

PERBANDINGAN AKTIVITAS SENAM AEROBIK *MIX IMPACT* DAN AKTIVITAS JOGING SELAMA 30 MENIT TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA SISWA SMK NEGERI 1 KABUPATEN TANGERANG

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penurunan kadar gula darah pada aktivitas senam aerobik *mix impact* dan aktivitas jogging pada siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Tangerang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen “*One Group Pretest-Posttest Design*” dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 orang. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji t-dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar gula darah pada aktivitas senam aerobik *mix impact* dengan nilai t-hitung 18,25 lebih besar dari t-tabel 2,09. Selain itu juga terjadi penurunan kadar gula darah pada aktivitas jogging dengan nilai t-hitung 14,06 lebih besar dari t-tabel 2,09. Selain itu juga terjadi penurunan kadar gula darah lebih banyak pada aktivitas senam aerobik *mix impact* daripada aktivitas jogging dengan nilai t-hitung 3,6 lebih besar dari t-tabel 1,72.

Kata Kunci : *Senam aerobik mix impact, jogging, kadar gula darah*

**COMPARISON OF AEROBIC MIX IMPACT ACTIVITIES AND
JOGGING ACTIVITIES FOR 30 MINUTES ON THE
REDUCTION OF BLOOD SUGAR LEVELS IN VOCATIONAL
SCHOOLS OF 1 TANGERANG DISTRICT**

ABSTRACT

This study aims to determine how much decreased blood sugar levels in mix impact aerobics and jogging activities in students of SMK Negeri 1 Tangerang Regency. The method used in this study is the experimental method "One Group Pretest-Posttest Design" with a purposive sampling technique. The number of samples in this study were 20 people. The data analysis technique used is the t-dependent test. The results showed that there was a decrease in blood sugar levels in mix impact aerobic exercise with a t-value of 18.25 greater than t-table 2.09. In addition, there was also a decrease in blood sugar levels in jogging activity with a t-value of 14.06 greater than t-table 2.09. In addition, there was also a decrease in blood sugar levels more in mix impact aerobics than in jogging with a t-value of 3.6 greater than t-table 1.72.

Keywords : Mix Impact aerobics, jogging, blood sugar levels

