

**PERBANDINGAN PEMBERIAN PISANG (*MUSA PARADISIACA*) DENGAN
UBI JALAR KUNING KUKUS (*IPOMEA BATATAS (LAMB)*) SETELAH
JOGING 30 MENIT TERHADAP PERUBAHAN KADAR GLUKOSA DARAH
PADA ATLET TAEKWONDO UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

abulkhairla@gmail.com

Luthfi Abulkhair¹, Dr. Mansur Jauhari, M.Si², Dr. Ir. Fatah Nurdin. MM².

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan

²Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Kampus Timur, Jakarta

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbandingan antara pemberian pisang dengan ubi setelah jogging 30 menit terhadap perubahan kadar glukosa darah pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan selama dua hari yaitu, pada tanggal 24 Mei 2017 dan 25 Mei 2017 bertempat di lapangan jogging *Velodrome* Jakarta Timur. Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode eksperimen “*Two Group Pre-test and Post-test Design*”. Pengambilan teknik sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*, sampling yang berjumlah 20 orang dan jumlah populasi 20 orang serta teknik analisis data yang digunakan adalah uji t-independen. Teknik pengolahan data yang digunakan adalah teknik statistik dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Teknik olah data yang digunakan adalah tingkat kepercayaan 5%. Perhitungan tes akhir perubahan kadar glukosa pada pemberian pisang dan ubi diperoleh standar error dan mean ($SE_{m \times my}$) = 2.21 serta diperoleh t-hitung = 4.523. Selanjutnya hasil perhitungan tersebut diujikan dengan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ adalah 2.101 (t-hitung = 4.523 > t-tabel = 2.101). Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian pisang setelah jogging 30 menit dan pemberian ubi setelah jogging 30 menit terhadap perubahan kadar glukosa darah dimana kelompok sampel yang diberikan pisang lebih efektif meningkatkan kadar glukosa yaitu sebanyak 10 mg/dl dibandingkan dengan pemberian ubi setelah jogging 30 menit dengan jumlah perbandingan yang sama.

Kata kunci: Pisang, Ubi, Kadar Glukosa Darah