

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakang.....	1
B. IdentifikasiMasalah.....	5
C. PembatasanMasalah.....	6
D. RumusanMasalah.....	6
E. TujuanPenelitian.....	6
F. ManfaatPenelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	
2.1. Minumanisotonik.....	7
2.1.1. DefenisiMinumanIsotonik.....	7
2.1.2. KandunganMinumanIsotonik.....	7
2.1.3. ManfaaatMinumanIsotonik.....	10
2.2. Aktivitasfisik.....	11
2.3. Kelelahan.....	14
2.3.1. Defenisikelelahan.....	14
2.3.2. Jenis-jenisKelelahan.....	14
2.4. Lari Sprint 100 Meter.....	19
2.5. SistemEnergi.....	22
2.5.1. MetabolismeEnergiSecaraAnaerobik.....	23

2.5.1.1. Sistem Fosfagen (ATP-PC)	24
2.5.1.2. Sistem Asam Laktat	25
2.5.2. Metabolisme Energi Secara Aerobik	28
2.6. Kerangka Berpikir	29
2.7. Hipotesis	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian	30
3.2. Populasi dan Sampel	30
3.3. Variabel Penelitian	31
3.4. Metodologi Penelitian	31
3.5. Desain Penelitian	34
3.6. Instrumen Penelitian	35
3.7. Definisi Operasional	35
3.8. Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian	37
2. Analisis Statistik Deskriptif Data	38
3. Uji Normalitas	41
4. Uji Homogenitas	41
5. Pengujian Hipotesis	42

BAB V HASIL KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan	44
2. Saran	44