

**PERBANDINGAN TINGKAT PENGELUARAN CAIRAN
TUBUH SETELAH *JOGGING* 30 MENIT PADA PEGAWAI
OVERWEIGHT DAN NORMAL KEMENTERIAN
KESEHATAN RI**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**AJI PRABU ANANTA
1603618038**

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


PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN


UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA


AGUSTUS, 2022

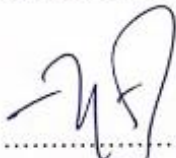
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI


Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		22/08-2022
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. NIP. 197409062001121002


Pembimbing II		11/08-2022
Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. NIP. 198509252015041003

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, M.Pd. NIP. 197802172006041001	Ketua		12/08-2022
	

2. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd. NIP. 0330088703	Sekretaris		11/08-2022
	

3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. NIP. 197409062001121002	Anggota		22/08-2022
	

4. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. NIP. 198509252015041003	Anggota		11/08-2022
	

5. Dr. Iwan Hermawan, M.Pd. NIP. 197505142001121001	Anggota		22/08-2022
	

Tanggal Lulus : 08 Agustus 2022

PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni adalah gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara 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 menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



An Prabu Ananta
NIM 1603618038



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
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 : Aji Prabu Ananta
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : prbnta12@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 :

Perbandingan Tingkat Pengeluaran Cairan Tubuh Setelah *Jogging* 30 Menit Pada Pegawai *Overweight* Dan Normal Kementerian Kesehatan RI

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, 08 Agustus 2022

Penulis

Aji Prabu Ananta

LEMBAR PERSEMBAHAN



Dengan rasa syukur yang sangat mendalam, dengan diselesaikannya skripsi ini, saya sangat bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan izinnya saya bisa menyelesaikan skripsi ini.

Untuk kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi, meskipun sulit untuk saya menunjukkan rasa sayang terhadap kalian, saya persembahkan skripsi ini untuk mereka yang selalu mendukung saya. Tidak pernah mendorong saya untuk melakukan hal yang tidak saya kehendaki. Terima kasih banyak telah menjadikan saya seperti sekarang ini.

Untuk teman seperjuangan saya, Abi Rafdi Putro Tamtomo, saya turut bersedih hati atas kegagalan pelaksanaan sidang yang memang itu murni dari kesalahanmu sendiri. Saya harus pergi lebih dulu dan tidak bisa mendampingi disisa akhir semester mu. Saya ucapkan banyak terima kasih atas kehadiranmu sebagai sahabat terbaik saya di kampus maupun di luar kampus. Dan juga untuk Nathania Damarisa Rim, saya ucapkan banyak terima kasih atas kehadiranmu disisa akhir semester 8 ini yang sudah menemani sekaligus berjuang bersama-sama dalam penyelesaian skripsi kita masing-masing.

Untuk kalian yang sangat berjasa dalam proses penyelesaian skripsi saya, yaitu sahabat terbaik di SMA, mereka adalah Aditya Imam Saputra, Pandu Prayogo, dan Putri Salsabila Ramadhani tanpa adanya campur tangan kalian, mustahil bagi saya bisa menyelesaikan semuanya seorang diri. Sangat amat beruntung dan berterima kasih atas segala bantuan yang kalian berikan kepada saya. Semoga Allah SWT selalu memudahkan urusan kalian semua dimanapun dan kapanpun kalian berada. Dan yang terakhir, untuk orang yang turut hadir di beberapa tahun belakangan ini dan selalu bisa menjadi pendengar yang cukup baik bagi diri saya pribadi yaitu, Thresnanda Ekasari, terima kasih banyak atas segala dukungan dan motivasi yang telah diberikan kepada saya selama ini. Cukup merasa beruntung bisa berkenalan dan sekaligus berteman dalam jangka waktu yang cukup panjang. Semoga Allah SWT membalas budi baik mu dan mempermudah segala urusan mu.

Dan semua nya yang sangat membantu saya untuk menyelesaikan skripsi dan kuliah saya ini, saya banyak banyak mengucapkan terima kasih. Tanpa kalian mustahil bagi saya dapat menyelesaikan kuliah ini dengan tepat waktu.



