

## Lampiran 1

Data test awal dan akhir pada kelompok kerja jogging

**Tabel 1 Data Test Awal dan Akhir pada Kelompok Kerja Joging**

| No       | Nama                | Berat Badan  |              |                 |
|----------|---------------------|--------------|--------------|-----------------|
|          |                     | Sebelum (Kg) | Sesudah (Kg) | Kehilangan (ml) |
| 1        | M Rizky Maulana     | 42.19        | 41.9         | 290             |
| 2        | M Ridho Hasani      | 66.64        | 66.1         | 540             |
| 3        | Fajri Tyasnanda     | 57.49        | 56.4         | 1090            |
| 4        | Aldi Ikhwana        | 44.44        | 43.75        | 690             |
| 5        | Muhammad Fahri      | 48.39        | 48           | 390             |
| 6        | Firdhan Wahyu       | 49.14        | 48.5         | 640             |
| 7        | Gilang Ramadhan     | 54.94        | 54.3         | 640             |
| 8        | Dafa Lufi           | 53.39        | 52.4         | 990             |
| 9        | M Noufal R          | 71.74        | 71.4         | 340             |
| 10       | M Satria R          | 56.99        | 56.5         | 490             |
| 11       | Azka Arenda         | 56.49        | 55.75        | 740             |
| 12       | Akbar Awalludin     | 53.09        | 52.3         | 790             |
| 13       | Damarario Andarta W | 49.89        | 49.4         | 490             |
| 14       | M Reihan            | 62.69        | 62.2         | 490             |
| 15       | Fajar Akbar         | 52.19        | 51.5         | 690             |
| 16       | Rayhan Ramanda      | 66.54        | 66.05        | 490             |
| 17       | Dandi Rahma         | 62.09        | 61.6         | 490             |
| 18       | Raditya Zaumar      | 56.69        | 56           | 690             |
| 19       | Randy Arifin        | 44.19        | 43.55        | 640             |
| 20       | Andre Hidayatullah  | 53.24        | 52.5         | 740             |
| 21       | Aryo Bimo           | 62.99        | 62.6         | 390             |
| 22       | Rendy Dwi L         | 57.99        | 57.45        | 540             |
| 23       | Nauvaldi Fariz      | 51.04        | 50.55        | 490             |
| 24       | Matthew L           | 51.19        | 50.5         | 690             |
| 25       | M Hafidz            | 42.69        | 42.2         | 490             |
| 26       | Yohanes Brian       | 49.94        | 49.35        | 590             |
| 27       | Aditya Firman       | 60.19        | 59.7         | 490             |
| 28       | Zefani              | 62.14        | 61.65        | 490             |
| 29       | Athallah Rafi       | 52.69        | 52.1         | 590             |
| 30       | Ade Febri           | 62.54        | 62.05        | 490             |
| $\Sigma$ |                     |              |              | 17600           |

## Lampiran 2

### Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

Variabel Tes Penurunan Cairan Tubuh Joging

1. Rentang (R)  $=$  Data terbesar – Data terkecil  
 $=$  1090 – 290  
 $=$  800
2. Banyak Kelas (BK)  $=$   $1 + (3.3 \log n)$   
 $=$   $1 + (3.3 \log 30)$   
 $=$   $1 + (3.3 \times 1,477)$   
 $=$  5.8741 (dibulatkan menjadi 6)
3. Panjang Kelas (PK)  $=$   $\frac{R}{BK}$   
 $=$   $\frac{800}{6}$   
 $=$  133



### Lampiran 3

Data hasil penelitian penurunan cairan tubuh, rata-rata, standard deviasi, standard error, pada kerja jogging.

