

DAFTAR ISI

	Hal
RINGKASAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
 BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teortis.....	9
1. Hakikat Joging Pagi.....	9
2. Hakikat Jogging Malam.....	19
3. Hakikat Gula Darah	23
4. Hakikat Komunitas.....	30

B. Kerangka Berpikir.....	32
C. Pengajuan Hipotesis.....	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Metode Penelitian.....	37
D. Populasi dan Sampel.....	38
E. Instrumen Penelitian	40
F. Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Teknik Pengolahan Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	45
B. Pengujian Hipotesis.....	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA.....	58
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	60
-----------------------	-----------