

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang .....	1
B. Identifikasi masalah .....	4
C. Pembatasan masalah.....	5
D. Rumusan masalah.....	5
E. Tujuan penelitian.....	6
F. Manfaat penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Aktivitas Fisik <i>Continuous Running</i> dan <i>Interval Running</i> .....	7
1. Aktivitas Fisik .....	7
2. <i>Continuous Running</i> .....	8
3. Aktivitas Fisik <i>Continuous Running</i> .....	9
4. <i>Interval Running</i> .....	10
5. Aktivitas Fisik <i>Interval Running</i> .....	11
B. Prinsip Latihan .....	12

C. Glukosa .....	18
1. Absorpsi Glukosa.....	18
2. Metabolisme Glukosa.....	20
D. Glukosa dan Metabolisme Energi .....	21
1. Metabolisme Aerobik dan Anaerobik .....	22
2. Sistem Fosfagen (Sistem ATP-PC).....	23
3. Sistem Asam Laktat .....	24
4. Sistem Oksigen atau Sistem Aerobik .....	26
5. Glikolisis Aerobik .....	27
6. Siklus Krebs .....	28
7. Sistem Transport Elektron(ETS).....	29
8. Homeostatis Glukosa Darah.....	30
E. Kadar Gula darah .....	31
1. Pengertian Kadar Gula Darah .....	31
2. Macam-Macam Pemeriksaan Kadar Gula Darah.....	32
3. Faktor yang Mempengaruhi Kadar Gula Darah.....	33
F. Pengaruh Aktivitas Fisik <i>Continuous running dan Interval Running</i> Terhadap Kadar Gula Darah Mahasiswa IKOR UNIMED Tahun 2017.....	36
G. Penelitian Yang Relevan.....	38
H. Kerangka Berpikir.....	39
I. Hipotesis Penelitian.....	39

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
B. Populasi dan Sampel .....	40
C. Variabel penelitian .....	41
D. Metode Penelitian.....	42
E. Desain Penelitian.....	42
F. Defenisi Operasional.....	43
1. Aktivitas fisik <i>Continuous Running</i> .....	43
2. Aktivitas fisik <i>Interval Running</i> .....	43
3. Kadar Gula Darah .....	43
G. Prosedur Penelitian.....	43
1. Prosedur Kerja Penelitian.....	43
2. Perlakuan Aktivitas Fisik <i>Continuous Running</i> .....	45
3. Perlakuan Aktivitas Fisik <i>Interval Running</i> .....	46
4. Prosedur Menghitung Kadar Gula Darah.....	47
H. Alur Penelitian .....	48
I. Susunan Pelaksana penelitian .....	48
J. Teknik Analisis Data.....	49
1. Uji Homogenitas .....	50
2. Uji Normalitas.....	50
3. Uji-t dua pihak.....	50

**BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data Penelitian..... 51

    1. Kelompok *continuous running*..... 51

    2. Kelompok *interval running*..... 52

B. Pengujian Persyaratan Analisis..... 52

    1. Hasil uji Normalitas ..... 53

    2. Uji homogenitas ..... 53

C. Pengujian Hipotesis..... 54

D. Pembahasan Hasil Penelitian ..... 58

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan ..... 62

B. Saran..... 62

**DAFTAR PUSTAKA ..... 63**

