

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr wb,

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan hidayah-Nya kepada kita selaku hambanya karena dengan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini yang berjudul Pengaruh Bermain *Hockey Indoor* selama 40 Menit Terhadap Perubahan Cairan Tubuh Anggota Ekstrakurikuler *Hockey SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang*.

Sholawat serta salam tak lupa dihaturkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah memberikan petunjuk dan membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh cahaya akan agama Nya seperti sekarang ini, dan tidak lupa penulis ucapkan terimakasih kepada dosen pembimbng I yaitu Bapak Dr. Iwan Hermawan M.Pd dan dosen Pembimbing II yaitu Bapak Eko Juli Fitrianto S.Or.,M.Kes.,AIFO dan Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Ramdan Pelana M.Or yang telah banyak memberi arahan dan masukan.

Kritik dan saran selalu terbuka untuk menjadi kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi yang sederhana ini bermanfaat bagi masyarakat lebih luas, amin.

Waassalamualaikum Wr. Wb.

Jakarta, 20 juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------------|
| ABSTRAK..... | i |
| ABSTRACK..... | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | L |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah | 5 |
| E. Kegunaan Penelitian..... | 6 |
| BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS..... | 8 |
| A. Kerangka Teoritis | 8 |
| B. Kerangka Berpikir..... | 30 |
| C. Pengajuan Hipotesis | 31 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 32 |
| A. Tujuan Penelitian | 33 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 33 |
| C. Metode Penelitian | 33 |
| D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel..... | 35 |
| E. Instrumen Penelitian | 35 |

| | |
|---|-----------|
| F. Teknik Pengumpulan Data | 39 |
| G. Teknik Analisis Data | 39 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 40 |
| PENGAJUAN HIPOTESIS | 40 |
| A. Deskripsi Data..... | 40 |
| B. Pengujian Hipotesis..... | 47 |
| BAB V KESIMPUN LAMETODOLOGI PENELITIAN | 47 |
| A. Kesimpulan..... | 48 |
| B. Saran..... | 48 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 49 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2.1 Presentase Total Cairan Tubuh Berdasarkan Umur | 8 |
| Tabel 2.2 Akibat Kekurangan Cairan | 9 |
| Tabel 2.3 Komposisi Cairan Tubuh | 10 |
| Tabel 2.4 Intake Cairan Tubuh Berdasarkan BB dan Umur..... | 16 |
| Tabel 2. Tingkat Intesitas | 24 |
| Tabel 4.1 Tabel Frekuensi Tes Awal Berat Badan pada Sampel | 44 |
| Tabel 4.2 Tabel Frekuensi Tes Akhir Berat Badan Pada Sampel | 46 |
| Tabel 4.3 Tabel Distribusi Frekuensi Perubahan Cairan Tubuh | 47 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Tabel Warna Urine..... | 19 |
| Gambar 3.1 Timbangan Digital/ Tanita | 36 |
| Gambar 4.1 Grafik Histogram Data Awal Berat Badan | 44 |
| Gambar 4.2 Grafik Histogram Data Akhir Berat Badan..... | 46 |
| Gambar 4.3 Grafik Histogram Data Perubahan Cairan | 47 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Perhitungan Deskripsi Data | 50 |
| Lampiran 2 Perhitungan Hipotesis Penelitian | 57 |
| Lampiran 3 instrumen Penelitian..... | 59 |
| Lampiran 4 Dokumentasi | 60 |
| Lampiran 5 Surat Menyurat | 63 |