

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Perumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.7 Keterbaruan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Senam	12
2.1.1 Pengertian	12
2.1.2 Jenis Senam	12
2.2 Kebugaran	14
2.2.1 Pengertian	14
2.2.2 Komponen Kebugaran	14
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran	16
2.2.4 Teknik Pengukuran Kebugaran	18
2.3 Pengetahuan	20
2.4 Air.....	21
2.4.1 Pengertian.....	21
2.4.2 Fungsi Air	21
2.4.3 Rekomendasi Pemberian Cairan Pada Atlet	21
2.4.4 Distribusi Air dalam Tubuh	22
2.4.5 Keseimbangan Cairan	23
2.5 Hidrasi	23
2.5.1 Pengertian	23
2.5.2 Status Hidrasi	23
2.5.3 Pengukuran Status Hidrasi	24
2.6 Persen Lemak Tubuh	26

2.6.1	Pengertian	26
2.6.2	Pengukuran Persen Lemak Tubuh	27
2.7	Hemoglobin	29
2.7.1	Pengertian	29
2.7.2	Pengukuran Kadar Hemoglobin	30
2.8	Kerangka Berpikir	31
2.9	Kerangka Konsep	32
2.10	Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		34
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	34
3.2	Jenis Penelitian	34
3.3	Populasi dan Sampel	34
3.4	Pengumpulan Data	34
3.5	Instrumen Penelitian	35
3.6	Teknik Penggunaan Instrumen	37
3.7	Pengolahan dan Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN		41
4.1	Gambaran Umum	41
4.2	Analisis Univariat	41
4.2.1	Karakteristik Responden	41
4.2.2	Pengetahuan Hidrasi	43
4.2.3	Status Hidrasi	43
4.2.4	Persen Lemak Tubuh	43
4.2.5	Kadar Hemoglobin	44
4.2.6	Kebugaran	44
4.3	Analisis Bivariat	45
4.3.1	Hubungan Pengetahuan Hidrasi dan Kebugaran	45
4.3.2	Hubungan Status Hidrasi dan Kebugaran	46
4.3.3	Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Kebugaran	46
4.3.4	Hubungan Kadar Hemoglobin dan Kebugaran	47
BAB V PEMBAHASAN		49
5.1	Karakteristik Responden	49
5.2	Hubungan Pengetahuan Hidrasi dan Kebugaran	50
5.3	Hubungan Status Hidrasi dan Kebugaran	51
5.4	Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Kebugaran	52
5.5	Hubungan Kadar Hemoglobin dan Kebugaran	53
5.6	Keterbatasan Penelitian	55

BAB VI PENUTUP	56
6.1 Kesimpulan	56
6.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	63