

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I. : PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	10
BAB II : LANDASAN TEORITIS	11
2.1 Kerangka Teoritis.....	11
2.1.1 Aktivitas Fisik.....	11
2.1.2 Olahraga	12
2.1.3 Olahraga Aerobik	15
2.1.4 Bersepeda	18
2.1.5 Denyut Nadi	28
2.1.6 Metabolisme	37
2.1.7 Metabolisme Karbohidrat	38
2.1.8 Gula Darah	39
2.1.9. Diabetes Mellitus.	45
2.2 Kerangka Berpikir	50
2.3 Hipotesis.....	55

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	56
3.1 Lokasi penelitian dan waktu penelitian	56
3.1.1 Lokasi	56
3.1.2 Waktu	56
3.2 Populasi dan sampel	56
3.2.1 Populasi	56
3.2.1 Sampel	57
3.3 Variabel Penelitian	57
3.4 Metode penelitian	57
3.4 Desain penelitian	58
3.5 Instrumen Penelitian	59
3.6 Prosedur Pelaksana Penelitian	60
3.7 Teknik Analisis Data	60
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
4.1 Deskripsi Data penelitian	63
4.2 Pengujian persyaratan analisis	64
4.2.1 Uji Normalitas	64
4.2.2 Uji Homogenitas	64
4.3 Pengujian Hipotesis	65
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
DAFTAR LAMPIRAN.....	73

