

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirrabbi'l'amin, Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat serta hidayahnya dalam setiap langkah dan tindakan yang peneliti lakukan sehingga skripsi dengan judul “EFEK KERJA BERSEPEDA SELAMA 20 MENIT TERHADAP KADAR GULA DALAM DARAH PADA SISWA LAKI-LAKI KELAS XI SMAN 9 TANGERANG” dapat terselesaikan.

Tujuan penyusunan skripsi ini adalah sebagai persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Rasa terimakasih peneliti sampaikan kepada Bapak Dr. H. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si, selaku Ketua Jurusan Olahraga Prestasi, Bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan. Serta terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing I Bapak dr.Arie S.Sutopo, Sp.KO dan pembimbing II Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd

Tidak menutup kemungkinan terdapat kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak yang membaca skripsi ini. semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Jakarta, 4 Februari 2015

MA

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoritis	10
1. Sepeda	10
2. Kerja Bersepeda	12
3. Kadar gula dalam darah.....	22
B. Kerangka Berfikir.....	35
C. Pengajuan Hipotesis	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Metode Penelitian	38
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	39

E. Instrumen Penelitian	40
F. Teknik Pengumpulan Data	41
G. Teknik Analisis Data.....	43
H. Teknik Pengolahan Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	46
B. Pengujian Hipotesis.....	49
C. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	56