**Tabel 2 Data Hasil Penelitian Penurunan Cairan Tubuh, Rata-Rata, Standar Deviasi, Standar Error, Pada Kerja Joging**

| No       | X              | Y              | X <sup>2</sup>  | Y <sup>2</sup>  | D            | D <sup>2</sup> |
|----------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|--------------|----------------|
| 1        | 42.19          | 41.9           | 1780.0          | 1755.6          | 0.29         | 0.084          |
| 2        | 66.64          | 66.1           | 4440.9          | 4369.2          | 0.54         | 0.292          |
| 3        | 57.49          | 56.4           | 3305.1          | 3181.0          | 1.09         | 1.188          |
| 4        | 44.44          | 43.8           | 1974.9          | 1914.1          | 0.69         | 0.476          |
| 5        | 48.39          | 48.0           | 2341.6          | 2304.0          | 0.39         | 0.152          |
| 6        | 49.14          | 48.5           | 2414.7          | 2352.3          | 0.64         | 0.410          |
| 7        | 54.94          | 54.3           | 3018.4          | 2948.5          | 0.64         | 0.410          |
| 8        | 53.39          | 52.4           | 2850.5          | 2745.8          | 0.99         | 0.980          |
| 9        | 71.74          | 71.4           | 5146.6          | 5098.0          | 0.34         | 0.116          |
| 10       | 56.99          | 56.5           | 3247.9          | 3192.3          | 0.49         | 0.240          |
| 11       | 56.49          | 55.8           | 3191.1          | 3108.1          | 0.74         | 0.548          |
| 12       | 53.09          | 52.3           | 2818.5          | 2735.3          | 0.79         | 0.624          |
| 13       | 49.89          | 49.4           | 2489.0          | 2440.4          | 0.49         | 0.240          |
| 14       | 62.69          | 62.2           | 3930.0          | 3868.8          | 0.49         | 0.240          |
| 15       | 52.19          | 51.5           | 2723.8          | 2652.3          | 0.69         | 0.476          |
| 16       | 66.54          | 66.1           | 4427.6          | 4362.6          | 0.49         | 0.240          |
| 17       | 62.09          | 61.6           | 3855.2          | 3794.6          | 0.49         | 0.240          |
| 18       | 56.69          | 56.0           | 3213.8          | 3136.0          | 0.69         | 0.476          |
| 19       | 44.19          | 43.6           | 1952.8          | 1896.6          | 0.64         | 0.410          |
| 20       | 53.24          | 52.5           | 2834.5          | 2756.3          | 0.74         | 0.548          |
| 21       | 62.99          | 62.6           | 3967.7          | 3918.8          | 0.39         | 0.152          |
| 22       | 57.99          | 57.5           | 3362.8          | 3300.5          | 0.54         | 0.292          |
| 23       | 51.04          | 50.6           | 2605.1          | 2555.3          | 0.49         | 0.240          |
| 24       | 51.19          | 50.5           | 2620.4          | 2550.3          | 0.69         | 0.476          |
| 25       | 42.69          | 42.2           | 1822.4          | 1780.8          | 0.49         | 0.240          |
| 26       | 49.94          | 49.4           | 2494.0          | 2435.4          | 0.59         | 0.348          |
| 27       | 60.19          | 59.7           | 3622.8          | 3564.1          | 0.49         | 0.240          |
| 28       | 62.14          | 61.7           | 3861.4          | 3800.7          | 0.49         | 0.240          |
| 29       | 52.69          | 52.1           | 2776.2          | 2714.4          | 0.59         | 0.348          |
| 30       | 62.54          | 62.1           | 3911.3          | 3850.2          | 0.49         | 0.240          |
| <b>S</b> | <b>1655.85</b> | <b>1638.25</b> | <b>93001.10</b> | <b>91081.87</b> | <b>17.60</b> | <b>11.21</b>   |

Perhitungan data yang mengikuti kerja Joging :

Perhitungan t hitung Joging

A. Mean of Different ( $M_D$ ) atau nilai rata-rata hitung beda selisih

$$\begin{aligned} M_D &= \frac{\sum D}{n} \\ &= \frac{17.60}{30} \\ &= 0.586 \end{aligned}$$

B. Mencari Standar Deviasi dari Perbedaan Rata-Rata dari Perbedaan Skor Variabel.

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left(\frac{\sum D}{n}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{11.21}{30} - \left(\frac{17.60}{30}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{11.21}{30} - \left(\frac{17.60}{30}\right)^2} \\ &= \sqrt{0.374 - 0.586^2} \\ &= \sqrt{0.374 - 0.343} \\ &= \sqrt{0.03} \\ &= 0.173 \end{aligned}$$

