

## RINGKASAN

**EKO AGUS HADYANTO.** Perbandingan Pemberian Air Kelapa Kemasan dan Minuman Isotonik Kemasan terhadap Denyut Nadi Pemulihan setelah Joging 30 Menit pada Komunitas CEO Runners Bekasi. SKRIPSI. Jakarta. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Juni 2016.

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang : 1) Pengaruh air kelapa kemasan terhadap denyut nadi setelah melakukan jogging selama 30 menit. 2) Pengaruh minuman isotonik kemasan terhadap denyut nadi setelah melakukan jogging selama 30 menit. 3) Perbandingan air kelapa kemasan dan minuman isotonik kemasan terhadap denyut nadi setelah melakukan jogging selama 30 menit.

Penelitian ini menggunakan metode *experiment* dengan desain penelitian menggunakan “*pre-test and post-test design*” dan pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling*. Teknik pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik Uji-T *Independent* untuk mengetahui perbedaan dari hasil uji.

Hasil penelitian menggambarkan : 1) Pemberian air kelapa kemasan setelah jogging 30 menit dapat mempengaruhi denyut nadi pemulihan. Dengan rata-rata penurunan 38,6 bpm dan nilai t-hitung sebesar 13,84. 2) Pemberian minuman isotonik kemasan setelah jogging 30 menit dapat mempengaruhi denyut nadi pemulihan. Dengan rata-rata penurunan 27 bpm dan nilai t-hitung sebesar 7,44. 3) Pemberian air kelapa kemasan setelah jogging 30 menit memberikan pengaruh 116 lebih banyak dibanding dengan minuman isotonik kemasan dengan t-hitung 2,4733.

Kata Kunci : Air Kelapa, Minuman Isotonik, Denyut Nadi, Joging.

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucap syukur kepada Allah SWT, akhirnya saya sebagai penulis telah berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul Perbandingan Pemberian Air Kelapa Kemasan dan Minuman Isotonik Kemasan terhadap Denyut Nadi Pemulihan Setelah Joging 30 Menit pada Komunitas CEO Runners Bekasi. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi syarat sidang skripsi, serta menjadi syarat kelulusan bagi saya. Saya ucapkan terima kasih kepada para dosen yang telah membimbing saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Tak lupa juga saya berterima kasih untuk almamater saya Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta tempat saya menuntut ilmu.

Demikian hal ini saya sampaikan, dan semoga apa yang telah saya laksanakan dan laporkan ini bisa berguna, khususnya kepada saya sebagai penulis dan umunya kepada masyarakat luas. Atas dukungan dari berbagai pihak saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, April 2016

Eko Agus Hadyanto

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	7
 <b>BAB II. KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teoretis .....	8
1. Air Kelapa .....	8
2. Minuman Isotonik .....	18
3. Denyut Nadi .....	21
4. Joging .....	28
5. CEO Runners Bekasi .....	32
B. Kerangka Berpikir .....	33
C. Pengajuan Hipotesis .....	34

**BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Metode Penelitian .....	35
D. Populasi dan Sampel .....	36
E. Instrumen Penelitian .....	38
F. Teknik Pengumpuan Data .....	38
G. Teknik Pengolahan Data .....	39

**BAB VI. HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	44
B. Pengajuan Hipotesis .....	52

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	55

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	56
-----------------------------	----

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Buah Kelapa .....	9
Gambar 2.2 Hubungan denyut nadi dengan intensitas latihan .....	22
Gambar 2.3 Pengukuran Denyut Nadi .....	25
Gambar 2.4 Perbedaan Denyut Nadi dengan Pemberian Karbohidrat 200g dan Tanpa Pemberian Karbohidrat 200g.....	28
Gambar 4.1 Grafik Histogram Data Tes Awal Denyut Nadi Pemulihan Kelompok Pemberian Air Kelapa Kemasan.....	46
Gambar 4.2 Grafik Histogram Data Tes Akhir Denyut Nadi Pemulihan Kelompok Pemberian Air Kelapa Kemasan.....	47
Gambar 4.3 Grafik Histogram Data Tes Awal Denyut Nadi Pemulihan Kelompok Pemberian Minuman Isotonik Kemasan .....	50
Gambar 4.4 Grafik Histogram Data Tes Akhir Denyut Nadi Pemulihan Kelompok Pemberian Minuman Isotonik Kemasan .....	51

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Elektrolit plasma dan intraseluler.....	14
Tabel 2.2 Kandungan Air Kelapa Kemasan .....	17
Tabel 2.3 Kandungan Minuman Isotonik Kemasan.....	20
Tabel 2.4 Perbedaan Jalan, Jalan Cepat, Joging dan Lari.....	30
Tabel 4.1 Data Hasil Pengaruh Pemberian Air Kelapa Kemasan terhadap Denyut Nadi Pemulihan .....	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Denyut Nadi Pemulihan Kelompok Pemberian Air Kelapa Kemasan .....	46
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Denyut Nadi Pemulihan Kelompok Pemberian Air Kelapa Kemasan .....	47
Tabel 4.4 Data Hasil Pengaruh Pemberian Minuman Isotonik Kemasan terhadap Denyut Nadi Pemulihan .....	48
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tes Awal Denyut Nadi Pemulihan Kelompok Pemberian Minuman Isotonik Kemasan.....	50
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Denyut Nadi Pemulihan Kelompok Pemberian Minuman Isotonik Kemasan.....	51
Tabel 1. Data pengukuran denyut sampel nadi sebelum jogging 30 menit.	59
Tabel 2. Data denyut nadi pada kelompok Pemberian Air Kelapa Kemasan pada Komunitas CEO Runners Bekasi .....	61
Tabel 3. Data denyut nadi pada kelompok Pemberian Minuman Isotonik pada Komunitas CEO Runners Bekasi .....	62
Tabel 4. Data awal denyut nadi kelompok Pemberian Air Kelapa Kemasan dan Minuman Isotonik Kemasan pada Komunitas CEO Runners Bekasi .....	66
Tabel 5. Data akhir Denyut Nadi Kelompok Pemberian Air Kelapa Kemasan dan Minuman Isotonik Kemasan Komunitas CEO Runners Bekasi	70

Tabel 6. Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Denyut Nadi Kelompok Pemberian Air Kelapa Kemasan.....	74
Tabel 7. Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Denyut Nadi Kelompok Pemberian Minuman Isotonik .....	78
Tabel 8. Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir Denyut Nadi Pada Kelompok Pemberian Air Kelapa Kemasan dan Minuman Isotonik Kemasan.....	82

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1.....	59
Lampiran 2.....	61
Lampiran 3.....	63
Lampiran 4.....	66
Lampiran 5.....	67
Lampiran 6.....	70
Lampiran 7.....	71
Lampiran 8.....	74
Lampiran 9.....	75
Lampiran 10.....	78
Lampiran 11.....	79
Lampiran 12.....	82
Lampiran 13.....	85