

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Telaah Pustaka	7
1. Minuman Isotonis	7
2. Air Siwalan	8
3. Air Kelapa (<i>Cocos Nucifera</i> L)	10
4. Kebutuhan Cairan dan Elektrolit Tubuh	12
5. Osmolalitas Plasma	13
6. Atlet Sepak Bola	15
B. Kerangka Teoretis	18
C. Kerangka Konseptual	19
D. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	20
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	20

C. Subjek Penelitian	21
D. Variabel Penelitian	22
E. Definisi Operasional Penelitian	22
F. Instrumen Penelitian	24
G. Manajemen dan Analisis Data	24
H. Etika Penelitian	25
I. Jalannya Penelitian	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil Penelitian	30
1. Karakteristik Subjek Penelitian	30
2. Efek Pemberian Air Siwalan dan Air Kelapa terhadap Perubahan Osmolalitas Plasma Subjek	32
3. Perbedaan Kadar Osmolalitas Darah Pre-test Ergometri, Post-test Ergometri, dan Post-2h pada Perlakuan Pemberian Air Siwalan dengan Air Kelapa	35
B. Pembahasan	36
1. Perubahan Kadar Osmolalitas Plasma Kelompok Pemberian Air Siwalan dan Air Kelapa Pre-test Ergometri, Post-test Ergometri dan 2 Jam Setelah Pemberian Cairan	36
2. Perbedaan Kadar Osmolalitas Plasma Setelah Pemberian Air Siwalan dan Air Kelapa	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44