

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teori.....	7
1. Hakikat Kerja Loncat Tali .....	7
2. Hakikat Kerja Joging.....	16
3. Hakikat Cairan Tubuh.....	20
4. Hakikat Atlet Klub Bola Voli Tornado Jakarta Timur.....	33
B. Kerangka Berpikir .....	34
C. Pengajuan Hipotesis.....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	37
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	37
C. Metode Penelitian .....	38
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel.....	39

E. Instrumen Penelitian .....	40
F. Teknik Pengumpulan Data .....	40
G. Teknik Pengolahan Data.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	45
B. Pengujian Hipotesis .....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1. Gerakan Loncat Tali .....	9
Gambar 2.2. Gerak Dasar Joging .....	16
Gambar 3.1. Desain Penelitian .....	28
Gambar 3.2. Timbangan Berat Badan Digital.....	30
Gambar 4.1. Grafik Histogram Kehilangan Cairan Tubuh Pada Kerja Loncat Tali.....	37
Gambar 4.2. Grafik Histogram Kehilangan Cairan Tubuh pada Kerja Joging.....	39
Gambar 1. Pengukuran Berat Badan Sebelum Loncat Tali.....	63
Gambar 2. Pemanasan dan Pendinginan Loncat Tali .....	63
Gambar 3. Pelaksanaan Loncat Tali .....	64
Gambar 4. Pengukuran Berat Badan Setelah Loncat Tali .....	64
Gambar 5. Pengukuran Berat Badan Awal Sebelum Joging .....	65
Gambar 6. Pemanasan dan Pendinginan Joging .....	65
Gambar 7. Pelaksanaan Joging .....	66
Gambar 8. Pengukuran Berat Badan Setelah Joging.....	66

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2.1. Klasifikasi intensitas latihan.....	10
Tabel 2.2. Daftar Kandungan Air pada Setiap Jaringan Tubuh .....	17
Tabel 2.3. Persentase Total Cairan Tubuh Berdasarkan Umur .....	23
Tabel 2.4. Intake Cairan Berdasarkan Berat Badan dan Umur.....	24
Tabel 2.5. Keseimbangan Cairan Tubuh.....	34
Tabel 4.1. Deskripsi Data Penelitian Kehilangan Cairan Tubuh Pada Kerja Loncat Tali dan Joging.....	35
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kehilangan Cairan Tubuh Pada Kerja Loncat Tali .....	36
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kehilangan Cairan Tubuh Pada Kerja Joging .....	37
Tabel 1. Data Sampel Atlet Klub Bola Voli Tornado Jakarta Timur yang Mengikuti Loncat Tali dan Joging .....	54
Tabel 2. Data Test Awal dan Akhir pada Kerja Loncat Tali .....	55
Tabel 3. Data Test Awal dan Akhir pada Kerja Joging .....	56
Tabel 4. Data Hasil Penelitian Jumlah Cairan Tubuh Akhir pada Kerja Loncat Tali dan Kerja Joging.....	57
Tabel 5. Data Hasil Penelitian Kehilangan Cairan Tubuh, Rata-Rata, Standar Deviasi, Standar <i>Error</i> , pada Kerja Loncat Tali...	59
Tabel 6. Data Hasil Penelitian Kehilangan Cairan Tubuh, Rata-Rata, Standar Deviasi, Standar <i>Error</i> , pada Kerja Joging .....	60
Tabel 7. Data Hasil Penelitian Kehilangan Cairan Tubuh, Rata-Rata, Standar Deviasi, Standar <i>Error</i> , pada Kerja Loncat Tali dan Kerja Joging.....	61
Tabel 8. Nilai “t” Untuk Berbagai Df .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Data Sampel Atlet .....	54
Lampiran 2. Data Test Awal dan Akhir .....	55
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Jumlah Cairan Tubuh .....	57
Lampiran 4. Langkah – langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi .....	58
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian Kehilangan Cairan Tubuh, Rata-rata, Standar Deviasi, Standar <i>Error</i> .....	59
Lampiran 6. Perhitungan Data .....	62
Lampiran 7. Teknik Perhitungan Uji-t Tes Kehilangan Cairan Tubuh ..	67
Lampiran 8. Nilai t-tabel .....	69
Lampiran 9. Foto – foto Penelitian .....	70