

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR	
A. Kerangka Teori	7
1. Hakikat Pemahaman Anggota <i>Fitness</i> Tentang Pencegahan Dehidrasi Saat Joging	7
2. Hakikat Pemahaman Anggota <i>Fitness</i> Tentang Bahaya Dehidrasi Saat Joging	22
B. Kerangka Berfikir	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	37
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	37
C. Metode Penelitian	38
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	38
E. Instrumen Penelitian	39
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Teknik Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	43
B. Analisis Data.....	49
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	59