

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

**A. Deskripsi Data**

Tabel 2. Deskripsi data penurunan kadar gula darah pada *core training* statis.

No	Nama	Umur	Pretest (mg/dl)	Posttest (mg/dl)	Penurunan Gula Darah (mg/dl)
1.	Dion Sepria Rudi	19	130	116	14
2.	Gilang Ramadan	19	125	106	19
3.	Halpi Salam	18	122	110	12
4.	Hidayat	19	121	108	13
5.	Lukman Hakim	18	120	110	10
6.	M. Edo Alfiyan	17	121	99	22
7.	M. Rizki	18	118	108	10
8.	M.Aziz Setiadi	19	115	103	12
9.	M.Teguh	18	113	99	14
10.	Nurikhwan Aziz	18	112	102	10
11.	Pratama	17	110	99	11
12.	Purbawisesa	18	110	97	13
13.	Radika Ilham	17	108	98	10
14.	Rauf	17	105	88	17
15.	Reza Oktavian	17	105	90	15
16.	Riki Fadillah	18	100	88	12
17.	Rizky Yorda Baus	18	98	80	18
18.	Taufik	17	95	80	15
19.	Tito Karjani	18	87	71	16
20.	Yandy Guntur	19	83	70	13

Tabel 3. Deskripsi data penurunan kadar gula darah pada *core training* dinamis.

No	Nama	Umur	Pretest (mg/dl)	Posttest (mg/dl)	Penurunan Gula Darah (mg/dl)
1	Dion Sepria Rudi	19	125	98	27
2	Gilang Ramadan	19	123	89	34
3	Halpi Salam	18	122	87	35
4	Hidayat	19	121	95	26
5	Lukman Hakim	18	120	97	23
6	M. Edo Alfiyan	17	118	90	28
7	M. Rizki	18	118	97	21
8	M.Aziz Setiadi	19	117	98	19
9	M.Teguh	18	115	98	17
10	Nurikhwan Aziz	18	115	101	14
11	Pratama	17	112	92	20
12	Purbawisesa	18	112	83	29
13	Radika Ilham	17	100	80	20
14	Rauf	17	100	82	18
15	Reza Oktavian	17	98	83	15
16	Riki Fadillah	18	96	80	16
17	Rizky Yorda Baus	18	95	73	22
18	Taufik	17	95	70	25
19	Tito Karjani	18	90	70	20
20	Yandy Guntur	19	87	68	19

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 4. Deskripsi data penelitian penurunan kadar gula darah *core training* statis dan dinamis.

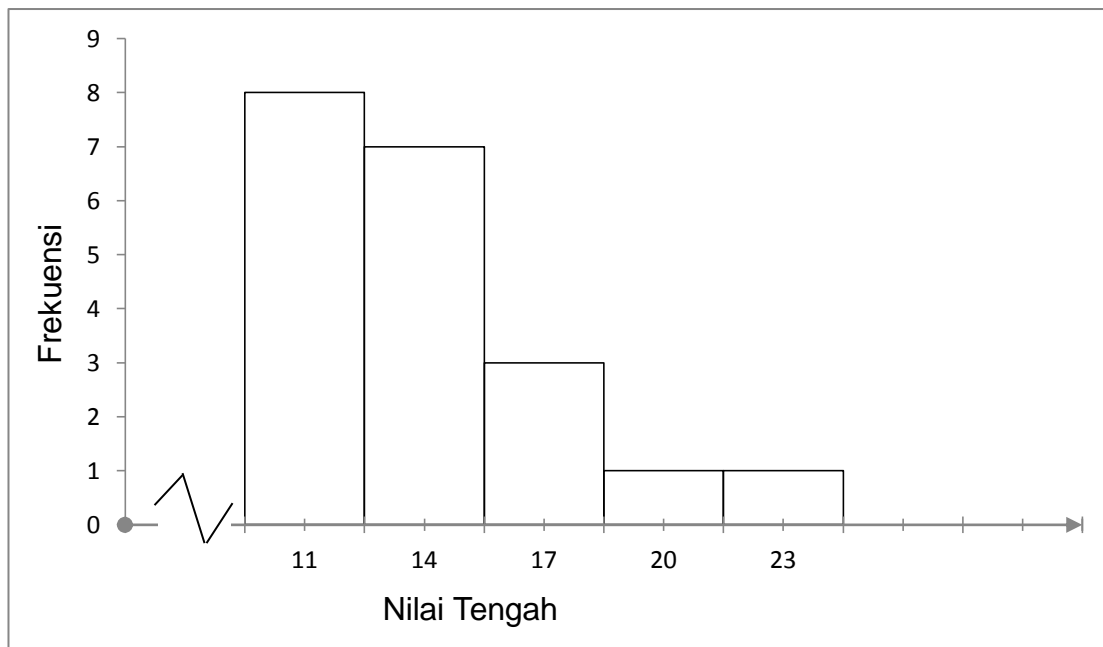
Variabel	Gula Darah <i>Core Training</i> Statis (mg/dl)	Gula Darah <i>Core Training</i> Dinamis (mg/dl)
Nilai Tertinggi	22	35
Nilai Terendah	10	14
Rata-rata	13,8	22,4
Standar Deviasi	3,21	5,77
Standar <i>Error</i>	0,73	1,32

#### 1. Data Hasil Tes Kadar Gula Darah Pada Aktivitas *Core Training* Statis

Data yang terkumpul mengenai kadar gula darah pada aktivitas *core training* statis didapat pada tes awal menunjukkan rentangan nilai tertinggi 22 mg/dl dan nilai terendah 10 mg/dl dengan rata-rata penurunan kadar gula darah 13,8 mg/dl standar deviasi (SD) sebesar 3,21 standar *error mean* ( $SE_M$ ) sebesar 0,73 (lihat lampiran). Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut :

Tabel 5. Distribusi frekuensi penurunan kadar gula darah pada *core training* statis.

