

DAFTAR ISI

	halaman
RINGKASAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah	1
B. Identifikasi masalah	4
C. Pembatasan masalah	5
D. Perumusan masalah	5
E. Kegunaan penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Gizi Makanan dan Pengaturan Waktunya.....	7
2. Hakikat Joging	13
3. Hakikat Kadar Glukosa Darah	16
4. Hakikat anggota klub bola voli SMA Negeri 22	20
B. Kerangka Berpikir	21
C. Pengajuan Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
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 Pengolahan Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	32
B. Pengujian Hipotesis	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
Daftar Pustaka.....	41
Lampiran.....	43