

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan manusia untuk mencapai kesehatan dan kondisi fisik yang bugar. Berbagai cara dilakukan manusia untuk mencapai tujuan tersebut. Tujuan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari untuk kesehatan merupakan modal penting dalam melakukan berbagai aktivitas.

Namun tanpa disadari ketika berolahraga ringan maupun berat tubuh akan kehilangan banyak cairan. Jika cairan yang hilang tidak cepat terganti maka suhu tubuh akan meningkat dan tubuh akan mudah lelah. Air merupakan komponen utama yang paling banyak terdapat dalam tubuh manusia, yaitu 50-70% secara presentase, tergantung pada kadar lemak dan berat badan orang dewasa¹, Secara umum orang yang lebih muda mempunyai persentase cairan tubuh yang lebih tinggi dibanding dengan orang yang lebih tua dan pria secara proporsional mempunyai lebih banyak cairan tubuh dibanding dengan wanita. Orang yang lebih gemuk mempunyai jumlah cairan

¹ Joko Pekik Irianto, *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan* (Yogyakarta: CV Andi Offse, 2007)h, 12.

yang lebih sedikit dibandingkan dengan orang yang lebih kurus, hal tersebut dikarenakan sel lemak mengandung sedikit air.

Olahraga yang biasa dilakukan untuk mengeluarkan cairan kebanyakan dari mereka sering menggunakan baju sauna suit seperti lari, *Jogging*, jalan cepat, senam aerobik dan lain-lainya memang dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja namun *Hockey* salah satu olahraga yang tidak bisa dimainkan apabila tidak terdapat tempat dan alat yang memadai untuk menunjang olahraga tersebut sehingga dapat berjalan, olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang mulai masuk ke Indonesia ketika Belanda datang dan mulai memperkenalkan olahraga *Hockey*. Olahraga *Hockey* mulai digemari masyarakat Indonesia, pada zaman ini *Hockey* sudah berkembang dengan pesat khususnya di kalangan pelajar, dari cabang olahraga ini masyarakat dapat berolahraga dengan cara yang berbeda sehingga masyarakat dapat berolahraga dengan cara yang menyenangkan. Sekolah-sekolah pun saat ini sudah mulai banyak yang menjadikan olahraga.

Hockey sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler dalam meningkatkan sumber daya manusia ditingkat pelajar untuk meraih prestasi, serta dengan tujuan menambah keterampilan siswa dan pengalaman yang di sisi lain untuk mengharumkan nama baik sekolah tersebut. Mulai dari SD, SMP, SMA sampai tingkat Perguruan Tinggi

maupun Swasta sudah banyak yang menjadikan olahraga ini sebagai salah satu unit kegiatan mahasiswa (UKM).

Pembinaan prestasi harus dimulai sejak dini supaya memunculkan atlet yang berprestasi, oleh karena itu pembinaan secara profesional sangat dibutuhkan demi perkembangan *Hockey* di Indonesia, penelitian olahraga prestasi yang didasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif serta peningkatan organisasi yang menaungi *Hockey* baik ditingkat pusat maupun daerah demi kemajuan *Hockey* secara keseluruhan. SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang menjadi salah satu sekolah yang menerapkan *full day school*. Ketika para siswa/i anggota *Hockey* harus menjalankan kewajibannya sebagai pelajar dan juga berlatih *Hockey* demi prestasinya, siswa/i harus dapat mengatur waktu dengan sedemikian rupa supaya kedua hal tersebut terus berjalan secara beriringan dan tidak ada yang tertinggal satu sama lain.

Penulis tertarik meneliti ini karena olahraga *Hockey* adalah olahraga yang unik yang cukup melelahkan, karena ketika melakukan aktivitas tersebut tubuh diharuskan bergerak seperti berlari, melompat dan berjalan dan yang lebih unik lagi dalam olahraga ini menggunakan alat dalam bermain sehingga pemain harus beradaptasi dengan alat tersebut dan lapangan *Hockey Indoor* tidak memiliki garis *out* disisi lapangan yaitu diganti dengan papan pantul sehingga

permainan akan terus berlangsung, maka bisa dibayangkan tubuh akan terus dipaksa untuk bergerak dengan waktu yang lama dan dengan intensitas yang tinggi, ketika tubuh melakukan aktivitas fisik maka akan menimbulkan suhu panas pada tubuh meningkat, ketika suhu panas tubuh meningkat maka tubuh secara alami akan menormalkan suhu tubuh dengan mengeluarkan cairan yang biasa disebut keringat, semakin lama aktivitas dan semakin tinggi intensitas permainan berlangsung maka akan semakin banyak cairan tubuh yang hilang dari dalam tubuh, terlebih lagi di SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang memiliki jadwal latihan yang padat oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh bermain *Hockey Indoor* selama 40 menit terhadap perubahan cairan tubuh dan kebanyakan pelatih dan atlet dari cabang olahraga *Hockey* tidak memperhatikan asupan cairan ketika berlatih bahkan sampai bertanding oleh sebab itu dibutuhkan pengaturan dan pengetahuan tentang cairan, sehingga dapat menunjang prestasi yang ingin dicapai dan menimbulkan paham bahwa air merupakan sesuatu yang penting ketika berolahraga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka permasalahan perlu diidentifikasi, guna mencari jawaban yang paling tepat. Adapun identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Minimnya perhatian atlet dan pelatih terhadap keseimbangan cairan ketika bermain dan berlatih *Hockey Indoor*.
2. Minimnya peran pelatih dalam memberikan pengetahuan yang berkaitan dengan cairan yang hilang, yang dapat mempengaruhi performa atlet ketika bermain *Hockey Indoor* yang akan berdampak terhadap prestasi atlet.
3. Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi keseimbangan cairan dalam tubuh?
4. Apakah dengan bermain *Hockey Indoor* dapat menyebabkan kehilangan cairan dalam tubuh?
5. Seberapa besar pengaruh dalam bermain *Hockey Indoor* terhadap kehilangan cairan dalam tubuh?

C. Pembatasan masalah

Supaya permasalahan dan pembahasan yang diteliti tidak terlalu meluas maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu :

Pengaruh bermain *Hockey Indoor* selama 40 menit terhadap perubahan cairan tubuh anggota ekstrakurikuler SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang.

D. Perumusan masalah

Bedasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah tersebut diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh bermain *Hockey Indoor* selama 40 menit terhadap perubahan cairan tubuh anggota ekstrakurikuler SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang.

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

1. Untuk menjawab pertanyaan dari rumusan permasalahan yang hendak diteliti.
2. Untuk mengetahui apakah bermain *Hockey Indoor* berpengaruh terhadap kehilangan cairan tubuh.

3. Untuk mengetahui pengaruh bermain *Hockey Indoor* terhadap kehilangan cairan tubuh anggota ekstrakurikuler SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang
4. Sebagai bahan acuan dan sumber masukan pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap kehilangan cairan tubuh.
5. Dapat di gunakan untuk mengetahui asupan cairan ketika sedang pertandingan *Hockey Indoor*.
6. Menambah wawasan untuk anggota ekstrakurikuler *Hockey* SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang terhadap pengetahuan tentang kehilangan cairan tubuh.
7. Menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga khususnya guna meningkatkan pengetahuan tentang kehilangan cairan tubuh.