

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	5

BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teori.....	7
1. Hakikat Atlet.....	7
2. Hakikat Permainan Bolavoli.....	8
3. Hakikat Cairan.....	10
4. Hakikat Konsumsi Cairan	15
5. Hakikat Minuman Berisotonik	18
6. Hakikat PPLP DKI Jakarta.....	21
B. Kerangka Berpikir.....	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Metode Penelitian	26
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	27

E. Instrumen Penelitian	27
F. Tehnik Pengumpulan Data	30
G. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	
1. Jumlah rata-rata kebutuhan cairan total pada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta	33
2. Jumlah asupan cairan yang dikonsumsi pada atlet PPLP DKI Jakarta	35
3. Tingkat kecukupan cairan pada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta	37
4. Atlet bola voli PPLP DKI Jakarta yang megkonsusi minuman isotonik	39
5. Minuman isotonik yang dikonsumsi atlet bola voli PPLP DKI Jakarta	41
6. Jenis minuman isotonik yang dikonsumsi atlet PPLP DKI Jakarta	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	1	Tabel warna urine.....	14
Gambar	2	Prasmanan Makan di Mensa PPLP Ragunan.....	76
Gambar	3	Menu Makanan Mensa	76
Gambar	4	Menu Makanan Mensa.....	77
Gambar	5	Menu Makanan Mensa	77
Gambar	6	<i>Breafing</i> dengan Tim Putra.....	78
Gambar	7	<i>Breafing</i> dengan Tim Putri.....	78
Gambar	8	Suasana Latihan Tim Putri	79
Gambar	9	Suasana Latihan Tim Putra	79
Gambar	10	Wawancara dengan Salah Satu Atlet Putra.....	80
Gambar	11	Wawancara dengan Salah Satu Atlet Putri.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel.1	Kehilangan Cairan Serta Efeknya	13
Tabel.2	Kebutuhan Cairan Putra	33
Tabel.3	Kebutuhan Cairan Putri	34
Tabel.4	Asupan Cairan Putra	35
Tabel.5	Asupan Cairan Putri	36
Tabel.6	Tingkat Konsumsi Cairan Putra	37
Tabel.7	Tingkat Konsumsi Cairan Putri	38
Tabel.8	Atlet Putra yang Mengonsumsi Cairan Isotonik	39
Tabel.9	Atlet Putri yang Mengonsumsi Cairan Isotonik	40
Tabel.10	Jumlah Minuman Isotonik yang Dikonsumsi Putra	41
Tabel.11	Jumlah Minuman Isotonik yang Dikonsumsi Putri	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Kebutuhan Cairan Putra	48
Lampiran	2	Kebutuhan Cairan Putri	50
Lampiran	3	Asupan Cairan Putra	52
Lampiran	4	Asupan Cairan Putri	54
Lampiran	5	Prosentase Tingkat Kebutuhan Cairan Putra	56
Lampiran	6	Prosentase Tingkat Kebutuhan Cairan Putri	57
Lampiran	7	Atlet Putra yang Mengonsumsi Minuman Isotonik	58
Lampiran	8	Atlet Putri yang Mengonsumsi Minuman Isotonik	59
Lampiran	9	Form Aktifitas Selama 24 Jam Putra	60
Lampiran	10	Form Aktifitas Selama 24 Jam Putri	64
Lampiran	11	Form Makanan dan Minuman 24 Jam Putra.....	68
Lampiran	12	Form Makanan dan Minuman 24 Jam Putri	72