

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER

ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan masalah	4
D. Perumusan masalah.....	4
E. Kegunaan penelitian	5

BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoretis.....	6
1. Joging	6
2. Sepeda Statis	13
3. Cairan Tubuh.....	16
4. Pengaruh Joging Selama 30 Menit Terhadap Perubahan Cairan Tubuh.....	26
5. Pengaruh sepeda statis Selama 30 Menit Terhadap Perubahan Cairan Tubuh.....	27

B. Kerangka Berfikir	28
C. Pengajuan Hipotesis	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Metode penelitian.....	31
D. Populasi dan Teknik Pengambilan sampel	32
E. Instrumen Penelitian	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Pengolahan Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	40
B. Pengajuan Hipotesis	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	47
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA.....	49
----------------------------	-----------

LAMPIRAN