

Lampiran 1. Instrumen untuk Penelitian

ANGKET PENELITIAN

PENGETAHUAN PELATIH SEPAKBOLA TENTANG DEHIDRASI

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Asal Klub :

Petunjuk Pengisian

1. Mohon memberi tanda ceklis (v) pada jawaban yang saudara anggap benar.
2. Setiap pertanyaan hanya membutuhkan satu jawaban saja.
3. Setelah melakukan pengisian, mohon saudara mengembalikan angket.

Keterangan jawaban adalah sebagai berikut :

B : Benar

S : Salah

No.	Pernyataan	B	S
1.	Dehidrasi merupakan suatu keadaan dimana tubuh mengalami kelebihan cairan		
2.	Salah satu penyebab dehidrasi adalah <i>over training</i> (latihan yang berlebih) dengan tidak dibarengi asupan minuman yang cukup		
3.	Rasa haus merupakan gejala awal terjadinya dehidrasi		
4.	Jenis dehidrasi terbagi dalam dehidrasi ringan, dehidrasi		

	sedang, dehidrasi berat		
5.	Dehidrasi bisa mengakibatkan tubuh menjadi lebih kuat ketika berlatih		
6.	Dehidrasi bisa membuat berat badan turun lebih dari 3% dari berat badan semula		
7.	Sakit kepala dan pusing saat latihan biasanya terjadi akibat mengalami dehidrasi		
8.	Cara mencegah dehidrasi adalah dengan mengkonsumsi air minum paling sedikit 8 gelas dalam sehari		
9.	Minuman berkafein dan yang mengandung alcohol dapat mencegah terjadinya dehidrasi		
10.	Saat berlatih sepakbola, pemain dilarang untuk minum		
11.	Setelah latihan sepakbola, pemain baru di perbolehkan untuk minum		
12.	Atlet dianjurkan untuk minum 250ml sebelum berlatih		
13.	Saat berkeringat, tubuh tidak mengalami dehidrasi		
14.	Latihan sepakbola pada kondisi cuaca yang panas dapat menyebabkan dehidrasi		
15.	Jika tubuh mengalami dehidrasi, urine akan terlihat berwarna putih		
16.	Tempat latihan yang jauh dari sumber air atau minum dapat mencegah terjadinya dehidrasi		
17.	<i>Heat stroke</i> (keadaan dimana suhu tubuh sangat tinggi dan kerja organ tubuh menjadi kacau) merupakan akibat dari dehidrasi		
18.	Kelebihan minum salah satu penyebab faktor terjadinya dehidrasi		

19.	Bibir yang kering adalah ciri bahwa atlet mengalami kelebihan cairan		
20.	Salah satu ciri – ciri dehidrasi adalah memiliki wajah yang segar atau tidak pucat		

Lampiran 2. Tabel Data Hasil Penelitian

No	Nama	Asal SSB	Nomor Pernyataan							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1	IN	Kabomania	1	1	1	1	1	1	1	1
2	MS	ASIOP Apacinti	1	1	1	1	1	1	1	1
3	MYP	Pelita Jaya	1	1	1	1	1	1	0	1
4	RV	Pertamina Soccer School	1	1	1	1	1	1	1	1
5	CF	Bina Muda Sukatani	0	1	1	1	1	1	1	1
6	DK	Tunas Patriot	1	1	1	1	1	1	0	1
7	EB	Bintang Muda Senayan	1	1	1	1	1	1	1	1
8	RF	South Tangerang City	1	1	1	1	1	1	1	1
9	TK	JNC	0	1	1	1	1	0	1	1
10	W	Persigawa	1	1	1	1	1	1	1	1
11	AK	G-Razz CSC Indonesia	0	1	1	1	1	1	1	1
12	S	Sukmajaya	1	1	1	0	1	1	1	0
13	SH	Soccer Team	1	1	1	1	1	1	0	1
14	FY	BMIFA	1	1	1	0	1	1	1	1
15	FVB	Villa 2000	1	1	1	0	1	1	1	1
16	B	Rajawali Muda	1	1	1	1	1	1	1	1
Skor Pernyataan			13	16	16	13	16	15	13	15