C. Mencari Standar Error dari Mean Perbedaan Skor antar Variabel

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{0.173}{\sqrt{30-1}} \\ &= \frac{0.173}{\sqrt{29}} \end{aligned}$$



$$= \frac{0.173}{5.385}$$

$$= 0.032$$

#### D. Mencari nilai t hitung

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$= \frac{0.586}{0.032}$$

$$= 18.312$$

#### E. Mencari nilai t tabel

t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = n – 1 pada taraf signifikansi = 0,05

$$dt/db = n - 1$$

$$30 - 1 = 29$$

$$t \text{ table} = 1,69$$

#### F. Menguji nilai t hitung terhadap nilai t tabel dengan ketentuan sebagai berikut :

Jika t hitung  $\leq$  t tabel, maka H0 diterima

Jika t hitung  $\geq$  t tabel, maka H0 ditolak

Nilai t hitung = 18.312 dan t tabel = 1,69

Nilai t hitung  $\geq$  Nilai t tabel menunjukkan bahwa Hipotesa H0 ditolak

#### G. Kesimpulan

Nilai t hitung = 18.312 dan t tabel = 1,69 berarti t hitung  $\geq$  t tabel berarti :

Efek kerja jogging memberikan pengaruh terhadap penurunan kadar cairan dalam tubuh.

### Lampiran 4

Nilai “t” untuk berbagai Df

**Tabel 3 Nilai “t” Untuk Berbagai Df**

| dk       | $\alpha$ untuk Uji Satu Pihak ( <i>one tail test</i> ) |       |       |        |        |        |
|----------|--|-------|-------|--------|--------|--------|
|          | 0,25   | 0,10  | 0,05  | 0,025  | 0,01   | 0,005  |
|          | $\alpha$ untuk Uji Dua Pihak ( <i>two tail test</i> )  |       |       |        |        |        |
|          | 0,50   | 0,20  | 0,10  | 0,05   | 0,02   | 0,01   |
| 1        | 1,000  | 3,078 | 6,314 | 12,706 | 31,821 | 63,657 |
| 2        | 0,816  | 1,886 | 2,920 | 4,303  | 6,965  | 9,925  |
| 3        | 0,765  | 1,638 | 2,353 | 3,182  | 4,541  | 5,841  |
| 4        | 0,741  | 1,533 | 2,132 | 2,776  | 3,747  | 4,604  |
| 5        | 0,727  | 1,476 | 2,015 | 2,571  | 3,365  | 4,032  |
| 6        | 0,718  | 1,440 | 1,943 | 2,447  | 3,143  | 3,707  |
| 7        | 0,711  | 1,415 | 1,895 | 2,365  | 2,998  | 3,499  |
| 8        | 0,706  | 1,397 | 1,860 | 2,306  | 2,896  | 3,355  |
| 9        | 0,703  | 1,383 | 1,833 | 2,262  | 2,821  | 3,250  |
| 10       | 0,700  | 1,372 | 1,812 | 2,228  | 2,764  | 3,169  |
| 11       | 0,697  | 1,363 | 1,796 | 2,201  | 2,718  | 3,106  |
| 12       | 0,695  | 1,356 | 1,782 | 2,179  | 2,681  | 3,055  |
| 13       | 0,692  | 1,350 | 1,771 | 2,160  | 2,650  | 3,012  |
| 14       | 0,691  | 1,345 | 1,761 | 2,145  | 2,624  | 2,977  |
| 15       | 0,690  | 1,341 | 1,753 | 2,131  | 2,602  | 2,947  |
| 16       | 0,689  | 1,337 | 1,746 | 2,120  | 2,583  | 2,921  |
| 17       | 0,688  | 1,333 | 1,740 | 2,110  | 2,567  | 2,898  |
| 18       | 0,688  | 1,330 | 1,734 | 2,101  | 2,552  | 2,878  |
| 19       | 0,687  | 1,328 | 1,729 | 2,093  | 2,539  | 2,861  |
| 20       | 0,687  | 1,325 | 1,725 | 2,086  | 2,528  | 2,845  |
| 21       | 0,686  | 1,323 | 1,721 | 2,080  | 2,518  | 2,831  |
| 22       | 0,686  | 1,321 | 1,717 | 2,074  | 2,508  | 2,819  |
| 23       | 0,685  | 1,319 | 1,714 | 2,069  | 2,500  | 2,807  |
| 24       | 0,685  | 1,318 | 1,711 | 2,064  | 2,492  | 2,797  |
| 25       | 0,684  | 1,316 | 1,708 | 2,060  | 2,485  | 2,787  |
| 26       | 0,684  | 1,315 | 1,706 | 2,056  | 2,479  | 2,779  |
| 27       | 0,684  | 1,314 | 1,703 | 2,052  | 2,473  | 2,771  |
| 28       | 0,683  | 1,313 | 1,701 | 2,048  | 2,467  | 2,763  |
| 29       | 0,683  | 1,311 | 1,699 | 2,045  | 2,462  | 2,756  |
| 30       | 0,683  | 1,310 | 1,697 | 2,042  | 2,457  | 2,750  |
| 40       | 0,681  | 1,303 | 1,684 | 2,021  | 2,423  | 2,704  |
| 60       | 0,679  | 1,296 | 1,671 | 2,000  | 2,390  | 2,660  |
| 120      | 0,677  | 1,289 | 1,658 | 1,980  | 2,358  | 2,617  |
| $\infty$ | 0,674  | 1,282 | 1,645 | 1,960  | 2,326  | 2,576  |

