

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
MOTTO	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Ilmiah	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN	
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Glukosa	6
2.1.1.1 Metabolisme Glukosa Untuk Membentuk Energi	6
2.1.1.2 Fosforilasi Glukosa	7
2.1.1.3 Glikogenesis.....	7
2.1.1.4 Glikogenolisis	8
2.1.1.5 Glikolisis	9
2.1.2 Gula Darah	11
2.1.3 Aktivitas Fisik dan Simpanan Energi.....	12
2.1.4 Konsumsi Cairan dan Olahraga.....	13
2.2 Kerangka Pemikiran.....	15
BAB III SUBJEK/BAHAN DAN METODE PENELITIAN	
3.1 Subjek/Bahan Penelitian	17
3.1.1 Populasi Penelitian	17
3.1.2 Teknik Pengumpulan Sampel	17
3.1.3 Kriteria Inklusi	18
3.1.4 Kriteria Eksklusi.....	18
3.1.5 Bahan Penelitian.....	18
3.1.6 Alat Penelitian	19
3.2 Metode Penelitian.....	19
3.2.1 Rancangan Penelitian	19
3.2.2 Variabel Penelitian	19

3.2.3	Prosedur Penelitian.....	21
3.2.4	Alur Penelitian	21
3.2.7	Aspek Etik Penelitian	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	24
4.1.1	Rata-Rata Kadar GDS pada Subjek Penelitian yang Diberikan Minuman Berglukosa	24
4.1.2	Perbedaan Rata-Rata Kadar Gula Darah Sewaktu Sebelum Latihan (GDS2) antara Subjek yang Diberikan Minuman Berglukosa dengan Air Mineral (kontrol)	25
4.1.3	Perbedaan Rata-Rata Kadar Gula Darah Sewaktu Setelah Latihan (GDS3) antara Subjek yang Diberikan Minuman Berglukosa dengan Air Mineral (kontrol)	25
4.1.4	Perbedaan Rata-Rata Selisih Kadar GDS (Δ GDS) antara Subjek yang Diberikan Minuman Berglukosa dengan Air Mineral (kontrol)	26
4.2	Pembahasan	27
4.2.1	Rata-Rata Kadar GDS Sebelum Diberikan Minuman Berglukosa	27
4.2.2	Rata-Rata Kadar GDS Setelah Diberikan Minuman Berglukosa	28
4.2.3	Rata-Rata Kadar GDS Setelah Latihan	29
4.2.4	Rata-Rata Kadar GDS Sebelum Latihan antara Subjek yang Diberikan Minuman Berglukosa dengan Air Mineral (kontrol)	30
4.2.5	Rata-Rata Kadar GDS Setelah Latihan antara Subjek yang Diberikan Minuman Berglukosa dengan Air Mineral (kontrol)	31
4.2.6	Rata-Rata Selisih Kadar GDS (Δ GDS) antara Subjek yang Diberikan Minuman Berglukosa dengan Air Mineral	32
4.3	Keterbatasan Penelitian	33
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	34
5.2	Saran	35
5.2.1	Saran Praktis	35
5.2.2	Saran Akademis	35
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		
RIWAYAT HIDUP		