												Skor	Nilai
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18	90
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100
1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	17	85
1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	85
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95
1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	17	85
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85
1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	15	75
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95
1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16	80
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95
1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	14	70
16	13	9	12	13	16	14	13	14	15	15	15	282	1410

$$\begin{aligned}
 \text{A. Rentang (R)} &= \text{data terbesar} - \text{data terkecil} \\
 &= 100 - 70 \\
 &= 30
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{B. Banyak Kelas (BK)} &= 1 + (3.3) \log n \\
 &= 1 + (3.3) \log 16 \\
 &= 1 + (3.3) 1.20 \\
 &= 1 + 3.97 \\
 &= 4.97
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{C. Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{BK} \\
 &= \frac{30}{4.97} \\
 &= 6.03
 \end{aligned}$$

Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Masing – Masing Dimensi

A. Dimensi Definisi Dehidrasi

No	Nama	Asal SSB	Nomor Pernyataan		Skor	Nilai
			1	4		
1	IN	Kabomania	1	1	2	100
2	MS	ASIOP Apacinti	1	1	2	100
3	MYP	Pelita Jaya	1	1	2	100
4	RV	Pertamina Soccer School	1	1	2	100
5	CF	Bina Muda Sukatani	0	1	1	50
6	DK	Tunas Patriot	1	1	2	100
7	EB	Bintang Muda Senayan	1	1	2	100
8	RF	South Tangerang City	1	1	2	100
9	TK	JNC	0	1	1	50
10	W	Persigawa	1	1	2	100
11	AK	G-Razz CSC Indonesia	0	1	1	50
12	S	Sukmajaya	1	0	1	50
13	SH	Soccer Team	1	1	2	100
14	FY	BMIFA	1	0	1	50
15	FVB	Villa 2000	1	0	1	50
16	B	Rajawali Muda	1	1	2	100
Skor Pernyataan			13	13	26	1300

$$\begin{aligned}
 \text{A. Rentang (R)} &= \text{data terbesar} - \text{data terkecil} \\
 &= 100 - 50 \\
 &= 50
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{B. Banyak Kelas (BK)} &= 1 + (3.3) \log n \\
 &= 1 + (3.3) \log 16 \\
 &= 1 + (3.3) 1.20 \\
 &= 1 + 3.97 \\
 &= 4.97
 \end{aligned}$$

$$\text{C. Panjang Kelas (PK)} = \frac{R}{BK}$$

$$= \frac{50}{4.97}$$

$$= 10.06$$

B. Dimensi Penyebab Dehidrasi

No	Nama	Asal SSB	Nomor Pernyataan			Skor	Nilai
			2	14	18		
1	IN	Kabomania	1	1	1	3	100
2	MS	ASIOP Apacinti	1	1	1	3	100
3	MYP	Pelita Jaya	1	1	1	3	100
4	RV	Pertamina Soccer School	1	1	1	3	100
5	CF	Bina Muda Sukatani	1	1	1	3	100
6	DK	Tunas Patriot	1	1	1	3	100
7	EB	Bintang Muda Senayan	1	1	1	3	100
8	RF	South Tangerang City	1	1	1	3	100
9	TK	JNC	1	1	1	3	100
10	W	Persigawa	1	1	1	3	100
11	AK	G-Razz CSC Indonesia	1	1	1	3	100
12	S	Sukmajaya	1	1	1	3	100
13	SH	Soccer Team	1	1	1	3	100
14	FY	BMIFA	1	1	1	3	100
15	FVB	Villa 2000	1	1	1	3	100
16	B	Rajawali Muda	1	1	0	2	66.67
Skor Pernyataan			16	16	15	47	1566.67

A. Rentang (R) = data terbesar – data terkecil
= 100 – 66.67
= 33.33

B. Banyak Kelas (BK) = 1 + (3.3) log n
= 1 + (3.3) log 16
= 1 + (3.3) 1.20
= 1 + 3.97

$$= 4.97$$

$$\begin{aligned} \text{C. Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{BK} \\ &= \frac{33.33}{4.97} \\ &= 6,70 \end{aligned}$$

