

Asyfh Faujiah. NIM: 6142210001. Pengaruh Aktifitas Fisik *Continuous running* dan *Interval running* terhadap Kadar Gula Darah pada Mahasiswa Ikor Unimed Tahun 2017.

(Pembimbing: Dr.dr.Novita Sari Harahap.M.Kes)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2018

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aktifitas fisik *continuous running* dan *interval running* terhadap kadar gula darah. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi tentang pengaruh aktifitas fisik *continuous running* dan *interval running* terhadap kadar gula darah.

Penelitian ini dilakukan di Stadion dan Lab Fisik Universitas Negeri Medan dan mulai pada bulan Maret sampai April 2018, dengan metode eksperimen, dan lari 12 menit diatas *Treadmill* dan dosis 60 %-70% dengan desain penelitian *pre test* dan *post test*. Sampel penelitian berjumlah 14 orang yaitu mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Tahun 2017 dengan menggunakan uji t test.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar gula darah sebelum melakukan aktifitas fisik *continuous running* sebesar 85,86 mg/dl dan setelah melakukan aktifitas fisik *continuous running* sebesar 78,86 mg/dl. Hasil uji statistik uji t berpasangan diperoleh p value = 0,007 atau nilai $p < 0,05$, yang artinya bahwa ada pengaruh aktifitas fisik *continuous running* yang bermakna terhadap penurunan kadar gula darah pada kelompok aktifitas fisik *continuous running*. Pada kelompok *Interval running* diperoleh rata-rata pre tes sebesar 86,5 dan pos tes sebesar 76,8 mg/dl. Hasil uji statistik uji t berpasangan diperoleh p value = 0,007 atau nilai $p < 0,05$, yang artinya bahwa ada pengaruh yang bermakna aktifitas fisik *Interval running* terhadap penurunan kadar gula darah pada kelompok aktifitas fisik *Interval running* sebelum aktifitas fisik *Interval running* dan setelah aktifitas fisik *Interval running*. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,662$. Karena nilai $p > 0,05$ hal ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh aktifitas fisik *continuous running* dan *interval running* terhadap kadar gula darah pada mahasiswa ikor unimed tahun 2017.

Kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna (tidak signifikan) antara kelompok aktifitas fisik *Continuous running* dan *Interval running* terhadap kadar gula darah.

Kata kunci : Aktifitas Fisik, *Continuous running*, *Interval running*, Kadar Gula Darah.