

**PERBANDINGAN EFEK KERJA JOGING PADA MALAM HARI  
DENGAN JOGING PADA PAGI HARI SELAMA 30 MENIT  
TERHADAP PENURUNAN GULA DARAH PADA KOMUNITAS  
GO RUN ( BOGOR RUNNERS )**



**MUHAMMAD FACHRUL IHSAN  
6815136298  
ILMU KEOLAHRAGAAN**

**Skripsi ini Ditulis untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Olahraga**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2017**