Sumber : Anas Sujiono, Pengantar Statistik Pendidikan (Jakarta:Rajawaliipers,2012), h.405.

## Lampiran 5

Data persentase dan penurunan kadar cairan tubuh pada jogging

**Tabel 4 Data Persentase pada Joging**

| No                 | Nama               | Denyut Nadi Rata-rata (45 Menit) | Berat Badan Awal (Kg) | Berat Badan Akhir (Kg) | Kehilangan Cairan (Kg) | %           |
|--------------------|--------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|-------------|
| 1                  | M Rizky Maulana    | 155                              | 42.19                 | 41.9                   | 0.29                   | 0.69        |
| 2                  | M Ridho Hasani     | 148                              | 66.64                 | 66.1                   | 0.54                   | 0.81        |
| 3                  | Fajri Tyasnanda    | 153                              | 57.49                 | 56.4                   | 1.09                   | 1.90        |
| 4                  | Aldi Ikhwana       | 149                              | 44.44                 | 43.8                   | 0.69                   | 1.55        |
| 5                  | Muhammad Fahri     | 152                              | 48.39                 | 48.0                   | 0.39                   | 0.81        |
| 6                  | Firdhan Wahyu      | 147                              | 49.14                 | 48.5                   | 0.64                   | 1.30        |
| 7                  | Gilang Ramadhan    | 150                              | 54.94                 | 54.3                   | 0.64                   | 1.16        |
| 8                  | Dafa Lufi          | 153                              | 53.39                 | 52.4                   | 0.99                   | 1.85        |
| 9                  | M Noufal R         | 151                              | 71.74                 | 71.4                   | 0.34                   | 0.47        |
| 10                 | M Satria R         | 154                              | 56.99                 | 56.5                   | 0.49                   | 0.86        |
| 11                 | Azka Arenda        | 145                              | 56.49                 | 55.8                   | 0.74                   | 1.31        |
| 12                 | Akbar Awalludin    | 148                              | 53.09                 | 52.3                   | 0.79                   | 1.49        |
| 13                 | Damario Andarta    | 144                              | 49.89                 | 49.4                   | 0.49                   | 0.98        |
| 14                 | M Reihan           | 145                              | 62.69                 | 62.2                   | 0.49                   | 0.78        |
| 15                 | Fajar Akbar        | 142                              | 52.19                 | 51.5                   | 0.69                   | 1.32        |
| 16                 | Rayhan Ramanda     | 147                              | 66.54                 | 66.1                   | 0.49                   | 0.74        |
| 17                 | Dandi Rahma        | 150                              | 62.09                 | 61.6                   | 0.49                   | 0.79        |
| 18                 | Raditya Zaumar     | 144                              | 56.69                 | 56.0                   | 0.69                   | 1.22        |
| 19                 | Randy Arifin       | 143                              | 44.19                 | 43.6                   | 0.64                   | 1.45        |
| 20                 | Andre Hidayatullah | 144                              | 53.24                 | 52.5                   | 0.74                   | 1.39        |
| 21                 | Aryo Bimo          | 148                              | 62.99                 | 62.6                   | 0.39                   | 0.62        |
| 22                 | Rendy Dwi L        | 148                              | 57.99                 | 57.5                   | 0.54                   | 0.93        |
| 23                 | Nauvaldi Fariz     | 144                              | 51.04                 | 50.6                   | 0.49                   | 0.96        |
| 24                 | Matthew L          | 145                              | 51.19                 | 50.5                   | 0.69                   | 1.35        |
| 25                 | M Hafidz           | 148                              | 42.69                 | 42.2                   | 0.49                   | 1.15        |
| 26                 | Yohanes Brian      | 146                              | 49.94                 | 49.4                   | 0.59                   | 1.18        |
| 27                 | Aditya Firman      | 145                              | 60.19                 | 59.7                   | 0.49                   | 0.81        |
| 28                 | Zefani             | 148                              | 62.14                 | 61.7                   | 0.49                   | 0.79        |
| 29                 | Athallah Rafi      | 144                              | 52.69                 | 52.1                   | 0.59                   | 1.12        |
| 30                 | Ade Febri          | 145                              | 62.54                 | 62.1                   | 0.49                   | 0.78        |
| <b>Jumlah</b>      |                    |                                  |                       |                        | <b>17.6</b>            | <b>32.6</b> |
| <b>Rata – rata</b> |                    |                                  |                       |                        | <b>0.59</b>            | <b>1.09</b> |

