

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Perumusan Masalah	7
D. Pembatasan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoretis	9
1. Hakikat Latihan Naik Turun Bangku	9
2. Hakikat Aktivitas Olahraga Pada Malam Hari	12
3. Hakikat Kadar Gula Darah	16
B. Kerangka Berpikir	26
C. Pengajuan Hipotesis	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	29
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	29

C. Metode Penelitian	30
D. Populasi Dan Sampel.....	31
E. Instrumen Penelitian	32
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	36
B. Pengujian Hipotesis	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN	46