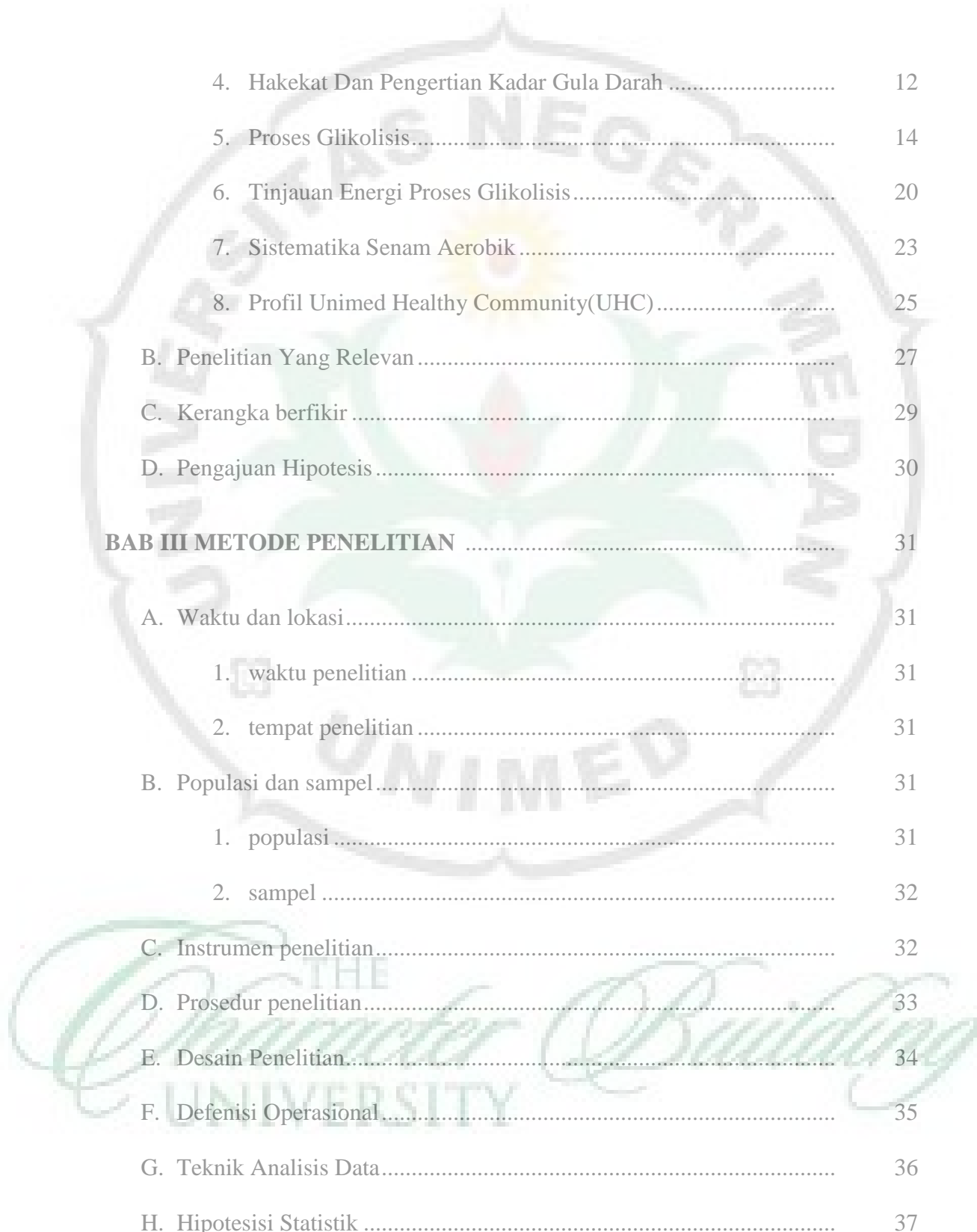


DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
A. Kajian teoritis.....	7
1. Sejarah Senam Aerobik.....	7
2. Hakekat Senam Aerobik Mix Impact 45 Menit.....	8
3. Pengaruh Dan Manfaat Senam Aerobik Mix Impact 45 Menit.....	10



4. Hakekat Dan Pengertian Kadar Gula Darah	12
5. Proses Glikolisis.....	14
6. Tinjauan Energi Proses Glikolisis.....	20
7. Sistematika Senam Aerobik.....	23
8. Profil Unimed Healthy Community(UHC).....	25
B. Penelitian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka berfikir	29
D. Pengajuan Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Waktu dan lokasi.....	31
1. waktu penelitian	31
2. tempat penelitian.....	31
B. Populasi dan sampel.....	31
1. populasi.....	31
2. sampel	32
C. Instrumen penelitian.....	32
D. Prosedur penelitian.....	33
E. Desain Penelitian.....	34
F. Defenisi Operasional.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	36
H. Hipotesisi Statistik	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Data Penelitian.....	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	40
1. Uji Normalitas.....	40
2. Uji Homogenitas.....	41
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
i. Kesimpulan.....	45
ii. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46



 THE
Character Building
 UNIVERSITY