. Langkah – Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	59
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian Kadar Gula Darah, Rata-rata, Standar Deviasi, Standar <i>Error</i> pada <i>Core Training</i> Statis dan Dinamis .....	61
Lampiran 6. Perhitungan Data yang Mengikuti <i>Core Training</i> Statis dan Dinamis .....	62
Lampiran 7. Teknik Perhitungan Uji-t Tes Kadar Gula Darah.....	64
Lampiran 8. Nilai t-tabel .....	66
Lampiran 9. Gambar – Gambar Penelitian.....	67