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa persentase penurunan kadar cairan dalam tubuh pada efek kerja jogging memiliki rata-rata penurunan berat badan sebesar 1.09%.

**Lampiran 6****DOKUMENTASI FOTO**

Pengarahan untuk kegiatan kepada peserta







Peserta menggunakan polar





Peserta melakukan pengukuran tinggi badan





Peserta melakukan pengukuran badan barat sebelum tes





Peserta melakukan tes joring 45 menit





Peserta melakukan pengukuran badan barat setelah tes



Foto bersama peserta

## LAMPIRAN 7

## Absensi peserta

| ABSEN PENELITIAN<br>EKSKUL FUTSAL SMAN 86 JAKARTA             |                      |           |      |               |              |
|---|----------------------|-----------|------|---------------|--------------|
| TANGGAL DAN TEMPAT : 6 Januari 2020 tempat : GOR Pesanggrahan |                      |           |      |               |              |
| NO  | NAMA                 | KELAS     | USIA | NO. HP        | TANDA TANGAN |
| 1   | M. Rizky Maulana     | XI-SOS-2  | 16   | 081818937591  | 1            |
| 2   | M. Ridho Hasani      | XI-SOS-2  | 17   | 087774620592  | 2            |
| 3   | Fajri Tyasnanda      | XI-SOS-2  | 17   | 08592052-8359 | 3            |
| 4   | ALDI IKHWANA         | XI-SOS-3  | 16   | 0895369315098 | 4            |
| 5   | Muhammad Fahri       | X-SOS-3   | 15   | 083891859541  | 5            |
| 6   | Firdhan Wahyu P      | XI-SOS-2  | 16   | 088809966276  | 6            |
| 7   | Gilang Rawadhan      | XI-IPA-2  | 17   | 089509082095  | 7            |
| 8   | Dafa Luk             | X-IPA-2   | 16   | 085776272377  | 8            |
| 9   | M. Noufal R.         | X-IPS-1   | 16   | 081903900619  | 9            |
| 10  | M. SATRIA .R         | XI-IPA-2  | 17   | 089674133822  | 10           |
| 11  | Fajar Akbar P        | XII-IPA-2 | 17   | 08994587613   | 11           |
| 12  | Arto Arwoto P        | XII-IPA-1 | 18   | 081519919659  | 12           |
| 13  | Raditya Z.I          | XII-IPS-2 | 17   | 08229946208   | 13           |
| 14  | Andre Hidayatullah P | XI-IPA-2  | 17   | 081293112012  | 14           |
| 15  | Rayhan Ramadhani     | XII-IPS-2 | 18   | 085882930428  | 15           |
| 16  | Akbar Hudaetidin     | XII-SOS-3 | 17   | 085781231732  | 16           |
| 17  | M. Raihan R          | XII-SOS-1 | 18   | 081295984420  | 17           |



**ABSEN PENELITIAN  
EKSKUL FUTSAL SMAN 86 JAKARTA**

TANGGAL DAN TEMPAT :

