

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| UCAPAN TERIMA KASIH | iii |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Penelitian | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| E. Batasan Penelitian | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS | |
| A. Kajian Pustaka..... | 7 |
| 1. Kemampuan Aerobik | 7 |
| 2. Keseimbangan Cairan | 10 |
| 3. Kebutuhan Air..... | 11 |
| 4. Asupan Air | 13 |
| 5. Keluaran Air | 14 |
| 6. Dehidrasi | 15 |
| B. Kerangka Pemikiran..... | 17 |
| C. Hipotesis..... | 17 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Lokasi dan Sampel Penelitian | 18 |
| B. Design Penelitian | 18 |
| C. Metode Penelitian..... | 19 |
| D. Definisi Operasional..... | 19 |

| | |
|---------------------------------|----|
| E. Instrument Penelitian..... | 20 |
| F. Prosedur Penelitian..... | 21 |
| G. Teknik Pengumpulan Data..... | 23 |
| H. Analisis Data | 24 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian | 25 |
| B. Pembahasan..... | 30 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 38 |
| B. Saran | 38 |

DAFTAR PUSTAKA 39

LAMPIRAN-LAMPIRAN 42

RIWAYAT HIDUP PENULIS..... 63