

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP PEMULIHAN
DENYUT NADI SETELAH AKTIVITAS FISIK (VO₂max)**

SKRIPSI



OLEH:

LASMA SARI

NIM. 1934036

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU**

2024

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Menyatakan Bahwa**

**LASMA SARI
Nim. 1934036**

Telah menyelesaikan ujian akhir Pendidikan Strata 1 (S-1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 31 Januari 2024

Dekan FKIP



**Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP.193601312009032002**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP PEMULIHAN
DENYUT NADI SETELAH AKTIVITAS FISIK (VO₂max)**

SKRIPSI

Disusun oleh:

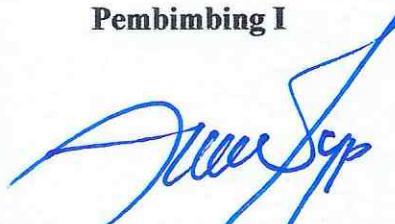
NAMA : LASMA SARI

NIM : 1934036

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

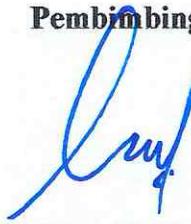
Disetujui,

Pembimbing I



Dr. ARDO YULPIKO PUTRA, M. Kes
NIDN. 1019078901

Pembimbing II



LOLIA MANURIZAL, M.Pd
NIDN. 1002039001

Mengetahui,

**Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



MUARIF ARHAS PUTRA, M.Pd
NIDN.1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

LASMA SARI
NIM. 1934036

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 31 Januari 2024 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr.Ardo Yulpiko Putra,M.Kes
NIDN. 1019078901
Ketua
2. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001
Sekertaris
3. Aluwis, S.Pd,M.Pd
NIDN. 1008018805
Anggota
4. MASDI Janiarli, S.ST., M.Kes
NIDN. 1014019004
Anggota
5. Muarif Arhas Putra,M.Pd
NIDN. 1009039101
Anggota

The image shows five handwritten signatures in blue ink, each accompanied by a dotted line for placement. The signatures are: 1. Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes (top left); 2. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO (middle left); 3. Aluwis, S.Pd,M.Pd (bottom left); 4. MASDI Janiarli, S.ST., M.Kes (middle right); and 5. Muarif Arhas Putra, M.Pd (bottom right).

LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIAT

Yang beranda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Lasma sari

Nim : 1934036

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul :"Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Pemulihan Denyut Nadi Setelah Aktivitas Fisik (VO₂Max)", adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat karya saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum Negara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Rokan Hulu, 31 Januari 2024
Yang Meyatakan,



Lasma Sari
NIM. 1934036

PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP PEMULIHAN DENYUT
NADI SETELAH AKTIVITS FISIK (VO₂ max)

LASMA SARI

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

Kabupaten Rokan Hulu

2024

ABSTRAK

Pemulihan denyut nadi atau *Recovery Heart Rate* adalah Denyut Nadi yang diukur setelah peserta selesai melakukan aktivitas fisik (VO₂max). Penurunan denyut nadi usai melakukan aktivitas fisik (VO₂max) suatu aktivitas yang dapat menggambarkan fungsi jantung yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap pemulihan Denyut Nadi setelah aktivitas fisik (VO₂Max) pada pemain Garuda Fc Rambah.

Penelitian ini menggunakan metode Ekperimen Semu dengan desain penelitian yang digunakan dengan rancangan Pemulihan Denyut Nadi tanpa Air Kelapa dan Pemulihan Denyut Nadi dengan Air Kelapa. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepak Bola Garuda Fc rambah yang berjumlah 23 pemain. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 pemain Garuda Fc Rambah, yang mana dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yang berdasarkan kriteria inklusi (Pemain Garuda Fc Rambah, Indeks Masa Tubuh yang sama dan Denyut Nadi istirahat relative sama). Intrument yang dipergunakan untuk menunjang dalam penelitian ini adalah *Pulse Oximeter* dan *Stopwatch*.

