

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Mamfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
A. Kajian Teoritis.....	7
2.1 Aktivitas Fisik.....	7
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	7
2.1.2 Mamfaat Aktivitas Fisik	12
2.1.3 Klasifikasi Intensitas Aktivitas.....	13
2.1.4 Fisiologi Otot dan Kontraksi Otot	16
2.2 Hakekat Elektrolit	20
2.2.1 Definisi Elektrolit	20
2.2.2 Kebutuhan Elektrolit Untuk Olahraga.....	21
2.2.3.Fisiologi Elektrolit.....	22
1. Natrium.....	22
2. Klorida.....	23
3. Kalium.....	24
a. Definisi Kalium	24
b. Reabsorpsi Kalium	27
c. Hipokalemia	27
d. Hiperkalemia.....	34
B. Kerangka Berpikir.....	38

C. Hipotesis.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	41
1. Lokasi	41
2. Waktu	41
B. Populasi dan Sampel	42
1. Populasi	42
2. Sampel	42
C. Metode Penelitian	43
D. Desain Penelitian	43
E. Instrumen Penelitian.....	44
F. Alur Penelitian	45
G. Prosedur Pemakaian Treadmill.....	46
H. Prosedur Pelaksanaan	47
I. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ...	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Analisis Statistik Deskriptif Data	54
C. Pengujian Persyaratan Analisis	55
D. Uji Normalitas	56
E. Uji Homogenitas	56
F. Pengujian Hipotesis	57
G. Pembahasan Hasil Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63