

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
PRAKATA .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
INTISARI .....	xi
<i>ABSTRACT</i> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
I.A. Latar Belakang .....	1
I.B. Rumusan Masalah .....	3
I.C. Tujuan Penelitian .....	3
I.D. Keaslian Penelitian .....	4
I.E. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
II.A. Tinjauan Pustaka .....	6
II.A.1. <i>Sport Injury</i> .....	6
II.A.2. Sepeda Ergonomis .....	7
II.A.2.a. Ukuran Rangka .....	8
II.A.2.b. Pelana .....	8
II.A.2.c. Posisi Tubuh Bagian Atas .....	9

II.A.2.d. Lebar Kemudi .....	10
II.A.2.e. Jarak Tempuh dan Frekuensi .....	11
II. A. 2. f. Medan Tempuh .....	11
II.A.3. <i>Low Back Pain</i> .....	11
II.B. Landasan Teori .....	14
II.C. Kerangka Teori .....	15
II.D. Hipotesis .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
III.A. Rancangan Penelitian .....	17
III.B. Populasi dan Subjek .....	17
III.C. Materi Penelitian .....	18
III.D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	19
III.E. Alat dan Bahan Penelitian .....	19
III. F. Variabel Penelitian .....	19
III.F.1. Variabel Bebas .....	19
III.F.2. Variabel Tergantung .....	19
III.G. Definisi Operasional .....	20
III.H. Prosedur Penelitian .....	20
III.I. Analisis Data .....	21
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
IV.A. Hasil Penelitian .....	22
IV.A.1. Data .....	22
IV.A.1.a. Tinggi Selangkangan .....	22
IV.A.1.b. Tinggi Pelana .....	23

IV.A.1.c. Tinggi Kemudi .....	24
IV.A.1.d. Jarak Antara Pelana dan Kemudi .....	25
IV. A. 2. Korelasi Tinggi selangkangan Terhadap Aspek Ergonomis Sepeda .....	25
IV. A. 2. a. Korelasi antara tinggi selangkangan terhadap tinggi pelana sepeda .....	27
IV. A. 2. b. Korelasi antara tinggi selangkangan terhadap tinggi kemudi sepeda .....	27
IV. A. 2. c. Korelasi antara tinggi selangkangan terhadap jarak antara pelana ke kemudi sepeda .....	28
IV.B. Pembahasan .....	28
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
V.A. Simpulan .....	33
V.B. Saran .....	33
DAFTAR PUSTAKA .....	34
LAMPIRAN .....	36

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Penelitian Tentang Sepeda dan Pengendara .....	5
Tabel 2. Tinggi Selangkangan Berdasarkan Jenis Kelamin .....	22
Tabel 3. Tinggi Pelana Berdasarkan Jenis Kelamin .....	23
Tabel 4. Tinggi Kemudi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	24
Tabel 5. Jarak Pelana Kemudi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	25
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data .....	26
Tabel 7. Korelasi Aspek Ergonomis dengan Tinggi Selangkangan .....	26
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Data .....	38
Tabel 9. Hasil Analisis Spearman's Rho .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tinggi Pelana Ergonomis .....	8
Gambar 2. Posisi Pelana Ergonomis .....	9
Gambar 3. Sudut Lengan Badan Sesuai Gaya Bersepeda .....	9
Gambar 4. Lebar Kemudi Ergonomis .....	10
Gambar 5. Pegangan Kemudi Ergonomis .....	10
Gambar 6. Kerangka Teori .....	15
Gambar 7. Pengukuran Tinggi Kemudi .....	39
Gambar 8. Pengukuran Jarak Pelana-Kemudi .....	39
Gambar 9. Pengukuran Jarak Pelana-Kemudi .....	39