

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR RUMUS	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Identifikasi Masalah	5
1.3.Pembatasan Masalah	6
1.4.Perumusan Masalah	6
1.5.Tujuan Penelitian	6
1.5.1.Tujuan Umum	6
1.5.2.Tujuan Khusus	6
1.6.Manfaat Penelitian	7
1.6.1.Bagi Atlet Sepak Bola Remaja.....	7
1.6.2.Bagi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UEU	7
1.6.3.Bagi Peneliti	7
1.7.Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1. Status Hidrasi	11
2.1.1.Definisi Status Hidrasi	11
2.1.2.Pengukuran Status Hidrasi	11
2.2. Cairan	13
2.2.1.Definisi Cairan	13
2.2.2.Fungsi Cairan	13
2.2.3.Distribusi Cairan	15
2.2.4.Kebutuhan Cairan Atlet	15
2.2.5.Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Cairan.....	16
2.2.5.1. Usia.....	16
2.2.5.2. Aktivitas Fisik.....	17

2.2.5.3.	Temperatur	17
2.2.5.4.	Penyakit	17
2.2.5.5.	Stres	17
2.2.5.6.	Diet	18
2.2.5.7.	Jenis Kelamin	18
2.2.6.	Jenis Cairan	18
2.2.7.	Konsumsi Cairan	18
2.2.8.	Sumber Air	20
2.2.9.	Gangguan Keseimbangan Cairan	21
2.2.9.1.	Kekurangan Cairan	21
2.2.9.2.	Kelebihan Cairan	24
2.2.10.	Pengukuran Konsumsi Cairan	24
2.3.	Pengetahuan	26
2.3.1.	Definisi Pengetahuan	26
2.3.2.	Tingkat Pengetahuan	26
2.3.2.1.	Tahu (<i>know</i>)	26
2.3.2.2.	Memahami (<i>Comprehension</i>)	26
2.3.2.3.	Aplikasi (<i>Aplication</i>)	27
2.3.2.4.	Analisis (<i>Analysis</i>)	27
2.3.2.5.	Sintesis (<i>Synthesis</i>)	27
2.3.2.6.	Evaluasi (<i>Evaluation</i>)	27
2.3.3.	Faktor-faktor yang mempengaruhi Pengetahuan	27
2.3.3.1.	Pendidikan	27
2.3.3.2.	Pengalaman	27
2.3.3.3.	Sosial Ekonomi	27
2.3.3.4.	Budaya	27
2.3.3.5.	Umur	27
2.3.3.6.	Intelegensi	27
2.3.3.7.	Lingkungan	27
2.3.4.	Pengetahuan Tentang Cairan	28
2.4.	Aktivitas Fisik	29
2.4.1.	Definisi Aktivitas Fisik	29
2.4.2.	Manfaat Aktivitas Fisik	29
2.4.3.	Jenis-jenis Aktivitas Fisik Remaja	30
2.4.3.	Pengukuran Aktivitas Fisik	30
2.4.4.1.	<i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i>	30
2.4.4.2.	Kuesioner	31
2.5.	Remaja	23
2.5.1.	Definisi Remaja	33
2.5.2.	Batasan Usia Remaja	34
2.5.3.	Ciri Perkembangan Masa Remaja	34
2.5.3.1.	Tahap Masa Remaja Awal	34

2.5.3.2.	Tahap Masa Remaja Tengah	35
2.5.3.3.	Tahap Masa Remaja Akhir	35
2.6.	Atlet.....	35
2.7.	Sepak Bola	36
2.8.	Kerangka Teori	37
2.9.	Kerangka Konsep.....	37
2.10.	Hipotesis.....	38
BAB III	METODE.....	39
3.1.	Tempat dan Waktu Penelitian	39
3.1.1.	Tempat Penelitian.....	39
3.1.2.	Waktu Penelitian	39
3.2.	Desain Penelitian.....	39
3.3.	Populasi dan Sampel	39
3.3.1.	Populasi	39
3.3.2.	Sampel.....	39
3.3.3.	Besar Sampel.....	40
3.4.	Instrumen Penelitian.....	40
3.4.1.	Kisi-kisi Instrumen.....	40
3.4.2.	Variebel Penelitian	40
3.5.	Jenis Data dan Pengumpulan Data	40
3.5.1.	Jenis Data	40
3.5.1.1.	Data Primer.....	40
3.5.1.2.	Data Sekunder	40
3.5.2.	Pengumpulan Data.....	41
3.5.2.1.	Data Primer.....	41
3.5.2.2.	Data Sekunder	42
3.5.3.	Cara Menjamin Kualitas Data.....	42
3.5.3.1.	Pengukur.....	42
3.5.3.2.	SOP Penjaminan Kualitas Data.....	42
3.6.	Definisi Operasional.....	45
3.7.	Pengolahan Data dan Analisis Data	47
3.7.1.	Pengolahan Data.....	47
3.7.1.1.	<i>Editing</i> (Penyuntingan Data)	47
3.7.1.2.	<i>Coding</i>	47
3.7.1.3.	<i>Entry</i>	47
3.7.1.4.	<i>Cleaning</i>	48
3.7.1.5.	<i>Processing</i>	48
3.8.	Analisis Data	48
3.8.1.	Analisis Univariat.....	49
3.8.2.	Analisis Normalitas Data	49
3.8.3.	Analisis Bivariat.....	49

3.8.4. Uji Analisa Regresi	51
BAB IV HASIL	49
4.1.Gamabaran Umum Lokasi Penelitian	49
4.2.Karakteristik Responden	49
4.3.Uji Normalitas Data	56
4.4.Korelasi Konsumsi Cairan, Pengetahuan, Aktivitas Fisik dan Status Hidrasi (BJU).....	57
4.5.Besaran Konsumsi Cairan, Pengetahuan dan Status Hidrasi (BJU)	59
BAB V PEMBAHASAN	61
BAB VI PENUTUP	67
6.1.Kesimpulan	67
6.2.Saran	67
DAFTAR REFERENSI	68

