

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan



Abdus Salam Al Bachrul Hidayah

NIM : 3220170174

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Abdus Salam Al Bachrul Hidayah

NIM : 3220170174

Judul : Hubungan Antara Kebiasaan Perilaku Minum Terhadap Tingkat Dehidrasi Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 1 September 2021

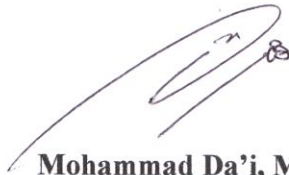
Pembimbing I



Rohmad Apriyanto M.Pd.

NIDN: 0704048703

Pembimbing II



Mohammad Da'i, M.Pd

NIDN. 0719089401

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Abdus Salam Al Bachrul Hidayah

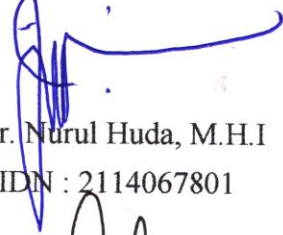
NIM : 3220170174

Judul : Hubungan Antara Kebiasaan Perilaku Minum Terhadap Tingkat Dehidrasi Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 13 September 2021

Dosen Penguji

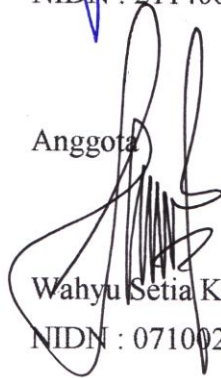
Ketua



Dr. Nurul Huda, M.H.I

NIDN : 2114067801

Anggota



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes.

NIDN : 0710029103

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Ilmu

Pendidikan

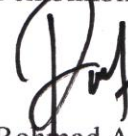


Astrid Chandra Sari, M.Pd.

NIDN : 0721059101

Tim Pembimbing

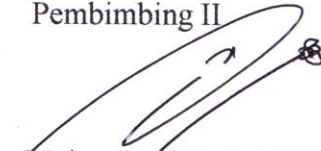
Pembimbing I



Rohmad Apriyanto, M.Pd

NIDN : 0704048703

Pembimbing II

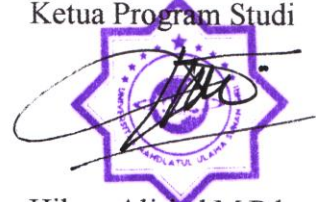


Mohammad Da'i, M.Pd.

NIDN : 0719089401

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Hilmy Alirad M.Pd.

NIDN : 0707048904

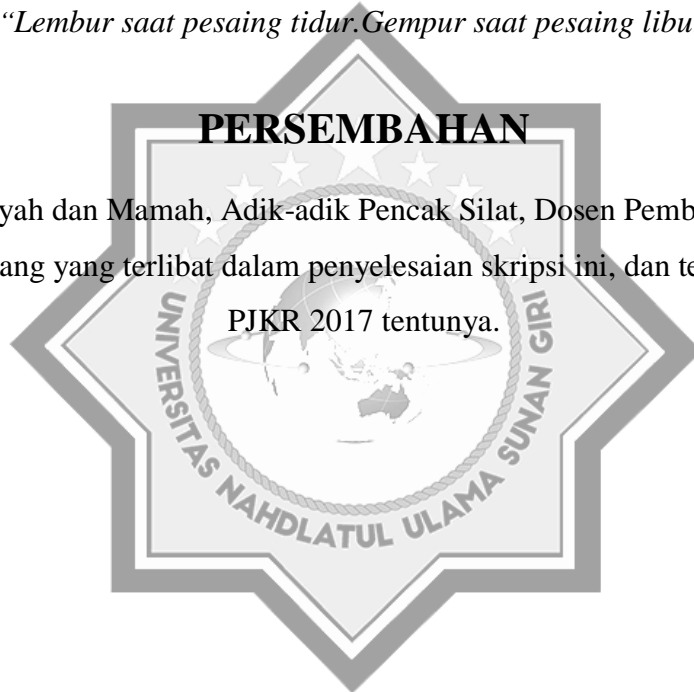
MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Lembur saat pesaing tidur. Gempur saat pesaing libur.”