|    |                        |           |    |                |                    |
|----|------------------------|-----------|----|----------------|--------------------|
| 18 | Randy Airin            | XI IPS 1  | 16 | 089721532802   | 18 <i>Randy</i>    |
| 19 | Dandi R. Putra         | XI SOS 1  | 17 | 085711395937   | 19 <i>Dandi</i>    |
| 20 | Damario                | XII SOS 2 | 17 | 085921406564   | 20 <i>Damario</i>  |
| 21 | Athella Refi T         | X SOS 1   | 15 | 08589993062    | 21 <i>Athella</i>  |
| 22 | M. Hafiz Maulana       | X SOS 2   | 15 | 0895374601278  | 22 <i>M. Hafiz</i> |
| 23 | Zefani Mairan. S       | X SOS 2   | 15 | 088808628738   | 23 <i>Zefani</i>   |
| 24 | Aditya Firman R        | X-IPA 2   | 16 | 085781523966   | 24 <i>Aditya</i>   |
| 25 | Yohanes Bryan D.T      | X SOS 1   | 15 | 089061985468   | 25 <i>Yohanes</i>  |
| 26 | Ade Febriansyah P.     | X-MIPA 1  | 16 | 0857-7993-4992 | 26 <i>Ade</i>      |
| 27 | Rendi Dwi Febrianto    | X-MIPA 2  | 15 | 08816843674    | 27 <i>Rendi</i>    |
| 28 | Matthew Faizal L       | X-MIPA-1  | 16 | 0857 1732 042  | 28 <i>Matthew</i>  |
| 29 | M. Aryo Bimo           | X-MIPA-2  | 15 | 0812 8595 0933 | 29 <i>M. Aryo</i>  |
| 30 | Nauvaldi Fariz Fadliah | XI SOS 3  | 17 | 08577 8387880  | 30 <i>Nauvaldi</i> |

## LAMPIRAN 8

Data hasil penelitian

### DATA HASIL PENELITIAN EKSKUL FUTSAL SMAN 86 JAKARTA

TANGGAL DAN TEMPAT :

| NO | NAMA LENGKAP     | KELAS     | TANGGAL LAHIR | TINGGI | BERAT   |         |         |
|----|------------------|-----------|---------------|--------|---------|---------|---------|
|    |                  |           |               |        | SEBELUM | SESUDAH | SELISIH |
| 1  | M. Rizky Maulana | XI IPS 2  | 03/02/2003    | 161    | 42,4    | 41,9    | 0,5     |
| 2  | M. Ridho Hasani  | XI IPS 2  | 11/09/2002    | 174    | 66,85   | 66,1    | 0,75    |
| 3  | Fjri Tyasnanda   | XI IPS 2  | 22/01/2003    | 172    | 57,7    | 56,4    | 1,3     |
| 4  | Aldi Uhwana      | XI IPS 3  | 09/02/2003    | 172    | 44,65   | 43,75   | 0,9     |
| 5  | M. Fahri         | X IPS 3   | 04/04/2004    | 169    | 48,6    | 48      | 0,6     |
| 6  | Firdhan Wahyu    | XI IPS 2  | 09/02/2003    | 163    | 49,35   | 48,8    | 0,55    |
| 7  | Gilang Ramadhan  | XI IPA 2  | 05/12/2002    | 164    | 55,15   | 54,3    | 0,85    |
| 8  | Dafa Iufi        | X IPA 2   | 25/03/2003    | 171    | 53,6    | 52,4    | 1,2     |
| 9  | M. Noufal R      | X IPS 1   | 17/11/2003    | 176    | 71,95   | 71,4    | 0,55    |
| 10 | M. Satria R      | XI IPA 2  | 09/12/2002    | 165    | 57,2    | 56,5    | 0,7     |
| 11 | Azka Arenda      | XII IPA 1 | 27/05/2001    | 172    | 56,7    | 55,75   | 0,95    |
| 12 | Albar Awaludin   | XII IPS 3 | 10/05/2002    | 168    | 53,3    | 52,3    | 1       |
| 13 | Damaris Andarta  | XII IPS 2 | 16/08/2002    | 170    | 50,1    | 49,4    | 0,7     |
| 14 | M. Raihan        | XII IPS 1 | 27/11/2001    | 169    | 62,9    | 62,2    | 0,7     |
| 15 | Fajar Albar      | XII IPA 2 | 29/08/2002    | 164    | 52,4    | 51,5    | 0,9     |



**DATA HASIL PENELITIAN  
EKSKUL FUTSAL SMAN 86 JAKARTA**

TANGGAL DAN TEMPAT :

