

RINGKASAN

IMAM DWI SAPUTRA. “Perbandingan Efek Kerja Loncat Tali dan Joging Selama 45 Menit Terhadap Kehilangan Cairan Tubuh pada Atlet Klub Bola Voli Tornado Jakarta Timur”. Skripsi, Jakarta : Jurusan olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Januari 2015.

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk (1) Mengetahui efek kerja loncat tali selama 45 menit terhadap kehilangan cairan tubuh pada atlet klub bola voli Tornado Jakarta Timur. (2) Mengetahui efek kerja jogging selama 45 menit terhadap kehilangan cairan tubuh pada atlet klub bola voli Tornado Jakarta Timur. (3) Mengetahui manakah yang lebih banyak kehilangan cairan tubuh antara loncat tali dan jogging selama 45 menit pada atlet klub bola voli Tornado Jakarta Timur.

Penelitian ini dilaksanakan di stadion veldroom dan lapangan bola voli klub Tornado Jakarta Timur pada tanggal 21 Desember dan 28 Desember 2014. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen “*Two Group Pre-test dan Post test Design*”. Dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, sampel yang berjumlah 20 orang dari jumlah populasi 40 orang. Teknik analisis data yang di gunakan adalah uji-t independen.

Hasil perhitungan kehilangan cairan tubuh awal dan akhir setelah melakukan loncat tali di peroleh selisih rata-rata (M_x) 1.005 ml dan aktivitas jogging di peroleh selisih rata rata (M_y) 740 ml dengan standar deviasi perbedaan pada aktivas loncat tali (SD_x) 168,75 dan jogging (Sd_y) 142,83 standar *error* perbedaan skor antara M_1 dan M_2 (SE_{m1-m2}) 50,82 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung sebesar 5,21 dan nilai t tabel 2,093 pada taraf signifikan 0,05 dengan demikian nilai t hitung > t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil (H_0) ditolak.

Jadi hasil perhitungan tersebut dinyatakan bahwa loncat tali selama 45 menit lebih banyak mengeluarkan cairan tubuh dibandingkan dengan jogging selama 45 menit pada atlet klub bola voli Tornado Jakarta Timur.