PERSEMBAHAN

Untuk Ayah dan Mamah, Adik-adik Pencak Silat, Dosen Pembimbing dan semua orang yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini, dan teman-teman PJKR 2017 tentunya.



UNUGIRI
BOJONEGORO

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Terselesainya proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I., selaku Rektor UNU SUNAN GIRI Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP).
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Rohmad Apriyanto M.Pd., selaku dosen pembimbing satu yang dengan penuh ketekunan dan kesabaran membimbing penulis dalam penulisan proposal skripsi ini.
5. Bapak Mohammad Da'i, M.Pd., selaku dosen pembimbing dua yang dengan penuh ketekunan dan kesabaran membimbing penulis dalam penulisan proposal skripsi ini.
6. Teman-teman yang selalu memberikan bimbingan dan semangat dalam penulisan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam proposal skripsi ini masih perlu banyak kekurangan dan tentu dibutuhkan perbaikan. Penulis sangat mengharap kritikan yang membangun agar bisa menjadi proposal yang lebih baik. Kekurangan tersebut tentunya dapat dijadikan peluang untuk peningkatan penelitian selanjutnya. Akhirnya penulis tetap bisa berharap semoga proposal skripsi yang jauh dari kata sempurna bermanfaat bagi para pembaca.

Bojonegoro, 1 September 2021

Penulis

Abdus Salam Al Bachrul Hidayah

ABSTRACT

Hidayah, Abdus Salam Al Bachrul. 2021. *Hubungan Antara Kebiasaan Perilaku Minum Terhadap Tingkat Dehidrasi Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Rohmad Apriyanto, M.Pd dan Pembimbing Mohammad Da'i, M.Pd

Keywords: Drinking Behavior, Dehydration Level, Body Mass Index

The research involved the pencak silat athlete Pagar Nusa Ranting Sukorejo, who routinely participated in training twice a week. The research respondents consisted of 30 male members of Pagar Nusa Sukorejo athletes who actively participated in the pencak silat championship competition in Bojonegoro. The 30 respondents have an age range of 14-17 years with a minimum exercise duration of 2 hours. Based on the results of observations and observations on Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo athletes, Bojonegoro Regency, there are bad drinking habits, namely there are athletes who deliberately forget or neglect to consume water during exercise, even according to some athletes are able to hold their thirst until they finish their training. at home. The result of the observation is that there are athletes who breathe quickly when competing in the first round which indicates that the athlete has experienced fatigue and has lost some oxygen in his body, it is necessary to do further research on the relationship between drinking behavior habits and the level of dehydration in Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo athletes. Bojonegoro Regency.

The purpose of the study was to determine the drinking behavior of the Pagar Pencak Silat athletes in Sukorejo, Bojonegoro Regency. Assuming that the Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo athletes, Bojonegoro Regency, are dehydrated due to their drinking habits that are less than their daily needs. The method to determine dehydration is done by doing a urine color test. The results of the research data can be observed in terms of knowledge, drinking habits and their

dehydration status is quite good. However, there are 4 children who are dehydrated and 7 children who are severely dehydrated because they have poor drinking habits.. In addition, after this research was conducted, the respondent just admitted that he was not consuming enough water.



