

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Aktifitas Fisik.....	6
B. Sistem Energi.....	7
1. Karbohidrat.....	7
2. Simpanan Karbohidrat.....	8
3. Kebutuhan Karbohidrat Bagi Atlet.....	8
4. Metabolisme Karbohidrat.....	9
5. Glikogen.....	10
C. Air Kelapa Muda.....	11
D. Glukosa Darah.....	14
E. Mekanisme Hubungan Dehidrasi dengan Kadar.....	15

F. Kerangka Berpikir	15
G. Hipotesis Penelitian.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel.....	18
C. Variabel Penelitian.....	20
D. Metode Penelitian	20
E. Desain Penelitian	21
F. Instrumen Penelitian	24
G. Kerangka Konsep.....	27
H. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A Deskripsi Data Penelitian	29
1. Data Status Hidrasi Berdasarkan Perubahan Berat Badan	30
2. Data Status Hidrasi Berdasarkan Perubahan Glukosa Darah.....	31
3. Uji Persyaratan Analisis.....	32
4. Uji Hipotesis	34
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. KESIMPULAN	41
B. SARAN	41
DAFTAR PUTAKA	43