

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 darimelaksanakan aktivitas gerak sehari-hari seperti berjalan, bersepeda dan berlari.. Dalam lari sprint ini atlet harus memiliki stamina yang baik, maka dari itu dibutuhkan cairan yang cukup untuk memberikan hasil yang maksimal.

Penelitian ini untuk memahami agar pentingnya konsumsi cairan tubuh sesuai standar yaitu minimal 2 Liter / hari. Agar, tidak mengalami dehidrasi yang sangat memberikan efek buruk bagi Atlet itu sendiri. Lalu, pentingnya konsumsi cairan tubuh yang cukup saat bertanding, supaya bisa memberikan hasil yang maksimal dalam pertandingan. Sehingga tidak mengalami dehidrasi yang mengganggu konsentrasi saat bertanding.

Kondisi dehidrasi adalah kondisi tubuh kekurangan cairan, yang jika berkelanjutan dapat mengakibatkan pengentalan darah, sehingga dapat menyebabkan gangguan fungsi organ. Dehidrasi yang tidak disadari ini akan lebihberbahaya bagi tubuh, sehingga perlunya upaya pencegahan (Bennet et al, 2004).

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. Pada olahraga dengan intensitas tinggi dan durasi singkat, pemenuhan kebutuhan energi meningkat hampir 100 kali lipat.

Aktivitas berlebihan, kurang istirahat, kondisi fisik lemah, olahraga dan tekanan sehari-hari dapat menyebabkan kelelahan (Harsono, 1988). Kelelahan dibagi dalam dua tipe, yaitu kelelahan mental dan kelelahan fisik.

Kelelahan mental adalah kelelahan yang merupakan akibat dari kerja mental seperti kejemuhan sebab kurangnya minat. Sedangkan kelelahan fisik disebabkan karena kerja fisik atau kerja otot (Giriwijoyo, 2012).

Kelelahan otot adalah suatu kondisi yang dihasilkan dari kontraksi otot yang kuat dan berkepanjangan. Kelelahan otot bisa terjadi pada setiap orang, tidak hanya dapat dialami oleh manusia yang berusia lanjut saja, tetapi juga pada manusia dewasa atau remaja, atau bahkan terjadi pada anak-anak. Dalam metode pengukuran, kelelahan otot dapat dinyatakan sebagai waktu terjadinya kelelahan otot, penundaan pemulihan otot, ataupun penurunan kekuatan otot (Harsono, 1988).

Berdasarkan survei yang dilakukan Temasek Polytechnic dan *Asian Food Information Center* di Singapura menunjukkan bahwa sebagian besar remaja umur 15-24 tahun tidak mengkonsumsi cairan dalam jumlah yang cukup, karena rata – rata laki -laki mengkonsumsi air sebanyak 1,5 liter/hari, sementara jumlah tersebut masih kurang dari jumlah yang dianjurkan yaitu 2 liter/hari (Briawan etal, 2011). Hal tersebut sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Tawarniate

(2011), yang menyebutkan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengkonsumsi air putih 1500 ml/hari yaitu 31,8%.

Floorball adalah olahraga tim yang telah menjadi sangat populer di Eropa dan juga merupakan salah satu olahraga tim paling populer di kalangan pemuda Finlandia. Pada tahun 2009 – 2010, ada 144.000 pemain *Floorball* waktu senggang di antara kalangan remaja Finlandia berusia 3 – 18 tahun. *Floorball* merupakan bentuk dari olahraga hoki yang dimainkan di dalam ruangan di lapangan berukuran (20 × 40 m) yang dikelilingi oleh papan rendah.

Para pemain menggunakan tongkat dari senyawa *grafit* untuk mencetak gol dengan bola plastik berlesung pipit. Sebuah tim biasanya terdiri dari 15 – 20 pemain, dan enam pemain (sorang penjaga gawang dan lima pemain lapangan) berada di lapangan pada saat yang sama. Waktu bermain adalah tiga periode 20 menit (Kati pasanen 2015), sementara penjaga gawang memakai helm dan pakaian berlapis, pemain lain biasanya tidak memakai pelindung badan atau hanya memakai pelindung mata saja.

Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memberikan pembelajaran terkait pentingnya cairan tubuh pada saat bermain *Floorball*. Karena, permainan *Floorball* ini intensitasnya sangat tinggi maka di perlukan cairan di dalam tubuh, agar tidak terjadi dehidrasi yang menyebabkan hilangnya konsentrasi pada saat permainan *Floorball*. Pengaruh berbagai penurunan cairan terhadap permainan *Floorball* yang dilihat berdasarkan perubahan berat badan dan persen *body water*. Oleh karena itu, sebagian besar berat tubuh merupakan air, sehingga apabila jumlah air di dalam tubuh terus berkurang maka tentu saja akan terjadi penurunan berat badan dan persen *body water*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, indentifikasi masalah yang diangkat adalah Pengaruh Lari 100 Meter Terhadap Penurunan Cairan Pada Atlet *Floorball* Universitas Negeri Jakarta. Masalah yang ada sebagai berikut “seberapa besar penurunan cairan setelah melakukan Lari 100 Meter pada Atlet *Floorball* Universitas Negeri Jakarta”. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai media dan bertambahnya referensi pelatih untuk melakukan latihan di klub olahraga prestasi *floorball* Universitas Negeri Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Bedasarkan Identifikasi masalah di atas maka peneliti hanya membatasi masalah pada Pengaruh Lari 100 Meter Terhadap Penurunan Cairan Pada Atlet *Floorball* Universitas Negeri Jakarta. Seberapa besar penurunan cairan setelah melakukan Lari 100 Meter pada Atlet *Floorball* Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagaiberikut :
Seberapa besar penurunan cairan tubuh setelah melakukan Lari 100 Meter Pada Atlet *Floorball* Universitas Negeri Jakarta ?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Untuk mengetahui Perbandingan efek Lari 100 Meter terhadap penurunan cairan tubuh pada Atlet *Floorball* Universitas Negeri Jakarta.
2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi pengajar dan masyarakat luas tentang seberapa baiknya Lari 100 Meter untuk Atlet terhadap penurunan cairan tubuh pada Atlet *Floorball* Universitas Negeri Jakarta .
3. Sebagai bahan dan sumber pengetahuan untuk penerapan latihan berkala lanjut.
4. Memberikan wawasan lebih bagi seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta.

