

## **KATA PENGANTAR**

Puji serta syukur dipanjatkan kehadirat ALLAH SWT. Atas berkat rahmat dan keahadirannya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efek Kerja Loncat Tali Dengan Naik Turun Bangku Selama 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Siswa MA AL-MUDDATSIRIYAH Jakarta”. Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penulisan proposal skripsi ini.

Namun, dalam penulisan ini penulis merasa masih terdapat banyak kekurangan baik teknis penulisan maupun materi, mengingat kemampuan yang terbatas yang dimiliki penulis. Untuk itu, kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan demi penyempurnaan pembuatan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa penulisan skripsi ini dapat memiliki manfaat bagi masyarakat luas di kemudian hari

Jakarta, 18 Juli 2017

Ilham Akbar

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II. KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR</b>	
A. Kerangka Teoretis .....	8
1. Hakikat Cedera .....	8
2. Hakikat Bola Voli .....	24
B. Kerangka Berpikir .....	27
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	31
C. Metode Penelitian .....	31
D. Populasi dan Pengambilan Sampel .....	32
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	35

**BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN EMBAHASAN**

A. Deskripsi Data ..... 37  
B. Pembahasan ..... 55

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN..... 62**

A. Kesimpulan ..... 62  
B. Saran..... 66

**DAFTAR PUSTAKA ..... 68**

**LAMPIRAN..... 69**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Diagram data responden putra berdasarkan yang pernah mengalami cedera .....	37
Gambar 4.2	Diagram data responden putri berdasarkan yang pernah mengalami cedera .....	38
Gambar 4.3	Diagram data responden putra berdasarkan yang sedang mengalami cedera .....	39
Gambar 4.4	Diagram data responden putri berdasarkan yang sedang mengalami cedera .....	40
Gambar 4.5	Diagram data responden putra berdasarkan bagian tubuh yang sedang mengalami cedera.....	41
Gambar 4.6	Diagram data responden putri berdasarkan bagian tubuh yang sedang mengalami cedera .....	43
Gambar 4.7	Diagram data responden putra berdasarkan jenis cedera yang dialami .....	44
Gambar 4.8	Diagram data responden putri berdasarkan jenis cedera yang dialami .....	45
Gambar 4.9	Diagram data responden putra berdasarkan sifat cedera yang dialami .....	46
Gambar 4.10	Diagram data responden putra berdasarkan sifat cedera yang dialami.....	47
Gambar 4.11	Diagram data responden putra berdasarkan sebab cedera	

yang dialami.....	48
Gambar 4.12 Diagram data responden putri berdasarkan sebab cedera yang dialami.....	.49
Gambar 4.13 Diagram data responden putra berdasarkan saat terjadinya cedera yang dialami.....	50
Gambar 4.14 Diagram data responden putri berdasarkan saat terjadinya cedera yang dialami .....	51
Gambar 4.15 Diagram data responden putra berdasarkan penanganan cedera yang dialami .....	53
Gambar 4.16 Diagram data responden putri berdasarkan penanganan cedera yang dialami .....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi – Kisi Pertanyaan Wawancara Gambaran Cedera.....	32
Tabel 4.1 Data Responden Putra Berdasarkan Yang Pernah Mengalami Cedera .....	36
Tabel 4.2 Data Responden Putri Berdasarkan Yang Pernah Mengalami Cedera .....	37
Tabel 4.3 Data Responden Putra Berdasarkan Yang Sedang Mengalami Cedera .....	38
Tabel 4.4 Data Responden Putri Berdasarkan Yang Sedang Mengalami Cedera .....	39
Tabel 4.5 Data Responden Putra Berdasarkan Bagian Tubuh Yang Mengalami Cedera.....	40
Tabel 4.6 Data Responden Putri Berdasarkan Bagian Tubuh Yang Mengalami Cedera.....	42
Tabel 4.7 Data Responden Putra Berdasarkan Jenis Cedera Yang Dialami .....	43
Tabel 4.8 Data Responden Putri Berdasarkan Jenis Cedera Yang Dialami .....	44
Tabel 4.9 Data Responden Putra Berdasarkan Sifat Cedera Yang Dialami .....	46
Tabel 4.10 Data Responden Putri Berdasarkan Sifat Cedera Yang Dialami .....	47
Tabel 4.11 Data Responden Putra Berdasarkan Sebab Cedera Yang Dialami.....	48
Tabel 4.12 Data Responden Putri Berdasarkan Sebab Cedera Yang Dialami.....	49
Tabel 4.13 Data Responden Putra Berdasarkan Saat Terjadinya Cedera Yang Dialami.....	50

Tabel 4.14	Data Responden Putri Berdasrkan Saat Terjadinya Cedera Yang Dialami.....	51
Tabel 4.15	Data Responden Putra Berdasarkan Penanganan Ketika Cedera Yang Dialami .....	52
Tabel 4.16	Data Responden Putri Berdasarkan Penanganan Ketika Cedera Yang Dialami.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Gambaran cedera tim putra PPOP DKI Jakarta.....	62
Lampiran 2	Gambaran cedera tim putri PPOP DKI Jakarta.....	63
Lampiran 3	Daftar Kehadiran Sampel Tim Putri Bola Voli PPOP DKI Jakarta .....	64
Lampiran 4	Daftar Kehadiran Sampel Tim Putra Bola Voli PPOP DKI Jakarta .....	65
Lampiran 5	Dokumentasi penelitian.....	66
Lampiran 6	Contoh instrumen penelitian .....	71