

ABSTRAK

Jonatan Munthe. NIM. 6123210019 Pengaruh Latihan Treadmill Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pria Dewasa. (Pembimbing : Drs. Jumadin IP.M.Kes,AIFO)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017

Penelitian bertujuan untuk mengetahui kadar gula darah pada pria dewasa setelah melakukan latihan dengan berlari diatas treadmill selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan durasi 60 menit. Penelitian ini dilakukan di Lab Fisik Lantai 1 Gedung FIK Universitas Negeri Medan, Jln. Williem Iskandar, Medan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan pre test dan post test. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, jumlah sampel 5 orang pria. Analisis data menggunakan uji *non-parametric* dan pengambilan darah dilakukan dilab UPT. Laboratorium Kesehatan Kota Medan dengan hasil gula darah sebelum melakukan latihan nilai reratanya dan standart deviasi yaitu 107,40 dan 11,283 dan setelah latihan menurun menjadi 88,00 dan 13,601 dengan nilai $p = 0,043$. Kesimpulan bahwa latihan treadmill berpengaruh terhadap kadar gula darah pada pria dewasa.

Kata Kunci : *Latihan treadmill, Gula darah*