

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Identifikasi Masalah	6
3. Pembatasan Masalah	7
4. Perumusan Masalah	7
5. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
1. Kerangka Teori.....	9
1. Hakikat Kerja Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	9
2. Hakikat Kerja Jalan Kaki	24
3. Hakikat Kolesterol Total dan Penderita Diabetes Mellitus	40
4. Hakikat Diabetes Melitus Tipe 2	45
2. Kerangka Berpikir	51
3. Pengajuan Hipotesis	55
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
1. Tujuan Penelitian	56
2. Tempat dan Waktu Penelitian	56
3. Metode Penelitian	57
4. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	58
5. Instrumen Penelitian	60

6. Teknik Pengumpulan Data	60
7. Teknik Pengolahan Data	62
BAB IV HASIL PENELITIAN	
1. Deskripsi Data	63
1. Data Hasil Tes Kolesterol Total pada Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	63
2. Data Hasil Tes Kolesterol Total pada Jalan Kaki	67
3. Pengajuan Hipotesis	71
1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	71
2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Jalan Kaki	71
3. Hasil Tes Akhir Kelompok Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan Jalan Kaki	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
1. Kesimpulan	73
2. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan jalan, jalan cepat, jogging dan lari	34
Tabel 2.2 Kriteria pengendalian kadar kolesterol total pada penderita diabetes mellitus	43
Tabel 2.3 Kadar gula darah	48
Tabel 4.1 Data tes awal dan tes akhir penurunan kadar kolesterol total pada senam aerobik low impact	63
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi tes awal kolesterol total kelompok senam aerobik low impact	64
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi tes akhir kolesterol total kelompok senam aerobik low impact	65
Tabel 4.4 Data Tes awal dan tes akhir penurunan kadar kolesterol total pada jalan kaki	67
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi tes awal kelompok jalan kaki	68
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi tes akhir kolesterol total kelompok jalan kaki	69
Tabel 1. Data awal penurunan kadar kolesterol total pada senam aerobik low impact	78
Tabel 2. Data awal penurunan kadar kolesterol total pada jalan kaki	79
Tabel 3. Data awal kadar kolesterol total pada senam aerobik low impact dan jalan kaki	83
Tabel 4. Data akhir penurunan kadar kolesterol total pada senam aerobik low impact dan jalan kaki	86
Tabel 5. Tes awal dan tes akhir penurunan kadar kolesterol total pada senam aerobik low impact	89
Tabel 6. Tes awal dan tes akhir penurunan kadar kolesterol total pada jalan kaki	92
Tabel 7. Perhitungan untuk membandingkan hasil selisih tes awal dan tes akhir penurunan kadar kolesterol total pada senam aerobik low impact dan jalan kaki	95
Tabel 8. Nilai “t” tabel	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	20
Gambar 2.2 Gerak dasar jalan kaki dan jalan cepat	36
Gambar 2.3 Gerak dasar lari	36
Gambar 4.1 Histogram data kemampuan tes awal kolesterol total pada senam aerobik low impact	65
Gambar 4.2 Histogram data kemampuan tes akhir kolesterol total pada senam aerobik low impact	66
Gambar 4.3 Histogram data kemampuan tes awal kolesterol total pada jalan kaki	69
Gambar 4.4 Histogram data kemampuan tes akhir kolesterol total pada jalan kaki	70
Gambar 1. Pengambilan darah sebelum melakukan aktivitas senam aerobik low impact	98
Gambar 2. Foto saat sedang melakukan aktivitas jalan kaki	99
Gambar 3. Foto saat sedang melakukan aktivitas senam aerobik low impact	99
Gambar 4. Pemanasan sebelum melakukan aktivitas senam aerobic Low impact dan jalan kaki.....	100
Gambar 5. Foto bersama sampel penelitian	100
Gambar 6. Alat untuk pengambilan darah (check lipid)	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data awal penurunan kadar kolesterol total pada senam Aerobik <i>low impact</i>	78
Lampiran 2. Data awal penurunan kadar kolesterol total pada jalan kaki ...	79
Lampiran 3. Langkah – langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	80
Lampiran 4. Data awal kadar kolesterol total padasenam aerobik <i>low impact</i> dan jalan kaki	83
Lampiran 5. Data akhir penurunan kadar kolesterol total pada senam aerobik <i>low impact</i> dan jalan kaki	86
Lampiran 6. Tes awal dan tes akhir penurunan kadar kolesterol total pada senam arobik <i>low impact</i>	89
Lampiran 7. Tes awal dan tes akhir penurunan kadar kolesterol total pada jalan kaki	92
Lampiran 8. Perhitungan untuk membandingkan hasil selisih tes awal dan tes akhir penurunan kadar kolesterol total pada senam aerobik <i>low</i> <i>impact</i> dan jalan kaki	95
Lampiran 9. Nilai “t” table	97
Lampiran10. Gambar – gambar penelitian	98