

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**EFEK MODIFIKASI SANBON KUMITE TERHADAP PENINGKATAN
GULA DARAH LATIHAN PADA KARATEKA PUTRA
SMA NEGERI 6 GORONTALO UTARA**

Oleh:

Heriyanto S. Hamid
NIM : 832 414 008

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

DOSEN PEMBIMBING

PEMBIMBING I

Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd
NIP. 19740826 200312 1 002

PEMBIMBING II

Edy Dharma P. Duhe, M.Pd
Nip. 19810615 200812 1001

Mengetahui:

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**

Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M. Or
Nip: 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI

**EFEK MODIFIKASI SANBON KUMITE TERHADAP PENINGKATAN
GULA DARAH LATIHAN PADA KARATEKA PUTRA
SMA NEGERI 6 GORONTALO UTARA**

Oleh:

Heriyanto S. Hamid

NIM: 832 414 008

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji Pada:

Hari/Tanggal : Jum'at, 21 Desember 2018

Waktu : 08.00 S/d Wita

Dosen Penguji.

Nama

Tanda Tangan

1. **Syarif Hidayat, M.Or**
NIP : 19790403 200501 1 003
2. **Suprianto Kadir, S.Pd, M.Pd**
NIDK : 0018098701
3. **Dr. Hartono Hadjarati. M.Pd**
NIP :19740826 200312 1 002
4. **Edy Dharma P. Duhe, M.Pd**
NIP : 19810615 200812 1001

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Gorontalo, Desember 2018

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**

Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes

NIP: 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Heriyanto S. Hamid, 2018. Efek modifikasi sanbon kumite terhadap peningkatan gula darah latihan pada karateka putra SMA Negeri 6 Gorontalo Utara. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh efek modifikasi sanbon kumite terhadap peningkatan gula darah latihan pada karateka putra SMA Negeri 6 Gorontalo Utara.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one grup pretest dan posttest design*. Sampel berjumlah 10 orang dengan teknik penarikan sampel menggunakan *total population*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen tes menggunakan Gluko meter dengan merk *Easy Touch GCU*. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Hasil penelitian diperoleh t hitung sebesar 7,21 dan nilai t tabel diperoleh harga sebesar 2,132. Dengan demikian t hitung lebih besar dari t tabel (t hitung = 7,21 > t tabel = 2,132). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 jika t hitung > t table. Oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat dapat diterima. Dengan demikian kesimpulan dari analisa latihan modifikasi *sanbon kumite* dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *gula darah* karateka putra SMA Negeri 6 Gorontalo Utara.

Kata Kunci : *Sanbon Kumite*, Gula Darah, Karate.

ABSTRACT

Heriyanto S. Hamid, 2018. The Effect of *sanbon kumite* modification towards the improvement of male *karetaka* blood sugar at SMA Negeri 6 Gorontalo Utara. Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health and Sport, State University of Gorontalo. The Principal supervisor is Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd and the Co-supervisor is Edy Dharma Putra Duhe, MPd.

This research aims to find out the effect of *sanbon kumite* modification towards the improvement of male *karetaka* blood sugar at SMA Negeri 6 Gorontalo Utara.

This research is experimental research with one group pretest and posttest design. The samples are 10 people with a technique of sampling using total population. The technique of data collection applies test and measurement. The test instrument using Glucometer with Easy Touch GCU brand. The technique of data analysis using t-test formula with a significant level of 5%.

Research finding obtained t count amounted to 7,21, and the value of t table amounted to 2,132. Therefore, t count is higher than t table (t count = 7,21 > t table = 2,132). Based on the test criteria, H₀ is rejected if t count > t table. Hence, the alternative hypothesis or H_a is accepted. In conclusion, modification exercise of *sanbon kumite* have a positive influence towards the improvement of male *karetaka* blood sugar at SMA Negeri 6 Gorontalo Utara.

Keywords : Sanbon Kumite, Blood Sugar, Karate