C. Dimensi Akibat Dehidrasi

No	Nama	Asal SSB	Nomor Pernyataan				Skor	Nilai
			5	6	7	17		
1	IN	Kabomania	1	1	1	1	4	100
2	MS	ASIOP Apacinti	1	1	1	1	4	100
3	MYP	Pelita Jaya	1	1	0	1	3	75
4	RV	Pertamina Soccer School	1	1	1	1	4	100
5	CF	Bina Muda Sukatani	1	1	1	0	3	75
6	DK	Tunas Patriot	1	1	0	1	3	75
7	EB	Bintang Muda Senayan	1	1	1	1	4	100
8	RF	South Tangerang City	1	1	1	1	4	100
9	TK	JNC	1	0	1	1	3	75
10	W	Persigawa	1	1	1	0	3	75
11	AK	G-Razz CSC Indonesia	1	1	1	1	4	100
12	S	Sukmajaya	1	1	1	1	4	100
13	SH	Soccer Team	1	1	0	1	3	75
14	FY	BMIFA	1	1	1	1	4	100
15	FVB	Villa 2000	1	1	1	1	4	100
16	B	Rajawali Muda	1	1	1	1	4	100
Skor Pernyataan			16	15	13	14	58	1450

$$\begin{aligned} \text{A. Rentang (R)} &= \text{data terbesar} - \text{data terkecil} \\ &= 100 - 75 \\ &= 25 \end{aligned}$$

$$\text{B. Banyak Kelas (BK)} = 1 + (3.3) \log n$$

$$= 1 + (3.3) \log 16$$

$$= 1 + (3.3) 1.20$$

$$= 1 + 3.97$$

$$= 4.97$$

$$\text{C. Panjang Kelas (PK)} = \frac{R}{BK}$$

$$= \frac{25}{4.97}$$

$$= 5.03$$

D. Dimensi Pencegahan Dehidrasi

No	Nama	Asal SSB	Nomor Pernyataan						Skor	Nilai
			8	9	10	11	12	16		
1	IN	Kabomania	1	1	1	1	1	1	6	100
2	MS	ASIOP Apacinti	1	1	1	0	1	1	5	83,33
3	MYP	Pelita Jaya	1	1	1	1	1	1	6	100
4	RV	Pertamina Soccer School	1	1	1	1	1	1	6	100
5	CF	Bina Muda Sukatani	1	1	1	1	1	1	6	100
6	DK	Tunas Patriot	1	1	1	0	1	1	5	83,33
7	EB	Bintang Muda Senayan	1	1	1	0	1	1	5	83,33
8	RF	South Tangerang City	1	1	1	0	1	0	4	66,67
9	TK	JNC	1	1	1	1	0	1	5	83,33
10	W	Persigawa	1	1	0	0	1	0	3	50
11	AK	G-Razz CSC Indonesia	1	1	1	1	0	1	5	83,33
12	S	Sukmajaya	0	1	1	1	0	1	4	66,67
13	SH	Soccer Team	1	1	1	1	1	1	6	100
14	FY	BMIFA	1	1	0	0	1	1	4	66,67
15	FVB	Villa 2000	1	1	1	1	1	1	6	100
16	B	Rajawali Muda	1	1	0	0	0	0	2	33,33
Skor Pernyataan			15	16	13	9	12	13	78	1299,99

$$\text{A. Rentang (R)} = \text{data terbesar} - \text{data terkecil}$$

$$= 100 - 33.33$$

$$= 66.67$$

$$\begin{aligned} \text{B. Banyak Kelas (BK)} &= 1 + (3.3) \log n \\ &= 1 + (3.3) \log 16 \\ &= 1 + (3.3) 1.20 \\ &= 1 + 3.97 \\ &= 4.97 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{C. Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{BK} \\ &= \frac{66.67}{4.97} \\ &= 13.41 \end{aligned}$$

