

RINGKASAN

Fikri Rachmadyansyah, Survei Tingkat Konsumsi Cairan dan Minuman Isotonik Pada Atlet PPLP DKI Jakarta. Skripsi: Jakarta, Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Juni 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang: (1) Jumlah rata-rata kebutuhan cairan total pada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta. (2) Jumlah asupan cairan yang dikonsumsi pada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta. (3) Tingkat kecukupan cairan pada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta. (4) Jumlah atlet bola voli PPLP DKI Jakarta yang mengkonsumsi minuman isotonik. (5) Jumlah minuman isotonik yang dikonsumsi atlet bola voli PPLP DKI Jakarta. (6) Jenis minuman isotonik yang dikonsumsi atlet bola voli PPLP DKI Jakarta. Pengambilan data dilaksanakan di Gor PPLP DKI Jakarta, pada tanggal 22-25 April 2013.

Metode penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah deskriptif, dengan tehnik *survey*. Dalam penelitian survei ini, peneliti menggunakan metode *recall* yaitu dimana peneliti menanyakan kepada sampel apa saja yang dikonsumsi oleh sampel selama 24 jam yang lalu. Sampel penelitian ini adalah berjumlah 20 orang yang merupakan 9 orang tim putra PPLP DKI Jakarta dan 11 orang tim putri PPLP DKI Jakarta. Instrumen penelitian menggunakan DBMP (daftar bahan makanan panukar) atau DKBM (daftar konsumsi bahan makanan), daftar pengeluaran energi dan kebutuhan cairan, form aktifitas selama 24 jam dan form makanan selama 24 jam.

Hasil penelitian jumlah rata-rata kebutuhan cairan total pada atlet bola voli putra PPLP DKI Jakarta 2882,8ml dan putri 2814,1ml. Jumlah asupan cairan yang dikonsumsi pada atlet bola voli putra PPLP DKI Jakarta 3705,74ml dan putri 3593,59ml. Tingkat kecukupan cairan pada atlet bola voli putra PPLP DKI Jakarta 134% dan putri 133%. Atlet bola voli putra PPLP DKI

Jakarta yang mengkonsumsi minuman isotonik tidak ada dan putri 10 orang. Jumlah minuman isotonik yang dikonsumsi atlet bola voli putra PPLP DKI Jakarta tidak ada dan putri rata-rata 1905ml. Jenis minuman isotonik yang dikonsumsi atlet bola voli putra PPLP DKI Jakarta tidak ada yang mengkonsumsi minuman isotonik dan jenis minuman isotonik yang dikonsumsi atlet bola voli putri PPLP DKI Jakarta adalah Pocari Sweat.