

RINGKASAN

PENGARUH GERAKAN PENCAK SILAT KATEGORI SENI TUNGGAL TERHADAP PENURUNAN KADAR CAIRAN TUBUH ATLET PADA KEJUARAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA OPEN V

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan kadar cairan tubuh atlet pada saat melakukan gerakan seni tunggal pada kejuaraan UNJ Open V. Penelitian ini dilakukan di Gelanggang Olahraga Pulogadung, Jalan Pemuda No.17 Rawamangun, Kecamatan Pulogadung, Jakarta Timur pada tanggal 13 Mei 2017. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dan bentuk desain penelitian eksperimen yaitu *One Group "Pre Test dan Post Test Design"*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 25 orang dari jumlah populasi 35 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *Purposive Sampling*. Teknik pengolahan data yang digunakan adalah teknik statistik dengan uji-t.

Hasil perhitungan jumlah penurunan kadar cairan tubuh awal dan akhir setelah melakukan gerakan seni tunggal diperoleh yaitu diperoleh selisih rata-rata (M_D) 0,26 dengan standar deviasi perbedaan (SD_D) 0,1 standar error perbedaan rata-rata (SE_{MD}) 0,02. Dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung sebesar 13 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (n-1) dan taraf signifikan 5% didapat sebesar 2,06. Yang berarti t-hitung = 13 lebih besar dari t-tabel = 2,06 yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Dari hasil perhitungan tersebut dinyatakan bahwa gerakan seni tunggal berpengaruh terhadap penurunan kadar cairan tubuh atlet pada kejuaraan UNJ Open V dengan rata-rata kehilangan cairan sebesar 264 ml.

**Kata Kunci: PencakSilat, CairanTubuh, UniversitasNegeri Jakarta
OpenV.**

SUMMARY

INFLUENCE OF SIGNIFICANT MOVEMENT ABOUT SINGLE ART CATEGORY TO DECREASE OF BODY LIQUID INFLUENCE AT THE SUCCESS OF JAKARTA STATE UNIVERSITY OPEN V

ABSTRACT

This study aims to determine the decrease in body fluids of athletes during a single art movement at the Open V UNJ championship. This research was conducted at Pulogadung Sports Arena, Jalan Pemuda No.17 Rawamangun, Pulogadung District, East Jakarta on May 13, 2017. The method Used in this research is experimental method, and experimental research design form that is One Group "Pre Test and Post Test Design". Samples in this study as many as 25 people from the population of 35 people with sampling technique that is using Purposive Sampling. Data processing technique used is statistical technique with t-test.

The result of the calculation of the amount of decrease in body fluid initial and final after performing single art movement is obtained that is obtained difference difference mean (MD) 0,26 with standard deviation difference (SDD) 0,1 standard error difference of mean (SEMD) 0,02 . In the next calculation, the t-count value is 13 and the t-table value with degrees of freedom (n-1) and 5% significant level is 2.06. Which means t-count = 13 is bigger than t-table = 2.06 indicating that null hypothesis (H0) is rejected and alternative hypothesis (H1) is accepted.

From the results of these calculations stated that the single art movement has an effect on the decrease of body fluids of athletes at UNJ Open V championship with an average of 264 ml of fluid loss.

Keywords: Pencak Silat, Body Fluid, Jakarta State University Open V.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas skripsi yang berjudul "Pengaruh Gerakan Pencak Silat Kategori Seni Tunggal Terhadap Penurunan Kadar Cairan Tubuh Atlet Pada Kejuaraan Universitas Negeri Jakarta Open V".

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada Dr. Abdul Syukur, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Dr. Ramdan Pelana, M.Or, sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, Dr. Mansur Jauhari, M.Si selaku Dosen Pembimbing I, Dr. Ramdan Pelana, M.Or, selaku Dosen Pembimbing II, Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si, selaku Pembimbing Akademik, serta semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam penulisan skripsi ini.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak pada umumnya.

Jakarta, 17 Juli 2017

T Y

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoretis.....	6
1. Hakikat Pencak Silat.....	6
2. Hakikat Jurus Tunggal.....	7
3. Hakikat Cairan Tubuh.....	34
4. Hakikat Kejuaraan Universitas Negeri Jakarta Open V.....	54
B. Kerangka Berpikir.....	56
C. Pengajuan Hipotesis.....	57

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian.....	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	58
C. Metode Penelitian.....	59
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	60
E. Instrumen Penelitian.....	61
F. Teknik Pengumpulan Data.....	62
G. Teknik Analisa Data.....	63

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	65
B. Pengujian Hipotesis.....	68

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	69

DAFTAR PUSTAKA.....	71
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	73
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerakan Jurus Tunggal.....	25
Gambar 2.2. Posisi Duduk Juri Pada Penilaian Kategori Seni.....	28
Gambar 3.1. Timbangan BadanDigital.....	61
Gambar 4.1. Grafik Histogram Kehilangan Cairan Pada Seni Tunggal.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Total Cairan Tubuh.....	36
Tabel 2.2. Volume Cairan tubuh.....	37
Tabel 2.3. Keseimbangan Cairan Tubuh.....	39
Tabel 2.4. KebutuhanIntakeCairan Berdasarkan Umurdan Berat Badan.....	47
Tabel 4.1. Deskripsi Data Kehilangan Cairan Tubuh Pada Seni Tunggal.....	65
Tabel 4.2. Deskripsi Data Penelitian Penurunan Cairan Tubuh Seni Tunggal.....	66
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kehilangan Cairan Pada Seni Tunggal.....	67
Tabel 1. Data Sampel Atlet Seni Tunggal Pada Kejuaraan UNJ OPEN V.....	73
Tabel 2. Data Tes Awal dan Tes Akhir Pada Seni Tunggal.....	74
Tabel 3. Data Hasil Penelitian Tes Berat Badan Awal dan Akhir Serta Kadar Kehilangan Cairan Tubuh.....	75
Tabel 4. Data Hasil Penelitian Berat Badan, Rata-rata, Standar Deviasi, Standar <i>Error</i> Pada Atlet Seni Tunggal.....	78
Tabel 5. Data Hasil Penelitian Kehilangan Cairan Tubuh, Rata-rata, Standar Deviasi, Standar <i>Error</i> Pada Seni Tunggal.....	79
Tabel 6. Data Berat Badan Untuk Perhitungan Uji-t.....	83
Tabel 7. Presentase Kehilangan Cairan.....	87
Tabel 8. Nilai “t” Untuk Berbagai df.....	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Sampel Atlet Seni Tunggal Pada Kejuaraan UNJ Open V.....	73
Lampiran 2. Data Tes Awal dan Tes Akhir Pada Seni Tunggal.....	74
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Tes Berat Badan Awal dan Akhir Serta Kadar Kehilangan Cairan Tubuh.....	75
Lampiran 4. Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	76
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian Berat Badan, Rata-rata, Standar Deviasi, Standar <i>Error</i> Pada Atlet Seni Tunggal.....	78
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian Kehilangan Cairan Tubuh, Rata-rata, Standar Deviasi, Standar <i>Error</i> Pada Seni Tunggal.....	79
Lampiran 7. Perhitungan Data Awal dan Akhir.....	80
Lampiran 8. Data Berat Badan Untuk Perhitungan Uji-t.....	83
Lampiran 9. Perhitungan Data yang Mengikuti Seni tunggal.....	84
Lampiran 10. Presentase Kehilangan Cairan.....	87
Lampiran 11. Nilai “t” Untuk Berbagai df.....	88
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	89