

**PENGARUH LARI 100 METER TERHADAP
PENURUNAN CAIRAN PADA ATLET *FLOORBALL*
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Disusun Oleh:

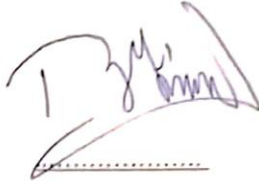

NANANG KURNIAWAN – 1603617027



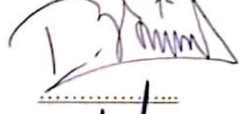
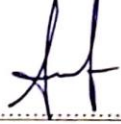

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP.198504192015041002		<u>18/02/2022</u>
Pembimbing II		
<u>Muhamad Arif, M.Pd</u> NIDN.0023028304		<u>18/02/2022</u>

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 197409062001121002	Ketua		<u>22/02/2022</u>
2. <u>Muhamad Ilham, M.Pd</u> NIP. 198608072018031001	Sekretaris		<u>22/02/2022</u>
3. <u>dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP. 198504192015041002	Anggota		<u>18/02/2022</u>
4. <u>Muhamad Arif, M.Pd</u> NIDN. 0023028304	Anggota		<u>18/02/2022</u>
5. <u>Dr. Aan Wasan, M.Si</u> NIP. 197112192005011001	Anggota		<u>18/02/2022</u>

Tanggal Lulus : 4 Februari 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik, di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia meneruma sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,



Nanang Kurniawan
NIM 1603617027

PENGARUH LARI 100 METER TERHADAP PENURUNAN CAIRAN PADA ATLET FLOORBALL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mencari seberapa besar kehilangan cairan pada Anggota KOP *Floorball* UNJ ketika diberikan Lari 100 Meter . Penelitian ini dilaksanakan di Hall B FIK UNJ. Metode yang digunakan ialah eksperimen dengan menggunakan desain *Pre-Test* dan *Post-Test*. Sampel yang digunakan berjumlah 15 orang Anggota KOP *Floorball* UNJ yang aktif. Disampaikan tentang nilai rata-rata (\bar{x}) Untuk nilai pre test diperoleh rata-rata berat badan sebesar 64,10 kg, sedangkan untuk nilai post test diperoleh nilai rata-rata perubahan berat bada sebesar 62,90 kg. Jumlah responden yang digunakan adalah 15 (N). -rata (mean) sebesar 1,16 dengan standar deviasi sebesar 0,198. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata berat badan pre test dengan rata-rata post test adalah sebesar 1,1600 yang artinya rata-rata perbedaan berat badan antara pre test dengan post test adalah sebesar 1,16 kg. (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Maka didapat kesimpulan bahwa terdapat pengaruh aktivitas Lari 100 Meter terhadap kehilangan cairan tubuh.

Kata Kunci : *Lari 100 Meter, Cairan Tubuh, Atlet Floorball*

THE EFFECT OF 100 METER RUN ON FLUIDS DECREASE IN FLOORBALL ATHLETES, JAKARTA STATE UNIVERSITY OF JAKARTA

ABSTRACT

This research was conducted to find out how much fluid was lost to UNJ Floorball KOP Members when they were given a 100-meter run. This research was conducted in Hall B FIK UNJ. The method used is an experiment using Pre-Test and Post-Test designs. The sample used was 15 active UNJ Floorball KOP Members. The average value (\bar{x}) was conveyed. For the pre-test value, the average weight was 64.10 kg, while for the post-test value, the average weight change was 62.90 kg. The number of respondents used is 15 (N). The mean (mean) is 1.16 with a standard deviation of 0.198. This value indicates the difference between the average pre-test and post-test weights is 1.1600, which means that the average weight difference between pre-test and post-test is 1.16 kg. (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_1) is accepted. So it can be concluded that there is an effect of 100 meter running activity on body fluid loss.

Keywords : 100 Meter Run, Body Fluids, Floorball Athlete

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas penulis panjatkan kepada Allah SWT, karna atas segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kesehatan dan nikmat kepada penulis skripsi yang berjudul “ Pengaruh Lari 100 Meter Terhadap Penurunan Cairan Pada Atlet *Floorball* Universitas Negeri Jakarta ” dapat diselesaikan. Penulisan skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dan memperoleh gelar Sarjana Olahraga.

Pemberian rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or, M.Or; Koordinator Program Studi Pendidikan Keolahragaan Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya M.Kes; Dosen Pembimbing 1 Bapak dr. Bazzar Ari Mighra; dan Dosen Pembimbing II Bapak Muhamad Arif, M.pd. Yang telah mendampingi dan membimbing penulis sehingga penulis skripsi ini dapat terselesaikan. Tak lupa juga kepa Keluarga, Saudara, Teman-teman dan Klub Olahraga Prestasi *Floorball* UNJ yang selalu member dukungan dan semangat berupa motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Besar harapan penulis skripsi ini dapat di terima oleh pembaca. Penulis juga berharap akan masukan dari pembaca untuk mengembangkan skripsi ini supaya lebih baik lagi. Semoga kita selalu dalam lindungan Allah SWT.

Jakarta, 16 Februari 2022

NK

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Pengertian Cairan	7
2. Cairan Menurut Ahli	14
3. Olahraga <i>Floorball</i>	16
4. Sprint 100 Meter	19
5. Kebugaran	20
B. Kerangka Berpikir.....	23
C. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Tujuan Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Metode Penelitian.....	25
D. Populasi dan Sampel	26
E. Instrumen Penelitian.....	28
1. Instrumen Yang Digunakan	28
2. Perlengkapan	28

F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	31
A. Deskripsi Data.....	31
1. Deskripsi Data Berat Badan Awal	31
2. Deskripsi Data Berat Badan Akhir.....	32
B. Pengajuan Hipotesis	34
C. Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. KESIMPULAN.....	38
B. SARAN.....	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	41
RIWAYAT HIDUP	47



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Daftar Kandungan Air Pada Setiap Jaringan Tubuh.....	8
4.1 Deskripsi Data Awal (Pre-test)	35
4.2 Distribusi Frekuensi Data Awal (Pre-test)	37
4.3 Deskripsi Data Awal (Pre-test)	38
4.4 Distribusi Frekuensi Data Akhir	40
4.5 Uji Paired Sample Statistics	41
4.6 Uji Paired Samples Correlations	43
4.7 Uji Paired Samples Test	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Design Penelitian	26
4.2 Histogram Data Pre-test.....	31
2.3 Histogram Data Post-test	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Penelitian	42
Lampiran 2 Data – Data Penelitian Lari 100 Meter Terhadap Penurunan Cairan Pada Atlet <i>Floorball</i> Universitas Jakarta	44
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....	46





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nanang Kurniawan
NIM : 1603617027
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : nanangkurniawan2806@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**PENGARUH LARI 100 METER TERHADAP PENURUNAN CAIRAN PADA
ATLET *FLOORBALL* UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 Maret 2022

Penulis

(Nanang Kurniawan)