Pengukuran Denyut Nadi dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali, pengukuran pertama dilakukan dengan menghitung penurunan Denyut Nadi setelah melakukan aktivitas fisik (Vo₂Max), kedua setelah pemberian perlakuan tanpa Air Kelapa maupun dengan Air Kelapa. Hasil pemeriksaan denyut nadi menunjukkan rata-rata pemulihan Denyut Nadi tanpa Air Kelapa 41,60 x/menit meningkatnya pemulihan Denyut Nadi dengan Air Kelapa 22,6 x/menit (35,2%) menjadi 64,20 x/menit. berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian air kelapa muda berpengaruh terhadap Penurunan Denyut Nadi pada Pemain Garuda Fc Rambah. Dengan hasil ($T_{hitung} 3,391 > T_{tabel} 1,812$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: Pemulihan dengan Air Kelapa Muda, Penurunan Denyut Nadi

THE EFFECT OF GIVING COCONUT WATER ON PULSE RATE RECOVERY AFTER PHYSICAL ACTIVITY (VO₂ max)

LASMA SARI

*Sports and Health Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education,
University of Pasir Pengaraian
Rokan Hulu Regency
2024*

ABSTRACT

Pulse rate recovery is the pulse rate measured after participants have completed physical activity (VO₂ max). A decrease in pulse rate after doing physical activity (VO₂ max) is an activity that can describe better heart function. This study aims to determine the effect of giving young coconut water on the recovery of Pulse Rate after physical activity (VO₂ Max) in Garuda Fc Rambah players.

This study uses a pseudo-experiment method with the research design used with the design of Pulse Rate Recovery without Coconut Water and Pulse Rate Recovery with Coconut Water. The population in this study were Garuda Fc Rambah soccer players totaling 23 players. The sample in this study was 10 Garuda Fc Rambah players, which in this study the sampling technique used the Purposive Sampling technique, which is based on the inclusion criteria (Garuda Fc Rambah players, the same Body Mass Index, and the same relative resting Pulse Rate). The instruments used to support this research are a Pulse Oximeter and a Stopwatch.

Measurement of pulse rate in this study was done twice, the first measurement was done by calculating the decrease in pulse rate after physical activity (Vo2Max), and the second after giving treatment without coconut water or with coconut water. The results of the pulse examination showed that the average pulse recovery without coconut water was 41.60 x/min, and the increase in pulse recovery with coconut water was 22.6 x/min (35.2%) to 64.20 x/min. Based on the results of the research and discussion that has been carried out, it can be concluded that the administration of young coconut water affects the decrease in pulse rate in Garuda Fc Rambah players. With the results ($T_{count} 3.391 > T_{tabel} 1.812$), then H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: Recovery with Coconut Water, Pulse Rate Decrease

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini yang berjudul **“Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Pemulihan Denyut Nadi Setelah Aktivitas Fisik (VO_{2max})”**. skripsi ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Selesainya penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr.Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I Ibu Lolia Manurizal, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang dengan sabar berkenan memberikan waktu, nasihat, saran serta motivasi untuk menyelesaikan Skripsi ini
2. Bapak Aluwis, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pengaji I, Ibu Masdi Janiarli, M.Kes selaku Dosen Pengaji II, dan Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Pengaji III yang telah memberikan kritikan, saran serta masukan dalam perbaikan Skripsi ini.
3. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
4. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Pasir Pengaraian.
5. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
6. Semua dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan atas ilmu Pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.

Kedua orang tua tercinta Ayahanda H.Tantan (ALM) dan Ibunda Hj.Syamsinar yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat atas selesainya Skripsi ini.

7. Keluarga yang telah memberikan motivasi atas selesainya Skripsi ini.
8. Seluruh Team Garuda Fc Rambah yang telah memberi izin dan membantu saya dalam melakukan penelitian hingga sampai ke tahap Skripsi ini
9. Terimakasih kepada sahabat saya Azerti Maulittia dan Hardian Hariza, S.Pd yang telah membantu banyak dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Demikian ucapan terimakasih yang tulus peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah disis Allah. Amin.

Pasir Pengaraian, 31 Januari 2024

Lasma Sari

Nim.1934036