

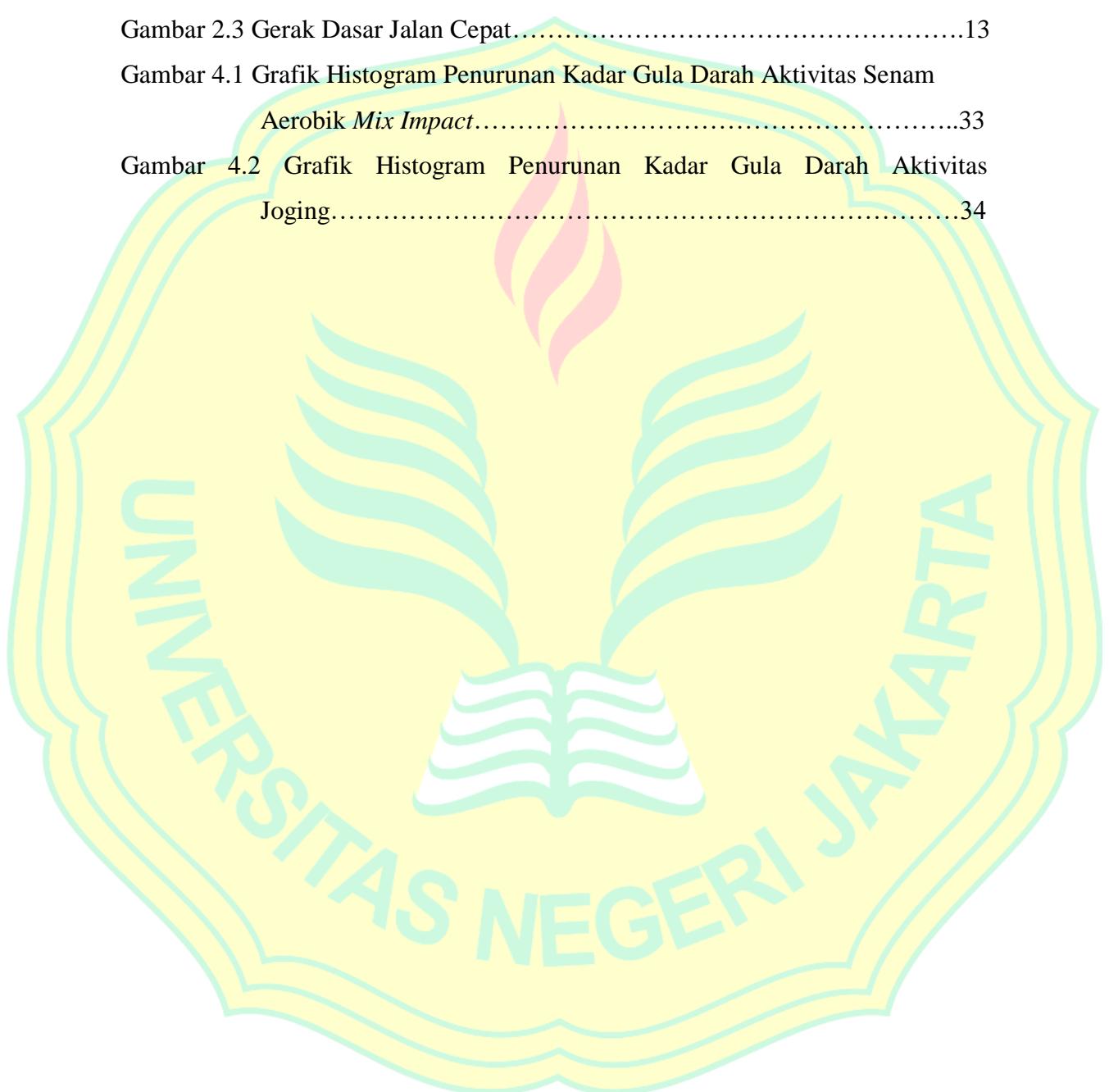
DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGATAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS.....	6
A. Kerangka Teoretis.....	6
1. Hakikat Senam Aerobik <i>Mix Impact</i>	6
2. Hakikat Joging.....	11
3. Hakikat Kadar Gula Darah.....	15
4. Hakikat SMK Negeri 1 Kabupaten Tangerang.....	20
B. Kerangka Berpikir.....	21
C. Pengajuan Hipotesis.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Tujuan Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Metode Penelitian.....	25
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	25
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Teknik Pengumpulan Data.....	27

G. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	31
A. Deskripsi Data.....	31
1. Data Hasil Tes Pengukuran Kadar Gula Darah Senam Aerobik Mix Impact Selama 30 Menit.....	32
2. Data Hasil Tes Pengukuran Kadar Gula Darah Aktivitas Joging Selama 30 Menit.....	33
B. Pengujian Hipotesis.....	34
C. Pembahasan.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN- LAMPIRAN.....	39

