

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABLE.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Perumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.5.1 Tujuan umum	4
1.5.2 Tujuan Khusus	4
1.6. Manfaat Hasil Penelitian.....	5
1.6.1. Bagi Peneliti.....	5
1.6.2. Bagi Responden	5
1.6.3. Bagi Prodi.....	5
1.7 Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Atletik dan Pelari	10
2.1.1 Kondisi Fisik dalam Lari.....	10
2.1.2 Komponen Kondisi Fisik	11
2.2 Keseimbangan Cairan	11
2.2.1 Kebutuhan Cairan Sebelum Latihan/Pertandingan.	13
2.2.2 Kebutuhan Cairan Saat Latihan/Pertandingan	14
2.2.3 Kebutuhan Cairan Setelah Latihan/Pertandingan	16
2.3 Status Hidrasi	18

2.3.1	Metode Penilaian Status Hidrasi	19
2.3.2	Kekurangan Metode Penilaian Status Hidrasi.....	19
2.3.3	Berat Jenis Urin.....	20
2.4	Dehidrasi	21
2.4.1	Patofisiologis Dehidrasi	22
2.4.2	Faktor Yang Mempengaruhi Status Hidrasi.....	23
2.5	Minuman Olahraga	29
2.5.1	Komponen dalam Minuman Energi dan Minuman Olahraga.....	29
2.5.2	Sari Buah.....	30
2.5.3	Penggolongan Sari Buah	31
2.6	Sari Buah Jeruk	31
2.7	Air Kelapa	33
2.8	Minuman Isotonik.....	35
2.9	Komposisi Tubuh.....	37
2.10	Konsumsi Cairan.....	37
2.11	Kerangka Teori	39
2.12	Kerangka Konsep.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....		41
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
3.2	Jenis Penelitian.....	41
3.3	Populasi dan Sampel.....	41
3.3.1	Populasi	41
3.3.2	Sampel.....	41
3.3.3	Rumus perhitungan sampel.....	42
3.4	Prosedur Penelitian	43
3.4.1	Prosedur pelaksanaan tes.....	43
3.5	Instrumen Penelitian	45
3.5.1	Variabel Penelitian	45
3.5.2	Variabel Bebas (Variabel Independen).....	45
3.5.3	Variabel Terikat (Variabel Dependen).....	45
3.6	Definisi Konseptual	45
3.6.1	Sari buah jeruk	45

3.6.2	Air kelapa	45
3.6.3	Minuman isotonik	45
3.6.4	Status gizi	46
3.6.5	Komposisi tubuh	46
3.6.6	Status hidrasi	46
3.6.7	Konsumsi cairan.....	47
3.6.8	Definisi Operasional.....	47
3.7	Data dan Sumber Data	49
3.7.1	Data Primer	49
3.7.2	Data sekunder.....	49
3.8	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	49
3.8.1	Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.8.2	Instrumen Pengumpulan Data.....	50
3.9	Teknik Pengolahan, Penyajian, dan Analisis Data	50
3.9.1	Teknik Pengolahan Data	50
3.9.2	Pemeriksaan data (<i>Editing</i>)	50
3.9.3	Pemberian kode (<i>Coding</i>)	51
3.9.4	Pembersihan Data (<i>Cleaning</i>)	51
3.9.5	Processing	51
3.10	Analisis Data.....	51
3.10.1	Analisis Univariat.....	51
3.10.2	Analisis bivariat	51
BAB IV HASIL PENELITIAN		52
4.1	Gambaran Umum Bogor Runner	52
4.2	Distribusi Karakteristik Responden	52
4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi	52
4.4	Distribusi Responden Komposisi Tubuh & Konsumsi Cairan	53
4.5	Distribusi Responden Berdasarkan Status Hidrasi	53
4.6	Analisis Bivariat.....	54
4.7	Perbedaan Status Hidrasi Sebelum dan Sesudah Konsumsi Sari Buah Jeruk Pada Pelari di Club Bogor Runner.	54

4.8	Perbedaan Status Hidrasi Sebelum dan Sesudah Konsumsi Air Kelapa Pada Pelari di Club Bogor Runner.....	54
4.9	Perbedaan Status Hidrasi Sebelum dan Sesudah Konsumsi Minuman Isotonik Pada Pelari di Club Bogor Runner.....	55
4.10	Uji <i>One Way Anova</i> Status Hidrasi Sebelum dan Sesudah Pada Pelari di Club Bogor Runner.....	55
BAB V PEMBAHASAN PENELITIAN.....		56
5.1	Karakteristik Responden.....	56
5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi & Komposisi Tubuh	56
5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Cairan & Status Hidrasi Pelari Bogor Runner	57
5.4	Perbedaan Status Hidrasi Sebelum dan Sesudah Konsumsi Air Kelapa Pada Pelari di Club Bogor Runner.....	59
5.5	Perbedaan Status Hidrasi Sebelum dan Sesudah Konsumsi Minuman Isotonik Pada Pelari Di Club Bogor Runner.....	62
5.6	Perbedaan Status Hidrasi Sebelum dan Sesudah Konsumsi Sari Buah Jeruk Pada Pelari Di Club Bogor Runner.	64
5.7	Status Hidrasi Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Perlakuan	65
5.8	Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		66
6.1	Kesimpulan	66
6.2	Saran	67
DAFTAR PUSTAKA		68
LAMPIRAN.....		81
	Lampiran 1 Lembar Penjelasan	81
	Lampiran 2 Lembar Persetujuan	83
	Lampiran 3 Form Pengambilan Data	84
	Lampiran 4 Permohonan Ijin Penelitian.....	86
	Lampiran 5 Surat Keterangan Balasan	87
	Lampiran 6 Kode Etik	88
	Lampiran 7 Dokumentasi Pengambilan Data.....	89
	Lampiran 8 Hasil Analisis Univariat.....	91
	Lampiran 9 Hasil Analisis Bivariat	98