E. Dimensi Ciri-ciri Dehidrasi

No	Nama	Asal SSB	Nomor Pernyataan					Skor	Nilai
			3	13	15	19	20		
1	IN	Kabomania	1	1	1	1	1	5	100
2	MS	ASIOP Apacinti	1	1	1	1	1	5	100
3	MYP	Pelita Jaya	1	0	1	1	1	4	80
4	RV	Pertamina Soccer School	1	1	1	1	1	5	100
5	CF	Bina Muda Sukatani	1	0	1	1	1	4	80
6	DK	Tunas Patriot	1	0	1	1	1	4	80
7	EB	Bintang Muda Senayan	1	1	1	1	1	5	100
8	RF	South Tangerang City	1	1	0	1	1	4	80
9	TK	JNC	1	1	1	1	1	5	100
10	W	Persigawa	1	1	0	1	1	4	80
11	AK	G-Razz CSC Indonesia	1	1	1	1	1	5	100
12	S	Sukmajaya	1	1	1	1	1	5	100
13	SH	Soccer Team	1	1	1	1	1	5	100
14	FY	BMIFA	1	1	1	0	1	4	80
15	FVB	Villa 2000	1	1	1	1	1	5	100
16	B	Rajawali Muda	1	1	1	1	0	4	80
Skor Pernyataan			16	13	14	15	15	73	1460

$$\begin{aligned} \text{A. Rentang (R)} &= \text{data terbesar} - \text{data terkecil} \\ &= 100 - 80 \\ &= 20 \\ \text{B. Banyak Kelas (BK)} &= 1 + (3.3) \log n \\ &= 1 + (3.3) \log 16 \\ &= 1 + (3.3) 1.20 \\ &= 1 + 3.97 \\ &= 4.97 \\ \text{C. Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{BK} \\ &= \frac{20}{4.97} \\ &= 4.02 \end{aligned}$$

**Lampiran 4. Daftar Hasil Tes Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola
Pesrta Liga Pertamina Usia 16 Tahun tentang Dehidrasi**

No	Nama	Asal SSB	Skor	Nilai	Prosentase (%)	Kategori
1	IN	Kabomania	20	100	100%	Baik
2	MS	ASIOP Apacinti	19	95	95%	Baik
3	MYP	Pelita Jaya	18	90	90%	Baik
4	RV	Pertamina Soccer School	20	100	100%	Baik
5	CF	Bina Muda Sukatani	17	85	85%	Baik
6	DK	Tunas Patriot	17	85	85%	Baik
7	EB	Bintang Muda Senayan	19	95	95%	Baik
8	RF	South Tangerang City	17	85	85%	Baik
9	TK	JNC	17	85	85%	Baik
10	W	Persigawa	15	75	75%	Cukup
11	AK	G-Razz CSC Indonesia	18	90	90%	Baik
12	S	Sukmajaya	17	85	85%	Baik
13	SH	Soccer Team	19	95	95%	Baik
14	FY	BMIFA	16	80	80%	Baik
15	FVB	Villa 2000	19	95	95%	Baik
16	B	Rajawali Muda	14	70	70%	Cukup

Lampiran 5. Foto-Foto Penelitian

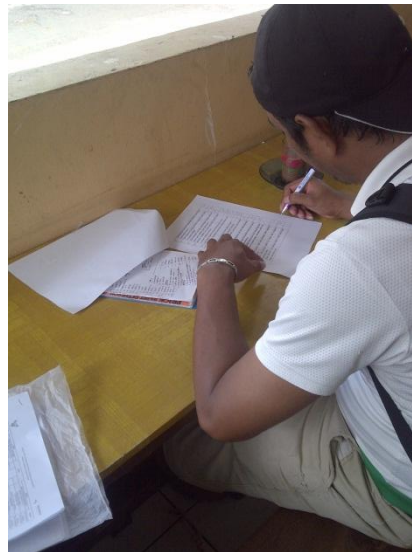


Foto responden saat mengisi angket

Sumber : Foto Penelitian



Foto responden saat mengisi angket

Sumber : Foto Penelitian



Foto responden saat mengisi angket

Sumber : Foto Penelitian



Foto responden saat mengisi angket

Sumber : Foto Penelitian