**PERBANDINGAN TINGKAT PENGELUARAN CAIRAN TUBUH
SETELAH *JOGGING* 30 MENIT PADA PEGAWAI *OVERWEIGHT* DAN
NORMAL KEMENTERIAN KESEHATAN RI**

Aji Prabu Ananta, Yasep Setiakarnawijaya, Kuswahyudi

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta
prbnta12@gmail.com

ABSTRAK

Pelaksanaan aktivitas *jogging* dapat menyebabkan pengeluaran cairan dalam tubuh dengan jumlah yang berbeda. Kelebihan berat badan (*overweight*) bisa menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pengeluaran cairan tubuh. Orang yang kelebihan berat badan akan kesulitan dalam menurunkan berat badan bila tidak diimbangi dengan olahraga yang nantinya harus memperhatikan cairan didalam tubuhnya karena ada kaitannya antara pengeluaran cairan tubuh dan penurunan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengeluaran cairan tubuh setelah *jogging* selama 30 menit pada pegawai *overweight* dan normal. Jenis metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan “*Two Group Pre-Test – Posttest Design*”. Sampel berjumlah 30 orang diambil melalui metode *purposive sampling*, pengukuran dalam penelitian menggunakan timbangan digital. Dari hasil uji T *Independent* mendapatkan hasil 7,466 (t hitung) > 2,05 (t tabel) yang berarti menunjukkan perbedaan cairan tubuh pada aktivitas *jogging* pegawai normal dan aktivitas *jogging* pegawai *overweight*.

Kata Kunci: Cairan tubuh, *Jogging*, *Overweight*

COMPARISON OF THE LEVEL OF BODY FLUID EXPENDITURE AFTER JOGGING FOR 30 MINUTES IN OVERWEIGHT AND NORMAL EMPLOYEES OF THE INDONESIAN MINISTRY OF HEALTH

Aji Prabu Ananta, Yasep Setiakarnawijaya, Kuswahyudi

Sports Science Study Program, Jakarta State of University
prbnta12@gmail.com

ABSTRACT

The implementation of jogging activities can lead to the discharge of fluids in the body with different amounts. Being overweight can be one of the factors that affect the production of body fluids. People who are overweight will find it difficult to lose weight if it is not balanced with exercise which later has to pay attention to the fluids in their body because there is a link between body fluid production and weight loss. This study aims to determine the comparison of body fluid expenditure after jogging for 30 minutes in overweight and normal employees. The type of method used is an experimental method with a research design using "Two Group Pre-Test – Posttest Design". Samples totaling 30 people were taken through the purposive sampling method, measurements in the study using digital scales. From the results of the T Independent test, it got a result of 7,466 (t count) > 2.05 (t table) which means which means showing the difference in body fluids in normal employee jogging activities and overweight employee jogging activities.

Keyword: *Body fluids, Jogging, Overweight*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan Rahmat, Inayah, Taufik, dan Hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dalam bentuk yang cukup sederhana.

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga dengan judul “Perbandingan Tingkat Pengeluaran Cairan Tubuh Setelah *Jogging* 30 Menit pada Pegawai *Overweight* dan Normal Kementerian Kesehatan Jakarta RI”.

Penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Johansyah Lubis, M. Pd. Selaku Dekan FIK Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing dan memberikan kesempatan untuk menyusun Skripsi ini.
2. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes dan Kuswahyudi, S.Or., M.Pd selaku dosen pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak bantuan, masukan, dan dukungan terkait penyelesaian Skripsi ini.
3. Keluarga, saudara, teman serta sahabat yang telah memberikan bantuan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna dan perlu pendalaman lebih lanjut. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat konstruktif demi kesempurnaan Skripsi ini. Penulis berharap semoga gagasan pada Skripsi ini dapat bermanfaat.

Jakarta, 8 Agustus 2022

Aji Prabu Ananta

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORI DAN BERPIKIR	6
A. Kerangka Teori	6