| NO | NAMA LENGKAP       | KELAS     | TANGGAL LAHIR | TINGGI | BERAT   |         |         |
|----|--------------------|-----------|---------------|--------|---------|---------|---------|
|    |                    |           |               |        | SEBELUM | SESUDAH | SELISIH |
| 16 | Rayhan Ramanda     | XII IPS 1 | 23/11/2001    | 170    | 66.75   | 66.05   | 0.7     |
| 17 | Dandi Rahma        | XII IPS 1 | 19/10/2002    | 167    | 62.3    | 61.6    | 0.7     |
| 18 | Radhya Zaumar      | XII IPS 2 | 26/02/2002    | 174    | 56.9    | 56      | 0.9     |
| 19 | Randy Arifin       | XI IPS 1  | 23/06/2003    | 175    | 44.4    | 43.55   | 0.85    |
| 20 | Andre Hidayatullah | XI IPA 2  | 31/07/2002    | 171    | 53.45   | 52.5    | 0.95    |
| 21 | Aryo Bimo          | X IPA 2   | 17/06/2004    | 171    | 63.2    | 62.6    | 0.8     |
| 22 | Rendi Dwi          | X IPA 2   | 09/02/2004    | 163    | 58.2    | 57.45   | 0.75    |
| 23 | Nauvaldi Fariq     | XI IPS 3  | 28/11/2002    | 164    | 52.25   | 50.55   | 0.7     |
| 24 | Matthew L          | X IPA 1   | 09/10/2003    | 168    | 51.4    | 50.5    | 0.9     |
| 25 | M. Hafidz          | X IPA 2   | 04/02/2004    | 158    | 42.9    | 42.2    | 0.7     |
| 26 | Johannes Bryan     | X IPS 1   | 12/06/2004    | 170    | 50.15   | 49.35   | 0.8     |
| 27 | Aditya Firman      | X IPA 2   | 26/10/2003    | 174    | 60.4    | 59.7    | 0.7     |
| 28 | Zefani             | X IPS 2   | 01/05/2004    | 159    | 62.35   | 61.65   | 0.7     |
| 29 | Athallah Rapi      | X IPS 1   | 10/04/2004    | 169    | 52.9    | 52.1    | 0.8     |
| 30 | Ade F              | X IPA 1   | 08/02/2003    | 169    | 62.75   | 62.05   | 0.9     |



## LAMPIRAN 9

Surat permohonan mengadakan penelitian kepada Kepala Sekolah SMAN 86 Jakarta



*Building  
Future  
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**  
BIRO AKADEMIK KEMAHASISWAAN DAN HUBUNGAN MASYARAKAT

Kampus Universitas Negeri Jakarta  
Jl. Rawamangun Muka, Gedung Administrasi Lt. 1, Jakarta 13220  
Telp: (021) 4759081, (021) 4893668, email: bakhum.akademik@unj.ac.id



---

Nomor : 16211/UN39.12/KM/2019 12 Desember 2019  
 Lamp. : -  
 Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi

Kepada Yth.  
 Kepala Sekolah SMAN 86 Jakarta  
 Jl. Bintaro Permai IV no. 36, Bintaro, Kec. Pesanggrahan, Kota  
 Jakarta Selatan, Prov. DKI Jakarta

Sehubungan dengan keperluan penulisan Skripsi mahasiswa , dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| Nama             | : Adiyat Lazuardi   |
| Nomor Registrasi | : 6815150511        |
| Program Studi    | : Ilmu Keolahragaan |
| Fakultas         | : Ilmu Olahraga     |
| Jenjang          | : S1                |
| No. Telp/Hp      | : 081319888987      |

Untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul "**Pengaruh Efek Kerja Joging 45 Menit Terhadap Penurunan Cairan Tubuh Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 86 Jakarta**".  
 Atas perhatian dan kerja samanya disampaikan terima kasih.



Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan  
dan Hubungan Masyarakat

Woro Sasmoyo, SH.  
NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :


1. Dekan Fakultas Ilmu Olahraga
2. Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan

✘



**LAMPIRAN 10**

Surat keterangan dari SMAN 86 Jakarta yang menyatakan bahwa penelitian sudah dilaksanakan



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMA NEGERI 86 JAKARTA**  
 JL. Bintaro Permai IV No. 36 Bintaro, Pesanggrahan, Jakarta Selatan  
 Telepon/Fax. 021. 7341362./ 7378791 Kode Pos 12330

---


**SURAT KETERANGAN**  
**No. 22 / 1.851.65**


Berdasarkan surat dari Universitas Negeri Jakarta Nomor : 16211/UN39.12/KM/2019 tentang Permohonan izin Penelitian untuk Penulisan Skripsi, Kepala SMA Negeri 86 Jakarta menerangkan :

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| Nama               | : ADIYAT LAZUARDI   |
| Nomor Registrasi   | : 6815150511        |
| Program Studi      | : Ilmu Keolahragaan |
| Jenjang Pendidikan | : S1                |

Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 86 Jakarta pada tanggal 6 Januari 2020 untuk penulisan Skripsi yang berjudul : **PENGARUH EFEK KERJA JOGING 45 MENIT TERHADAP PENURUNAN CAIRAN TUBUH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 86 JAKARTA.**

Demikian surat keterangan ini diberikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.




