

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka.....	10
1. Aktivitas Fisik.....	10
2. <i>Marching Band</i>	15
3. Cairan Tubuh.....	23
4. Hidrasi.....	25
5. Asupan Cairan.....	31
6. Pola Latihan <i>Marching Band</i> terhadap Risiko Dehidrasi.....	34
B. Kerangka Teori.....	36
C. Kerangka Konsep.....	37
D. Hipotesis.....	37
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	38
B. Subjek Penelitian.....	38
C. Variabel Penelitian.....	40
D. Definisi Operasional.....	40
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Metode Analisis Data.....	42
G. Jalannya Penelitian.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	46
1. Karakteristik Responden.....	46
2. Deskripsi Variabel Penelitian.....	46
3. Pengujian.....	52
4. Analisis Tambahan.....	57
B. Pembahasan.....	58
1. Jumlah Konsumsi Cairan.....	58
2. Status Hidrasi.....	58

3. Perbedaan Waktu Latihan terhadap Jumlah Konsumsi Cairan...	61
4. Hubungan Waktu Latihan terhadap Status Hidrasi.....	61
5. Hubungan Jumlah Konsumsi Cairan terhadap Status Hidrasi....	63
6. Implementasi yang Diharapkan.....	64
7. Kelemahan Penelitian.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Indeks status hidrasi	30
Tabel 2. Perhitungan kebutuhan cairan pemain marching band perjam	32
Tabel 3. Perbandingan rata-rata jumlah konsumsi cairan d tiga waktu latihan yang berbeda	49
Tabel 4. Perbandingan rata-rata jumlah konsumsi cairan harian pada tiga waktu latihan	49
Tabel 5. Rata-rata berat badan sebelum dan sesudah latihan	51
Tabel 6. Perubahan rata-rata berat badan sebelum dan sesudah latihan dari ketiga waktu latihan	52
Tabel 7. Perbedaan rata-rata status hidrasi pada tiga waktu latihan	52
Tabel 8. Hasil uji normalitas data jumlah konsumsi cairan	53
Tabel 9. Hasil uji normalitas data jumlah konsumsi cairan transformasi $\sqrt{+0,5}$	53
Tabel 10. Hasil uji normalitas data jumlah konsumsi cairan transformasi \log_{10}	53
Tabel 11. Hasil uji Kruskal Wallis waktu latihan terhadap jumlah konsumsi cairan	54
Tabel 12. Hasil uji Post Hoc perbedaan waktu latihan dengan jumlah konsumsi cairan	54
Tabel 13. Hasil uji normalitas data status hidrasi	55
Tabel 14. Hasil uji normalitas data status hidrasi transformasi $\sqrt{+3}$	55
Tabel 15. Hasil uji Post Hoc perbedaan waktu latihan dengan jumlah konsumsi cairan	56
Tabel 16. Pengaruh waktu latihan terhadap status hidrasi	56
Tabel 17. Pengaruh jumlah konsumsi cairan terhadap status hidrasi.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar penjelasan penelitian dan persetujuan.....	72
Lampiran 2. Frequency Volume Chart.....	74
Lampiran 3. Pengukuran status hidrasi.....	83
Lampiran 4. SQ-FFQ.....	92
Lampiran 5. Hasil analisis menggunakan SPSS.....	103
Lampiran 6. Dokumentasi.....	106