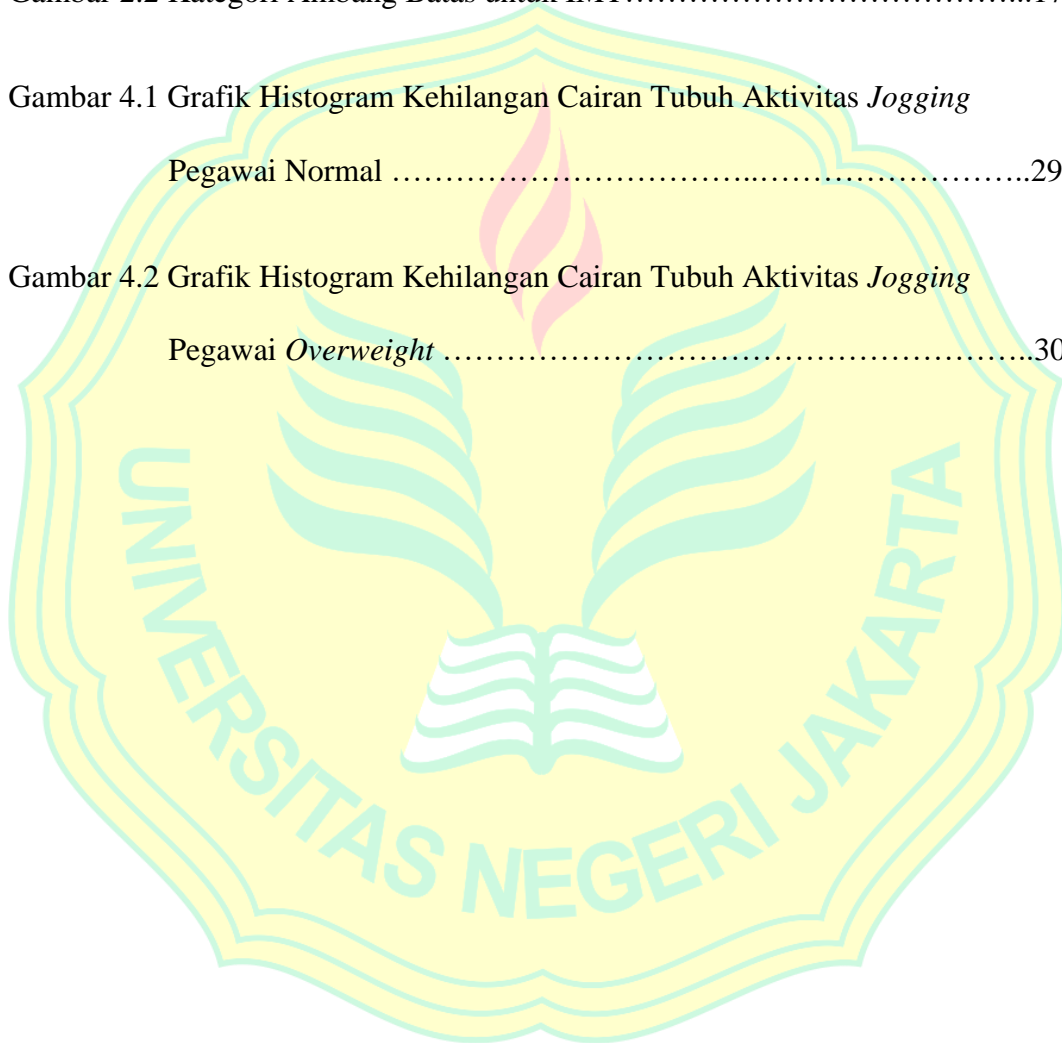
1. Hakikat <i>Jogging</i>	6
2. Hakikat Cairan Tubuh	12
3. <i>Overweight</i>	16
B. Kerangka Berpikir	22
C. Pengajuan Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Tujuan Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Metode Penelitian.....	22
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	22
E. Instrumen Penelitian.....	23
F. Teknik Pengumpulan Data	24
G. Teknik Analisa Data.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN	27
A. Deskripsi Data	27
B. Pengujian Hipotesis	30

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	32
A. Kesimpulan.....	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN.....	36
RIWAYAT HIDUP.....	62



