

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada peneliti. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah rabbil'alamin peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Efek Kerja Senam Aerobik *Mix Impact* Terhadap Perubahan Kadar Gula pada Anggota Senam *Body Fit Station* Jakarta Timur”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga. Dalam menyusun skripsi ini peneliti memperoleh bantuan dari berbagai pihak, maka peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Kedua Orang Tua, terima kasih atas do'a dan dukungannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Berikutnya kepada Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan yaitu Bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or sudah memberikan nasihat dan ilmunya dalam penulisan skripsi. Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si sebagai Pembimbing Akademik sudah memberikan bimbingan selama kuliah berlangsung. Bapak Kuswahyudi, S.Or., M.Pd sebagai dosen pembimbing I dan Ibu Yuliasih S.Or., M.Pd sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan selama skripsi berlangsung. Teman-teman Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membantu selama kuliah berlangsung. Seluruh pihak yang tidak dapat di sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu dengan sangat terbuka, peneliti menerima segala saran dan kritik yang membangun. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi terhadap pembaca.

Jakarta, 11 Februari 2019

Adillah Fauziah Wismar

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA PERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	10
A. Kerangka Teoretis	10
B. Kerangka Berpikir	40
C. Pengajuan Hipotesis	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Tujuan Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu	43
C. Metode Penelitian	43
D. Populasi dan Sampel	45
E. Instrumen Penelitian	46
F. Teknik Pengumpulan Data	48
G. Teknik Analisis Data	49

BAB IV HASIL PENELITIAN	51
A. Deskripsi Data	51
B. Pengujian Hipotesis	54
C. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem Energi	12
Gambar 2.2 Kegiatan Senam Aerobik	20
Gambar 2.3 Gerakan Pemanasan	23
Gambar 2.4 Gerakan Inti	24
Gambar 2.5 Gerakan Pendinginan	25
Gambar 2.6 Diabetes Tipe 1	32
Gambar 2.7 Diabetes Tipe 2	33
Gambar 3.1 Strip Gula Darah	46
Gambar 3.2 Alat Glukometer	47
Gambar 3.3 Alkohol Swab4	47
Gambar 3.4 Jarum/Lancet	47
Gambar 3.5 Lancet <i>Device</i>	48
Gambar 3.6 <i>Glove</i> /Sarung Tangan	48
Gambar 4.1 Histogram Tes Awal Kadar Gula Darah	53
Gambar 4.2 Histogram Tes Akhir Kadar Gula Darah	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Sumber Energi dan Durasi Waktu Penggunaan Energi	13
Tabel 2.2 Energi yang Dihasilkan oleh Metabolisme Glukosa	15
Tabel 2.3 Kadar Glukosa Darah Sebagai Patokan Penyaring dan Diagnosis <i>Diabetes Millitus</i>	34
Tabel 2.4 Gula Darah Dalam Berapa Waktu/Keadaan	34
Tabel 2.5 Negara-negara dengan Jumlah Penderita Diabetes Tertinggi Tahun 2000 dan 2030.....	38
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Tes Awal dan Akhir Kadar Gula Darah	51
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Kadar Gula Darah	52
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir Kadar Gula Darah.....	53