

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan	ii
Abstrak	vii
Abstract	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran	xvii
BAB I Pendahuluan	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
G. Keterbaruan Penelitian	6
BAB II Tinjauan Pustaka	
A. Deskripsi Teori	
1. Rugby	11
2. Kebugaran	12
3. Aktivitas Fisik	15
4. Cairan Tubuh	17
5. Status Hidrasi	25
6. Dehidrasi	26
7. Status Gizi	29
B. Kerangka Teori	31
C. Kerangka Konsep	32
D. Hipotesis	33

BAB III Metode Penelitian

A. Tempat dan Waktu Penelitian	34
B. Jenis Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Pengumpulan Data	35
E. Definisi Konseptual	36
F. Definisi Operasional	37
G. Penggunaan Instrumen	38
H. Teknik Analisis Data	39
I. Teknik Mendeskripsikan Data	40
J. Uji Statistika	40

BAB IV Hasil Penelitian

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
B. Hasil Uji Coba Instrumen	42
1. Uji Validitas	43
2. Uji Reliabilitas	43
C. Analisis Data	
1. Uji Normalitas	44
D. Deskripsi Data	
1. Hasil Univariat	
a. Distribusi Usia, Berat Badan, Tinggi Badan, Status Gizi Atlet Rugby UNJ	45
b. Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan Hasil VO ₂ Max	46
c. Pengetahuan Tentang Cairan.....	47
d. Asupan Cairan	48
e. Status Hidrasi	49
f. Aktivitas Fisik	49
2. Hasil Bivariat	
a. Asupan Cairan Atlet Rugby UNJ yang Terhidrasi dan yang Kurang Terhidrasi Ringan	51
b. Pengetahuan Tentang Cairan Atlet Rugby UNJ yang Terhidrasi dan yang Kurang Terhidrasi Ringan.....	52

c. Hubungan Pengetahuan Tentang Cairan dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan VO_2Max	53
d. Hubungan Asupan Cairan dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan VO_2Max	54
e. Tingkat Kebugaran Fisik Atlet Rugby UNJ yang Terhidrasi dan yang Kurang Terhidrasi Ringan.....	55
f. Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan VO_2Max	56
g. Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan VO_2Max	57

BAB V PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Hasil Univariat

a. Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan Hasil VO_2Max	59
b. Pengetahuan Tentang Cairan.....	60
c. Asupan Cairan	60
d. Status Hidrasi	61
e. Status Gizi	62
g. Aktivitas Fisik	62

2. Hasil Bivariat

a. Asupan Cairan Atlet Rugby UNJ yang Terhidrasi dan yang Kurang Terhidrasi Ringan	62
b. Pengetahuan Tentang Cairan Atlet Rugby UNJ yang Terhidrasi dan yang Kurang Terhidrasi Ringan.....	63
c. Hubungan Pengetahuan Tentang Cairan dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan VO_2Max	63
d. Tingkat Kebugaran Fisik Atlet Rugby UNJ yang Terhidrasi dan yang Kurang Terhidrasi Ringan.....	64
e. Hubungan Asupan Cairan dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan VO_2Max	65
f. Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan VO_2Max	65

g. Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan VO ₂ Max	65
B. Keterbatasan	66
BAB VI Kesimpulan dan Saran	
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi <i>Cooper Test</i> Laki-Laki	14
Tabel 2.2 Klasifikasi VO_2Max (mls/kg/min) Laki-Laki	15
Tabel 2.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL	15
Table 2.4 <i>Physical Activity Rate</i>	16
Tabel 2.5 Keseimbangan Cairan	23
Tabel 2.6 Penilaian Derajat Dehidrasi Berdasarkan Tanda dan Gejala	27
Tabel 2.7 Kehilangan Cairan Tubuh dan Akibat	28
Tabel 4.1 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner	43
Tabel 4.2 Uji Normalitas Data	44
Tabel 4.3 Distribusi Usia, Berat Badan, Tinggi Badan, dan Status Gizi Atlet Rugby UNJ	45
Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan Hasil VO_2Max	47
Tabel 4.5 Distribusi Status Hidrasi	49
Tabel 4.6 Distribusi Aktivitas Fisik.....	50
Tabel 4.7 Asupan Cairan Atlet Rugby UNJ yang Terhidrasi dan yang Kurang Terhidrasi Ringan	51
Tabel 4.8 Pengetahuan Tentang Cairan Atlet Rugby UNJ yang Terhidrasi dan yang Kurang Terhidrasi Ringan.....	52
Tabel 4.9 Hubungan Pengetahuan Tentang Cairan dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan Hasil VO_2Max	53
Tabel 4.10 Hubungan Asupan Cairan dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan Hasil VO_2Max	54
Tabel 4.11 Tingkat Kebugaran Atlet Rugby UNJ yang Terhidrasi dan yang Kurang Terhidrasi Ringan	55
Tabel 4.12 Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan VO_2Max	56
Tabel 4.13 Hubungan aktivitas fisik dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan VO_2Max	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Indikator Hidrasi	26
Gambar 4.1 Tingkat Kebugaran Atlet Berdasarkan Hasil VO ₂ Max Atlet Rugby UNJ.....	46
Gambar 4.2 Pengetahuan Tentang Cairan	48
Gambar 4.3 Asupan Cairan	48
Gambar 4.4 Aktivitas Fisik.....	50
Gambar 4.5 Error Bar Asupan Cairan Atlet Rugby UNJ yang Terhidrasi dan yang Kurang Terhidrasi Ringan	51
Gambar 4.6 Error Bar Asupan Cairan Atlet Rugby UNJ yang Terhidrasi dan yang Kurang Terhidrasi Ringan.....	52
Gambar 4.7 Hubungan Pengetahuan Tentang Cairan dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan Hasil VO ₂ Max	53
Gambar 4.8 Hubungan Asupan Cairan dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan Hasil VO ₂ Max	55
Gambar 4.9 Error Bar Tingkat Kebugaran Atlet Rugby UNJ yang Terhidrasi dan yang Kurang Terhidrasi Ringan.....	52
Gambar 4.10 Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan Hasil VO ₂ Max	57
Gambar 4.11 Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Fisik Berdasarkan Hasil VO ₂ Max	58

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Kuesioner Penelitian	71
LAMPIRAN 2. Formulir SQ-FFQ	76
LAMPIRAN 3. <i>Recall</i> Aktivitas Fisik	79
LAMPIRAN 7. Foto	81