

## ABSTRAK

# PERBANDINGAN PENGARUH PEMBERIAN JUS SEMANGKA DAN MINUMAN ISOTONIK TERHADAP STATUS HIDRASI ATLET FUTSAL

LUTVIDA HESTI RISMAWATI  
1403149

**Pembimbing : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.  
Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.**

Status hidrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kerja fisik atlet futsal. Komposisi cairan elektrolit yang seimbang dan jumlah yang cukup akan dapat menjaga status hidrasi atlet. Hal tersebut diantisipasi dengan menggunakan bahan alami sebagai minuman olahraga. Buah semangka merupakan buah yang mengandung banyak sekali kandungan air. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian jus semangka dan minuman isotonik yang dikombinasikan dengan program latihan futsal. 10 orang atlet futsal putra Kota Cimahi berpartisipasi sebagai sampel dalam penelitian ini. Metode yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan desain penelitian *2x2 cross over design*. Penelitian ini terbagi menjadi 2 periode dengan masing-masing periode dilakukan 3 kali percobaan dengan masa *washout* 2 hari. Sampel dibagi 2 kelompok dengan kelompok 1 diberi *treatment* jus semangka dan kelompok 2 diberi minuman isotonik lalu pada periode selanjutnya disilangkan. Jus semangka dan minuman isotonik diminum setiap 20 menit sekali selama 2 jam latihan. Instrumen pengambilan data menggunakan *Urinalysis Multisticks Urine Strip Test Stick Strips* dengan metode pengukuran berat jenis urin. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan nilai rata-rata antara sebelum dan sesudah *treatment* pada kedua minuman ( $p>0,05$ ). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian jus semangka dan minuman isotonik dapat mencegah terjadinya dehidrasi.

Kata kunci: semangka, minuman isotonik, latihan, status hidrasi

**Lutvida Hesti Rismawati, 2018**

**PERBANDINGAN PENGARUH PEMBERIAN JUS SEMANGKA DAN MINUMAN  
ISOTONIK TERHADAP STATUS HIDRASI ATLET FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

## **ABSTRACT**

### **THE COMPARISON EFFECTS OF CONSUMPTION WATERMELON JUICE AND ISOTONIC DRINK TO HYDRATION STATUS OF ATHLETE FUTSAL**

**LUTVIDA HESTI RISMAWATI  
1403149**

**Advisor : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.  
Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.**

*Hydration status is one of a factor that give influences to physics activity. The composition of balance electrolyte liquid and the right sum will keep athlete hydration status. That case can be anticipated using nature material for sport drink. Watermelon contains a lot of water. The purpose for this research is that to understand the effect of watermelon juice and isotonic drink which combined with the futsal training program. 10 male futsal athlete from Cimahi City participated as samples in this research. The method that used is experiment with research design 2x2 cross over design. This research divided in 2 period 3 times trial with 2 days wash out in each of those period. Samples divided in 2 groups with 1st group was given watermelon juice treatment and 2sd group was isotonic drink, and the next period each of group exchange their drinks treatment. Watermelon and isotonic drink absorb every 20 minutes for 2 hours practice. The instrument of data collection using Urinalysis Multi sticks Urine Strip Test Stick strips with measurement of urine specific gravity. The result of this research shows there are no much significant overage percentage between before and after the treatment to both drinks ( $p>0,05$ ) from the result can be condude thatdistributing watermelon juice and isotonic drink can prevent dehydration.*

*Keywords: watermelon, isotonic drink, training, hydration status*

**Lutvida Hesti Rismawati, 2018**

**PERBANDINGAN PENGARUH PEMBERIAN JUS SEMANGKA DAN MINUMAN  
ISOTONIK TERHADAP STATUS HIDRASI ATLET FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu