

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini menjadi sebuah *trend* atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Secara umum, olahraga mempunyai fungsi individu dapat menjaga kesehatan fisik, mental mereka, menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita.

Pada saat melakukan aktivitas fisik tubuh banyak mengeluarkan cairan yang berlebihan. Kehilangan cairan tubuh yang diakibatkan oleh aktivitas fisik yang terlalu tinggi dapat menimbulkan efek dehidrasi. Kurangnya konsumsi cairan merupakan masalah penting di bidang kesehatan karena sel tubuh manusia memerlukan air dalam proses metabolisme. Air sebagai zat gizi tubuh berperan dalam media transportasi dan eliminasi produk sisa metabolisme. Asupan air yang kurang akan menimbulkan masalah kesehatan bagi tubuh.

Dehidrasi adalah kehilangan cairan tubuh yang berlebihan karena penggantian cairan yang tidak cukup akibat asupan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh dan terjadi peningkatan pengeluaran air. Jumlah cairan (banyak mengandung air) tubuh antara 50 sampai 70 persen dari berat tubuh manusia. Apabila kita kehilangan cairan (pengeluaran) akan dinampakkan pada penurunan berat badan, atau sering dinamakan dehidrasi.

Banyak masyarakat di Indonesia berolahraga sebagai bentuk *alternative* untuk meningkatkan performa tubuh. Seperti contohnya *jogging*, bersepeda, berenang dan lain – lain. Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dibidang keolahragaan (*sport science*), banyak inovasi dan penemuan - penemuan olahraga baru, salah satunya yaitu dengan metode *Tabata*

Tabata sendiri berasal dari Jepang yang dikembangkan oleh Dr. Izumi Tabata dan juga sekaligus seorang peneliti pada tahun 1996. Pelaksanaan *Tabata training* berlangsung selama 4 menit (20 detik aktivitas, 10 detik istirahat, dan diulang 8 kali). Pelatihan tabata menunjukkan peningkatan kapasitas aerobik tetapi juga meningkatkan kapasitas anaerobic (Scott, 2015). Latihan interval memiliki ciri-ciri adanya variasi antara kerja dan latihan. Latihan interval tidak hanya memungkinkan atlet bekerja saat intersitas tinggi tetapi atlet dapat bekerja saat latihan yang terus-menerus.

Olahraga Bola lantai (*Floorball*) adalah olahraga permainan yang dilakukan di dalam ruangan (*Indoor*). Olahraga ini dimainkan dengan 5 pemain dan 1 penjaga gawang, serta jumlah pemain dalam 1 tim yaitu 20 orang.

*Floorball* dimainkan dengan tongkat komposit dengan ujung plastic melengkung yang dimainkan di permukaan datar sebesar 40 x 20 m dan waktu tanding selama 20 menit dengan 3 babak. Olahraga ini awal dikembangkan di negara Swedia pada pertengahan tahun 70-an. Olahraga *floorball* mengandung nilai-nilai dan keterampilan yang dapat mempersiapkan generasi muda untuk menjadi generasi masa depan yang matang secara intelegen, fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Selain itu, olahraga *floorball* adalah olahraga yang mengandalkan kecepatan dan kekuatan, sehingga memerlukan daya tahan yang baik.

Terdapat masalah yang ditemukan yaitu pada saat Latihan KOP *Floorball* UNJ ketika sedang latihan fisik, dimana pada saat itu melakukan latihan fisik dengan melakukan beberapa gerakan penguatan pada *upper body* dan *lower body*, kemudian dengan waktu latihan fisik yang cukup lama. Adapun masalah lain yang dialami para mahasiswa KOP *Floorball* UNJ adalah berkeringat dengan cukup banyak ditandai dari basahnya kaos latihan mereka, yang artinya adanya kehilangan cairan tubuh, dan juga durasi yang cukup lama pada saat melakukan latihan. Maka dari itu metode *Tabata* dapat diterapkan sebagai solusi untuk referensi latihan fisik, karena dianggap dapat memberikan tujuan yang sama dan bisa menghemat waktu dalam pelaksanaan latihan fisik. Oleh karena itu saya sebagai penulis tertarik untuk mengangkat masalah ini sebagai Judul penulisan skripsi saya, serta melakukan penelitian untuk mengetahui kehilangan cairan tubuh pada Anggota KOP *Floorball* Universitas Negeri Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka dapat di identifikasikan masalah-masalah yang ada sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya bahwa adanya kesamaan antara metode *Tabata* dengan olahraga *Floorball*.
2. Belum diketahuinya pemberian latihan fisik dengan metode *Tabata* dapat dilakukan dengan waktu singkat.
3. Masih sedikit Anggota KOP *Floorball* yang belum mengetahui pentingnya berolahraga agar tidak dehidrasi.
4. Belum diketahuinya pengaruh efek kerja metode *Tabata* dengan *Body weight training* selama 20 menit terhadap kehilangan cairan tubuh pada Anggota KOP *Floorball* Universitas Negeri Jakarta.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan Identifikasi masalah di atas maka peneliti hanya membatasi masalah pada Efek Kerja metode *Tabata* selama 20 menit dengan *Body weight training* terhadap kehilangan cairan tubuh pada Anggota KOP *Floorball* Universitas Negeri Jakarta.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah apakah terdapat efek kerja Metode *Tabata* selama 20 menit dengan *body weight training* terhadap kehilangan cairan pada Anggota KOP *floorball* Univeritas Negeri Jakarta?

### E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Untuk mengedukasi para Anggota KOP *Floorball* Universitas Negeri Jakarta pada metode *Tabata Training* bisa dijadikan sebagai referensi untuk latihan berjenis HIIT (*High Intensity Interval Training*)
2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi pengajar dan masyarakat luas tentang seberapa besar kehilangan cairan tubuh ketika diberi *body weight training* dengan metode *Tabata* selama 20 menit
3. Sebagai bahan dan sumber pengetahuan untuk penerapan latihan berkala lanjut.
4. Memberikan wawasan lebih bagi seluruh Anggota KOP *Floorball* Universitas Negeri Jakarta khususnya dalam kehilangan cairan tubuh ketika diberi *body weight training* dengan metode *Tabata*