

ABSTRAK

Paul Candra Tarigan. “Pengaruh Aktivitas Fisik Submaksimal Menggunakan Sepeda Dengan Jarak 15 Kilometer Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Komunitas Bersepeda Kecamatan Pancur Batu”

(Pembimbing: Rosmaini Hasibuan)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2020.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik submaksimal menggunakan sepeda dengan jarak 15 kilometer terhadap perubahan kadar gula darah pada komunitas bersepeda Kecamatan Pancur Batu. Penelitian ini dilakukan di daerah Kabupaten Deli Serdang yang meliputi dua kecamatan yaitu Pancur Batu dan Kutalimbaru. Metode penelitian ini dengan menggunakan metode eksperimen semu, dengan menggunakan metode one groups pre-test dan post test. Sampel penelitian anggota komunitas bersepeda Kecamatan Pancur Batu sebanyak 8 orang. Aktivitas fisik dilakukan dengan bersepeda sejauh 15 kilometer dengan intensitas submaksimal.

Sebelum melakukan aktivitas bersepeda 15 kilometer, sampel akan dilakukan test awal (pre-test) dengan menghitung denyut nadi dan mengukur kadar gula darah dan setelah melakukan aktivitas bersepeda 15 kilometer akan dilakukan test akhir (post-test) dengan menghitung denyut nadi dan mengukur kadar gula darah pada sampel. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji- *t*.

Diketahui rata-rata kadar gula darah pada aktivitas fisik Submaksimal yang diberi perlakuan aktivitas bersepeda sejauh 15 kilometer, adalah 80 mg/dl. Rata-rata kadar gula darah pada sebelum perlakuan aktivitas bersepeda sejauh 15 kilometer, adalah 83.62 mg/dl Hasil uji-*t* berpasangan menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar gula darah yang signifikan $p=0,004$; $p<0,05$. Yang menunjukkan bahwa secara uji statistik ada pengaruh yang bermakna.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada aktifitas fisik submaksimal menggunakan sepeda dengan jarak 15 kilometer terhadap penurunan kadar Gula Darah pada komunitas bersepeda kecamatan Pancur Batu.

Kata Kunci : Gula Darah, Bersepeda, Aktivitas Fisik Submaksimal.