UNUGIRI
BOJONEGORO

ABSTRAK

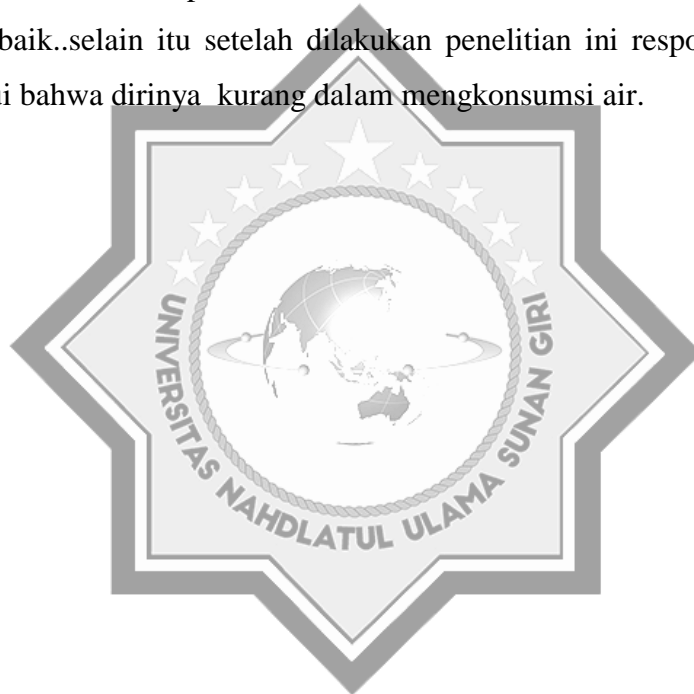
Hidayah, Abdus Salam Al Bachrul. 2021. *Hubungan Antara Kebiasaan Perilaku Minum Terhadap Tingkat Dehidrasi Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Rohmad Apriyanto, M.Pd dan Pembimbing Mohammad Da'i, M.Pd

Kata Kunci : Perilaku Minum, Tingkat Dehidrasi, Indeks Massa Tubuh

Penelitian ini melibatkan atlet pencak silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo yang rutin mengikuti latihan seminggu 2 kali. Responden penelitian terdiri dari 30 anggota atlet laki laki Pagar Nusa Sukorejo yang aktif mengikuti kompetisi kejuaraan pencak silat di Bojonegoro. 30 responden tersebut memiliki rentang usia 14-17 tahun dengan durasi latihan minimal 2 jam. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan pada atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro, terdapat kebiasaan perilaku minum yang kurang baik yaitu terdapat atlet yang sengaja melupakan atau melalaikan untuk mengkonsumsi air ketika latihan bahkan menurut beberapa atlet sanggup menahan dahaga tersebut sampai selesai latihan bahkan sampai mereka di rumah. Hasil pengamatan terdapat atlet yang bernafas dengan cepat saat bertanding dibabak ke satu yang menandakan bahwa atlet telah mengalami kelelahan dan kehilangan beberapa oksigen dalam tubuhnya, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara kebiasaan perilaku minum terhadap tingkat dehidrasi pada atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kebiasaan perilaku minum atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro. Dengan asumsi bahwa atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Sukorejo Kabupaten Bojonegoro mengalami dehidrasi karena kebiasaan minum dalam jumlah yang

kurang dibandingkan dengan kebutuhan harian mereka. Metode untuk mengetahui dehidrasi dilakukan dengan melakukan tes warna urine. Hasil data penelitian dapat diamati dari segi pengetahuan, kebiasaan minum dan status dehidrasi mereka cukup baik. Namun ada 4 anak yang mengalami dehidrasi dan 7 anak yang mengalami dehidrasi parah dikarenakan memiliki nilai kebiasaan minum yang kurang baik..selain itu setelah dilakukan penelitian ini responden tersebut baru mengakui bahwa dirinya kurang dalam mengkonsumsi air.