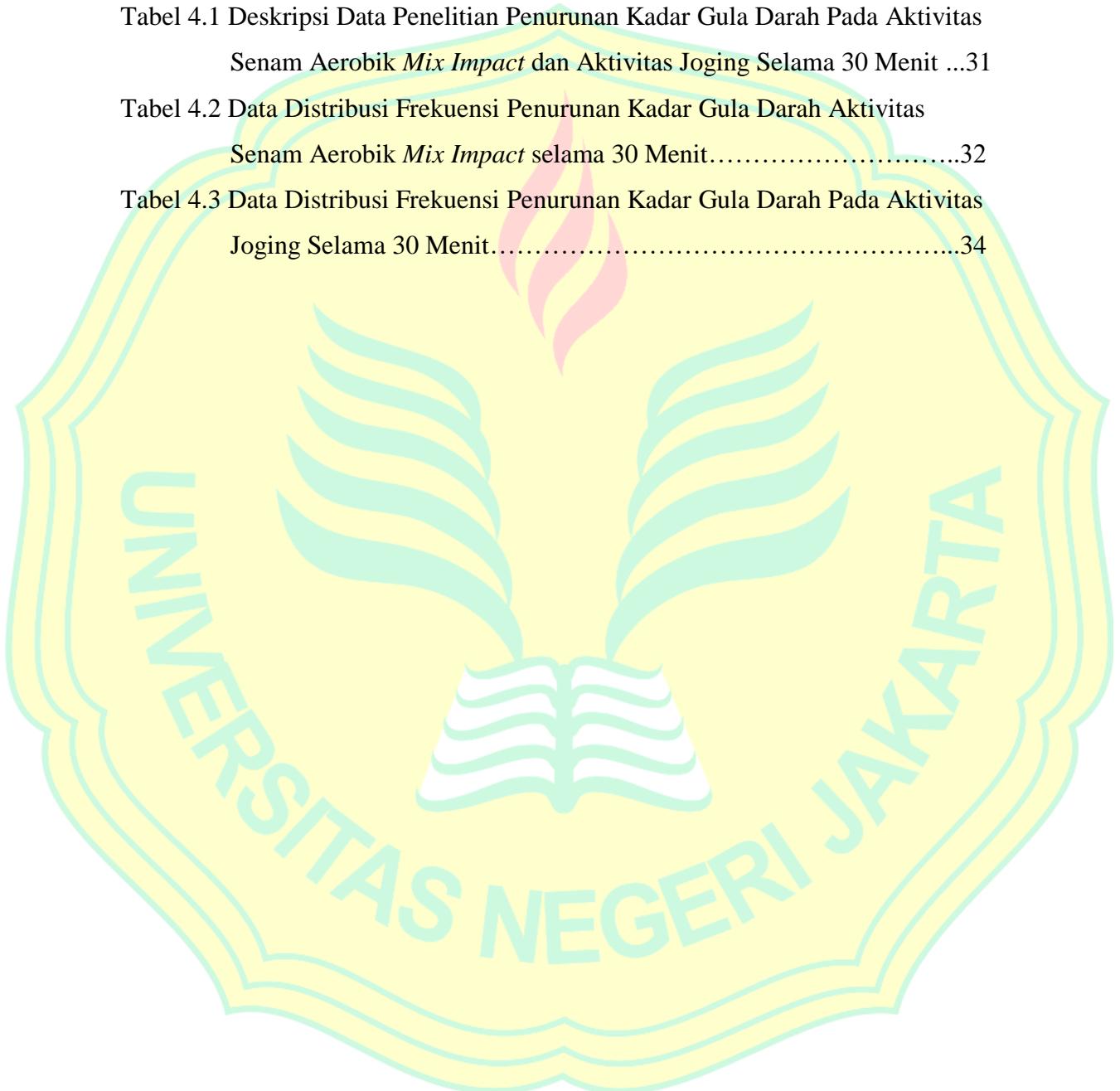
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Senam Aerobik.....	6
Gambar 2.2 Gerak Dasar Joging dan Lari.....	13
Gambar 2.3 Gerak Dasar Jalan Cepat.....	13
Gambar 4.1 Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Aktivitas Senam Aerobik <i>Mix Impact</i>	33
Gambar 4.2 Grafik Histogram Penurunan Kadar Gula Darah Aktivitas Joging.....	34



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Memahami Gerak Tubuh Pada Joging.....	12
Tabel 2.2 Gula Darah Sewaktu.....	16
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian Penurunan Kadar Gula Darah Pada Aktivitas Senam Aerobik <i>Mix Impact</i> dan Aktivitas Joging Selama 30 Menit ...	31
Tabel 4.2 Data Distribusi Frekuensi Penurunan Kadar Gula Darah Aktivitas Senam Aerobik <i>Mix Impact</i> selama 30 Menit.....	32
Tabel 4.3 Data Distribusi Frekuensi Penurunan Kadar Gula Darah Pada Aktivitas Joging Selama 30 Menit.....	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Deskripsi Data Hasil Tes Aktivitas Senam Aerobik <i>Mix Impact</i> dan Aktivitas Joging Selama 30 menit.....	39
Lampiran 2. Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi Aktivitas Senam Aerobik <i>Mix Impact</i>	41
Lampiran 3. Perhitungan Data Awal dan Akhir Aktivitas Senam Aerobik <i>Mix Impact</i>	44
Lampiran 4. Teknik Perhitungan Uji-t pada Tes Kadar Gula Darah Aktivitas Senam Aerobik <i>Mix Impact</i>	47
Lampiran 5. Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi Aktivitas Joging.....	50
Lampiran 6. Perhitungan Data Awal dan Akhir Aktivitas Joging.....	53
Lampiran 7. Teknik Perhitungan Uji-t pada Tes Kadar Gula Darah.....	56
Lampiran 8. Data Hasil Penelitian Jumlah Perubahan Kadar Gula Dalam Darah, Rata-Rata, Aktivitas Senam Aerobik <i>Mix Impact</i> dan Aktivitas Joging selama 30 menit.....	59
Lampiran 9. Langkah-Langkah Perhitungan Data Aktivitas Joging dan Aktivitas Senam Aeroobik <i>Mix Impact</i>	60
Lampiran 10. Perhitungan t-hitung.....	64
Lampiran 11. Penghitungan Hipotesis.....	65
Lampiran 12. Nilai Dalam Distribusi t.....	66
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	67
Lampiran 14. Surat Menyurat.....	69