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10 – 12	11	8	40%
2	13 – 15	14	7	35%
3	16 – 18	17	3	15%
4	19 – 21	20	1	5%
5	22 – 24	23	1	5%
Jumlah			20	100%



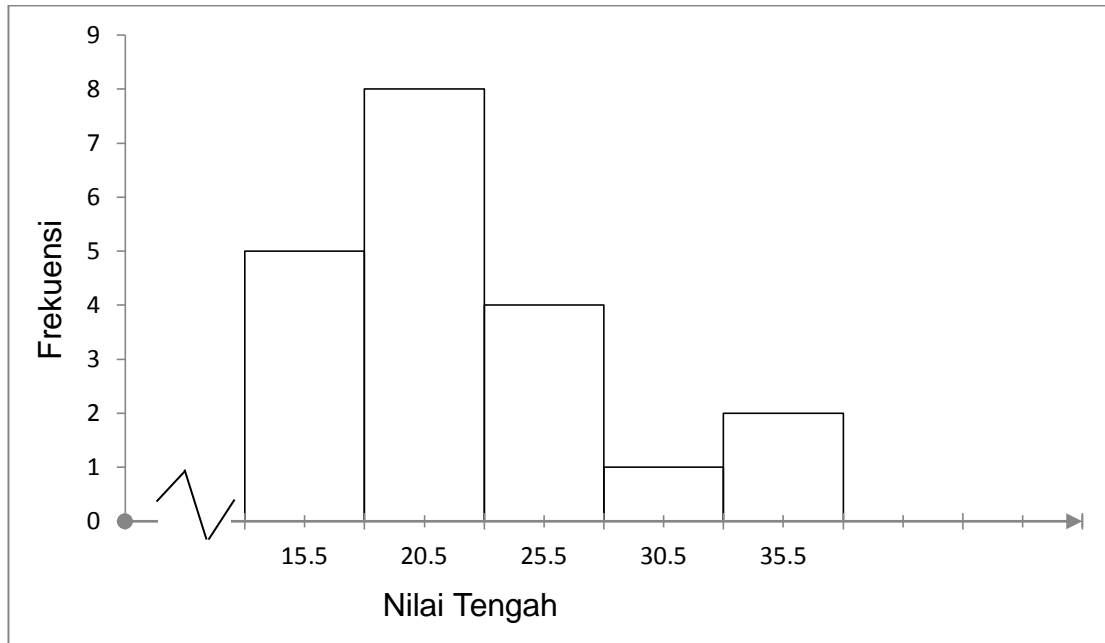
Gambar 16. Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Aktivitas *Core Training* Statis

## 2. Data Hasil Tes Kadar Gula Darah Pada Aktivitas *Core Training* Dinamis

Data yang terkumpul mengenai kadar gula darah pada *core training* dinamis didapat pada tes akhir menunjukkan rentangan nilai tertinggi 35 mg/dl dan nilai terendah 14 mg/dl dengan rata-rata penurunan kadar gula darah 22,4 mg/dl standar deviasi (SD) sebesar 5,77 standar *error mean* ( $SE_M$ ) sebesar 1,32 (lihat lampiran). Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut :

Tabel 6. Distribusi frekuensi penurunan kadar gula darah pada *core training* dinamis.

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	14 – 18	15,5	5	25%
2	19 – 23	20,5	8	40%
3	24 – 28	25,5	4	20%
4	29 – 33	30,5	1	5%
5	34 – 37	35,5	2	10%
Jumlah			20	100%



Gambar 17. Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Pada Aktivitas *Core Training* Dinamis.

## B. Pengujian Hipotesis

Hasil uji perbandingan pengukuran antara penurunan kadar gula darah pada aktivitas *core training* statis dengan dinamis banyak 3 set pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 menunjukkan rata-rata penurunan kadar gula darah pada aktivitas *core training* statis adalah 13,8 dengan simpangan baku 3,21. Sedangkan penurunan kadar gula darah pada aktivitas *core training* dinamis adalah 22,4 dengan simpangan baku 5,77.

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t-hitung sebesar 5,670 dan nilai t-tabel dengan derajat

kebebasan  $n - 1$  dan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  didapat sebesar 2,093 yang berarti  $t\text{-hitung} = 5,670$  lebih besar dari  $t\text{-tabel} = 2,093$ . Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak, berarti terdapat perbedaan penurunan kadar gula darah pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 yang melakukan aktivitas *core training* statis dan aktivitas *core training* dinamis sebanyak 3 set, dimana aktivitas *core training* dinamis menunjukkan penurunan kadar gula darah lebih banyak.