

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
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. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoretis	8
1. Hakikat Kerja Loncat Tali	8
2. Hakikat Kerja Naik Turun Bangku	12
3. Hakikat Kadar Gula Darah	15
B. Kerangka Berpikir	23
C. Pengajuan Hipotesis	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Metode Penelitian.....	26

D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data	29
G. Teknik Pengolahan Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	34
B. Pengujian Hipotesis.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Gula Darah.....	21
Tabel 2.2 Gula Darah dalam beberapa Waktu.....	22
Tabel 4.1 Deskripsi data hasil pengukuran kadar glukosa pada aktivitas Loncat Tali	34
Tabel 4.2 Data Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kadar Glukosa Kelompok Loncat Tali	35
Tabel 4.3 Deskripsi data hasil tes kadar glukosa pada kelompok naik turun bangku	37
Tabel 4.4 Data Distribusi Frekuensi Tes Akhir kadar glukosa Kelompok Naik Turun Bangku.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Contoh tali yang dipergunakan	10
Gambar 2.2 Gerakan Loncat Tali.....	11
Gambar 2.3 Gerakan Naik Turun Bangku.....	15
Gambar 3.1 Desain Penelitian	27
Gambar 3.2 Glucometer	28
Gambar 4.1 Grafik Histogram Data Tes Akhir Kadar Glukosa kelompok loncat tali.....	36
Gambar 4.2 Grafik Histogram Data Tes Akhir Kelompok Naik Turun Bangku.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Tes Awal Kadar Glukosa Darah	46
Lampiran 2. Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	50
Lampiran 3. Data Awal Kadar Glukosa Kelompok Loncat Tali dan Naik Turun Bangku.....	54
Lampiran 4. Perhitungan Tes Awal Kadar Glukosa Kelompok Loncat Tali dan Naik Turun Bangku	55
Lampiran 5. Data Akhir Kadar Glukosa Kelompok Loncat Tali dan Naik Turun Bangku	58
Lampiran 6. Perhitungan Tes Akhir Kadar Glukosa Kelompok loncat tali dan naik turun bangku	59
Lampiran 7. Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Glukosa Kelompok Loncat Tali	61
Lampiran 8. Perhitungan Kadar Glukosa Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Loncat Tali	62
Lampiran 9. Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Naik Turun Bangku	64
Lampiran 10. Perhitungan Kadar Glukosa Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Naik Turun Bangku.....	65
Lampiran 11. Data Perhitungan Selisih.....	67
Lampiran 12. T-tabel.....	69
Lampiran 13. Gambar-gambar penelitian	70