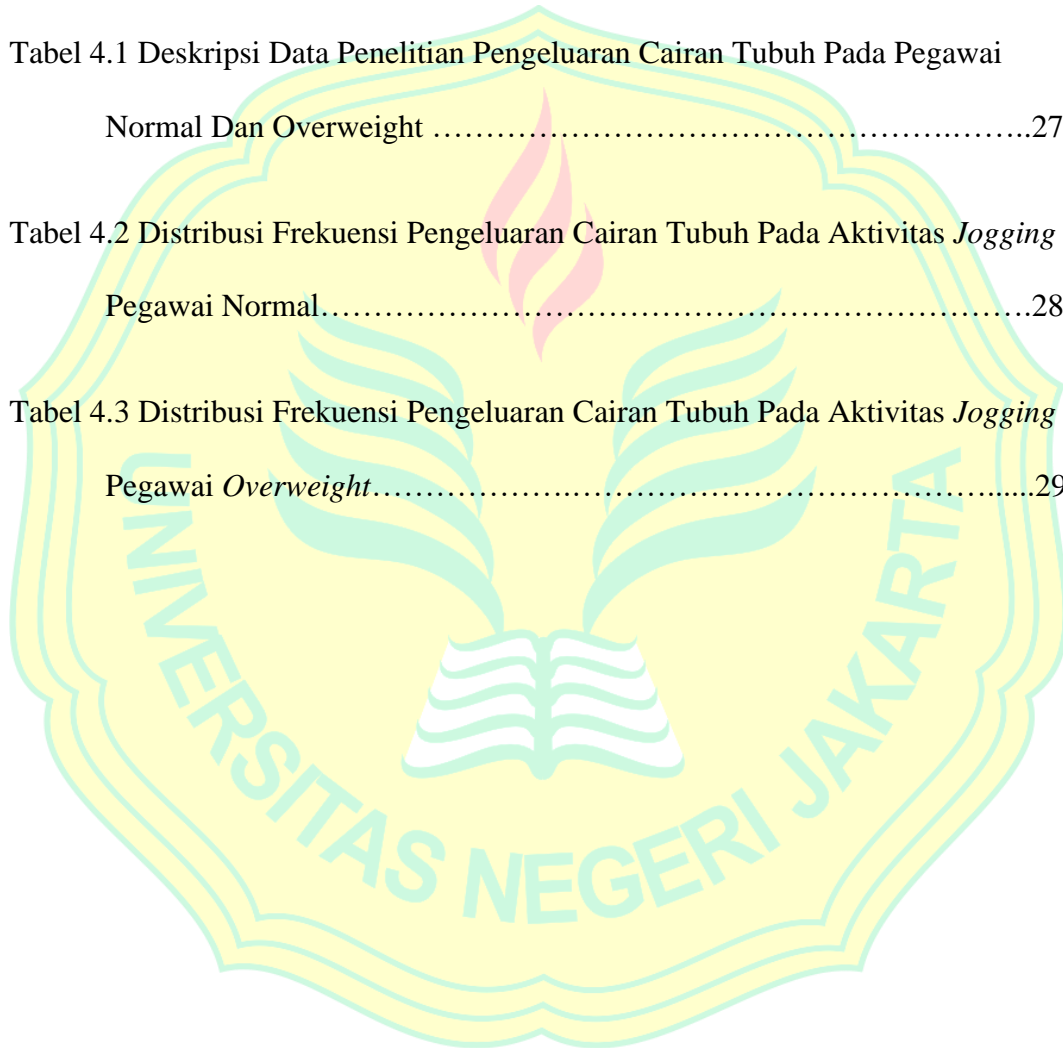
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Contoh Individu Overweight.....	15
Gambar 2.2 Kategori Ambang Batas untuk IMT.....	17
Gambar 4.1 Grafik Histogram Kehilangan Cairan Tubuh Aktivitas <i>Jogging</i> Pegawai Normal	29
Gambar 4.2 Grafik Histogram Kehilangan Cairan Tubuh Aktivitas <i>Jogging</i> Pegawai <i>Overweight</i>	30



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Akibat Kekurangan Cairan.....	12
Tabel 2.2 <i>Input Output</i> Cairan Tubuh.....	18
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian Pengeluaran Cairan Tubuh Pada Pegawai Normal Dan Overweight	27
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengeluaran Cairan Tubuh Pada Aktivitas <i>Jogging</i> Pegawai Normal.....	28
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengeluaran Cairan Tubuh Pada Aktivitas <i>Jogging</i> Pegawai <i>Overweight</i>	29



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Deskripsi dan Data Sampel.....	36
Lampiran 2. Data Tes Awal dan Tes Akhir	40
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Jumlah Cairan Tubuh Akhir	42
Lampiran 4. Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	43
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian Jumlah Cairan Tubuh, Rata-rata, Standar Deviasi, Standar Error	44
Lampiran 6. Perhitungan Data	45
Lampiran 7. Teknik Perhitungan Uji-t Tes Cairan Tubuh	47
Lampiran 8. Nilai "t" Untuk Berbagai df.....	49
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	51