UNUGIRI
BOJONEGORO

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL.....	i
SAMPUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT.....	viii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Hasil Penelitian.....	4
1.6. Asumsi Penelitian.....	4
1.7. Definisi Operasional.....	5
BAB II.....	6
2.1 Tinjauan Pustaka.....	6
2.2 Dasar Teori.....	7
2.2.1. Dehidrasi.....	7
2.2.2. Kebiasaan Perilaku Minum.....	12
2.2.3. Pencak Silat.....	15
2.3 Kerangka Berpikir.....	23
2.4 Hipotesis.....	23
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Desain Penelitian.....	25
3.2 Prosedur Penelitian.....	25
3.3 Subjek Penelitian.....	25

3.4	Waktu	26
3.5	Lokasi Penelitian	26
3.6	Variabel Penelitian	26
3.7	Prosedur Penelitian.....	27
3.7.1	Instrumen Penelitian.....	27
3.8	Analisis Data	30
BAB IV.....		32
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		32
4.1.	Karakteristik responden.....	32
4.2	Data Penelitian.....	32
4.3	Analisis Data Penelitian	36
4.3.1.	Uji Normalitas.....	36
4.3.2	Hubungan Kebiasaan Prilaku Minum dengan IMT	37
4.3.3	Hubungan Kebiasaan Perilaku Minum Dengan Status Dehidrasi	38
4.3.5	Hubungan Perilaku Minum Dengan Pengetahuan Air Minum.....	40
4.4.	Pembahasan hasil penelitian.....	42
4.4.1.	Deskripsi responden.....	42
4.4.2	Kebiasaan Perilaku Minum dengan Status Dehidrasi.....	42
BAB V		53
KESIMPULAN DAN SARAN		53
5.1	Kesimpulan.....	53
5.2	Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....		56
DAFTAR LAMPIRAN		62
KUISIONER PENELITIAN		63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Tingkat dehidrasi.....	10
2.2 Manfaat air putih.....	12
2.3 Pertandingan putra golongan dewasa.....	19
2.4 Pertandingan putri golongan dewasa.....	20
2.5 Pertandingan putra golongan remaja.....	20
3.1 Klasifikasi angket pengetahuan tentang air minum.....	28
3.2 Klasifikasi angket kebiasaan perilaku minum.....	28
3.3 Indeks massa tubuh.....	28
3.4 Kebutuhan Air Minum Manusia Perhari.....	29
3.5 Indikator Warna Urine.....	29
4.1.Kategori Responden Penelitian.....	32
4.2.Data IMT Gemuk Dan Angket Responden.....	32
4.3.Data IMT Normal.....	33
4.4.Data IMT Kurus.....	33
4.5.Tabel Status Dehidrasi.....	34
4.6.Persentase Nilai Pengetahuan Air Minum.....	35
4.7.Kebiasaan Perilaku Minum.....	35
4.8.Tabel Uji Normalitas.....	36
4.9. Hubungan Kebiasaan Perilaku Minum Dengan Status Dehidrasi.....	38
4.10 Hubungan Antara Hubungan Kebiasaan Perilaku Minum Dengan IMT.....	39
4.11.Hubungan Perilaku Minum Dengan Pengetahuan Air Minum.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Mekanisme tanda kekurangan cairan	8
2.2 Mekanisme regulasi pemasukan cairan dalam tubuh.....	11
2.3 Gelanggang pertandingan pencak silat.....	16
2.4 Lapangan pertandingan	17
2.5 Kerangka berfikir	23
3.1 Indikator urine.....	31
4.1 Status dehidrasi	35



UNUGIRI
BOJONEGORO

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian Dari Kampus	51
2. Surat Izin Penelitian Dari Ranting.....	52
3. Formulir Kesiediaan Mengikuti Penelitian	53
4. Kuisoner Atau Angket.....	56
5. Dokumentasi Penelitian.....	62
6. Uji Normalitas.....	64
7. Hubungan Antara hubungan Kebiasaan Perilaku Minum Dengan IMT.....	65
8. Hubungan Kebiasaan Perilaku Minum Dengan Tingkat Dehidrasi.....	66
9. Hubungan Antara Kebiasaan Perilaku Minum Dengan Pengetahuan Air Minum.....	67



UNUGIRI
BOJONEGORO



UNUGIRI
BOJONEGORO