

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Pembatasan Masalah .....	6
1.4. Rumusan Masalah .....	6
1.5. Tujuan Penelitian .....	7
1.6. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS.....</b>	<b>8</b>
2.1. Kerangka Teoritis.....	8
2.1.1. Defenisi Aktivitas Fisik .....	8
2.1.2. Tipe Aktivitas Fisik.....	9
2.1.3. Defenisi Denyut Nadi Pemulihan .....	11
2.1.4. Penghitungan Denyut Nadi .....	12
2.1.5. Defenisi Semangka .....	14
2.1.6. Manfaat Semangka.....	14
2.1.7. Metabolisme Elektrolit.....	15
2.1.8. Defenisi Elektrolit .....	16
2.1.9. Defenisi Natrium.....	16
a. Gangguan Keseimbangan Natrium .....	17

2.1.10. Defenisi Kalium .....	18
a. Gangguan Keseimbangan Kalium .....	19
2.1.11. Natrium dan Kalium Didalam Tubuh Manusia .....	19
2.1.12. Kebutuhan Elektrolit Untuk Olahraga .....	20
2.2. Kerangka Berfikir.....	23
2.3. Hipotesis.....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	26
3.1.1. Lokasi Penelitian.....	26
3.1.2. Waktu Penelitian.....	26
3.2. Populasi dan Sampel .....	26
3.2.1. Populasi.....	26
3.2.2. Sampel.....	26
3.3. Rancangan Penelitian.....	27
3.4. Tahapan Penelitian.....	27
3.5. Teknik Analisis Data.....	30
3.5.1. Uji Normalitas dengan Uji Shapiro-Wilk .....	30
3.5.2. Uji Homogenitas .....	31
3.5.3. Uji t Dependent .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	33
4.1.1 Kelompok Eksperimen.....	33
4.1.2 Kelompok Kontrol .....	34
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	34
4.2.1 Uji Normalitas.....	34

4.2.2 Uji Homogenitas .....	35
4.3 Pengujian Hipotesis.....	36
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian .....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
5.1 Kesimpulan .....	42
5.2 Saran.....	42

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

