

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	6
A. Kajian Teori	6
2.1 Aktivitas Fisik	6
2.1.2 Pengertian Aktivitas Fisik	6
2.1.2 Manfaat Aktivitas Fisik	9
2.1.3 Klasifikasi Intensitas Aktivitas.....	10
B. Elektrolit.....	13
2.2.1 Pengertian Elektrolit.....	13
2.2.2 Pengaturan Elektrolit Selama Olahraga.....	14
2.2.3.Fisiologi Elektrolit.....	15
1. Natrium.....	15
2. Kalium.....	16
3. Klorida.....	17
a. Definisi Klorida.....	17
b. Gangguan Keseimbangan Klorida	19
c. Reabsorpsi dan Ekskresi Klorida	20
d. Kebutuhan Klorida.....	21
e. Sumber Klorida	21
C. Kerangka Berpikir.....	22

D. Hipotesis.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
1. Lokasi	24
2. Waktu	24
B. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi	27
2. Sampel	27
C. Variabel Penelitian	28
D. Metode Penelitian	28
E. Instrumen Penelitian	29
F. Alur Penelitian	30
G. Prosedur Pemakaian Treadmill.....	30
H. Prosedur Pelaksanaan	31
I. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Analisis Statistik Deskriptif Data	39
C. Pengujian Persyaratan Analisis	40
D. Uji Normalitas	41
E. Uji non parametric Wilcoxon Signed Ranks Test	41
F. Uji Hipotesis Wilcoxon	43
G. Pembahasan Hasil Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48