

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	v
KATA PENGANGAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Cabang Olahraga Bola Basket	8
2.1.1 Pengertian Olahraga Bola Basket	8
2.2. Kelelahan	9
2.2.1. Pengertian Kelelahan	9
2.2.2. Mekanisme Kontraksi Otot	9
2.3. Hidrasi	10
2.3.1. Pengertian Hidrasi	11
2.3.2. Status Hidrasi	12
2.3.3. Pengukuran Status Hidrasi	13
2.4. Kebutuhan Cairan Tubuh.....	14
2.4.1. Kebutuhan Cairan saat Latihan / Pertandingan.....	15
2.4.2. Kebutuhan Cairan (Hidrasi) Setelah Latihan/Pertandingan Olahraga	17

2.5. Sport Drink.....	18
2.5.1. Pengertian Sport Drink.....	18
2.6. Penelitian yang Relevan.....	21
2.7. Teori yang Relevan	23
2.8. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Desain Penelitian	26
3.2. Lokasi Penelitian.....	28
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.4. Instrumen Penelitian	29
3.4.1 Bahan dan Alat Penelitian	30
3.5. Prosedur Penelitian	32
3.6. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Temuan Hasil penelitian	36
4.2. Daftar Subjek Penelitian	36
4.3. Data Hasil Penelitian.....	37
4.3.1 Status Hidrasi.....	37
4.3.2 Pengecekan Berat Jenis Urine.....	38
4.4 Uji Persyaratan	52
4.4.1 Uji Normalitas	52
4.4.2 Uji Homogenitas	53
4.4.3 Uji Hipotesis.....	54
4.4.4 Uji <i>Paired Sample T test</i>	55
4.4.5 Uji <i>One Way Anova</i>	57
4.5 Diagram Batang.....	59
4.5.1 Diagram Berat Jenis Urine	59
4.5.2 Diagram Indeks Kelelahan	61
4.5.3 Diagram Kadar Gula Darah.....	64
4.6 Pembahasan Temuan	66
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	

5.1. Simpulan	68
5.2. Implikasi dan Rekomendasi	68
5.2.1 Implikasi	68
5.2.2 Rekomendasi	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	72
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	93