Jakarta, 10 Januari 2020  
 Kepala Sekolah  
  
 Sunaryo, S.Pd,MM  
 Nip. 196502171989031004



**LAMPIRAN 11**

Surat perizinan untuk menggunakan GOR Pesanggrahan dari Unit Pengelola Gelanggang Remaja Jakarta Selatan

|   |  |                |
|---|--|----------------|
|    | <b>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA</b> |                |
|   | <b>DINAS PEMUDA DAN OLAHRAGA</b>                         |                |
| <b>UNIT PENGELOLA GELANGGANG REMAJA JAKARTA SELATAN</b>   |  |                |
| Jl. Bulungan Blok C, Telp. 021-722 0870, Fax. 021-727 95362<br>email <a href="mailto:grjsgrjs1@gmail.com">grjsgrjs1@gmail.com</a> dan <a href="mailto:gelanggang_bulungan@yahoo.co.id">gelanggang_bulungan@yahoo.co.id</a><br>JAKARTA |  |                |
|   |  | Kode Pos 12130 |

---

|          |                   |  |
|----------|-------------------|--|
| Nomor    | : 4536 /-076.92   | 31 Desember 2019   |
| Sifat    | : Penting         |  |
| Lampiran | : -               |  |
| Hal      | : Izin Penelitian | Yth. Kepada<br>Woro Sasmoyo, SH<br>Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan<br>dan Hubungan Masyarakat<br>di<br>Jakarta |

Menindaklanjuti surat Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan dan Hubungan Masyarakat Nomor: 16211/UN39.12/KM/2019 tanggal 12 Desember 2019, hal Permohonan Izin Peminjaman GOR Kecamatan Pesanggrahan, dengan ini Kepala Unit Pengelola Gelanggang Remaja Jakarta Selatan memberikan izin kepada:


|               |                    |
|---------------|--------------------|
| Nama          | : Adiyat Lazuardi  |
| NIM           | : 6815150511       |
| Program Studi | : Ilmu Keolahrgaan |
| Fakultas      | : Ilmu Olahraga    |

untuk melakukan pengambilan data dengan judul Skripsi "Pengaruh Efek Kerja Joging 45 Menit terhadap Penurunan Cairan Tubuh pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 86 Jakarta" di Gelanggang Remaja Kecamatan Pesanggrahan yang digunakan sebagai Penyusunan Tugas Akhir.

Setelah pengambilan data, agar menyerahkan laporan ke kantor Unit Pengelola Gelanggang Remaja Jakarta Selatan.

Atas perhatian saudara, saya ucapkan terima kasih.

Kepala Unit Pengelola  
Gelanggang Remaja Jakarta Selatan,

  
Reinhard Pangaribuan  
NIP 196309161996031002

## RIWAYAT HIDUP



**Adiyat Lazuardi** lahir di Jakarta, 23 April 1997. Anak ketiga dari Bapak Budi Wartono (Alm) dan Ibu Ngatminik. Bertempat tinggal di Perumahan Pondok Safari Indah Jl. Kemuning Blok D16 no 9, Pondok Aren, Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten.

Menamatkan pendidikan di SD Negeri 09 Pesanggrahan (2009), SMP Negeri 177 Jakarta (2012), SMA Negeri 86 Jakarta (2015) selanjutnya menempuh program S1 di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta sampai sekarang. Sampai dengan penulisan skripsi ini dibuat, masih tercatat sebagai mahasiswa S1 Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, hingga telah menyelesaikan skripsi dalam kurun waktu 4,5 tahun / 9 semester.

Selama menempuh studi juga berperan aktif mengikuti organisasi kampus sebagai Wakil Ketua Badan Eksekutif Mahasiswa Prodi IKOR 2017. Juga aktif di beberapa kepanitiaan seperti Panitia Seminar Nasional IKOR ke II, Panitia Outdoor Based Character Building (OBCB) 2019.

Aktivitas lain, ketua remaja Masjid Jami As Saa'adah Pondok Safari Indah, aktif sebagai pelatih futsal di SMAN 86 Jakarta dan SMAN 6 Jakarta, berpartisipasi dalam event Asian Para Games 2018 divisi Sport, berpartisipasi dalam event Asian Games 2018.

