

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli diperkenalkan pertama kali di Indonesia oleh tentara Belanda pada tahun 1928. Bola voli mulai dipertandingkan pada PON II pada tahun 1952 di Jakarta. Pada waktu itu sudah terdapat perkumpulan bola voli IBVOS di Surabaya dan PERVID di Jakarta.<sup>1</sup> Kemudian perkumpulan bola voli tersebut menjadi pelopor pembentukan organisasi induk cabang olahraga bola voli Indonesia pada tahun 1954. Dan atas prakasa Dr. Aziz Saleh sebagai komisaris Teknik Olimpiade Indonesia melakukan pertemuan dengan kedua perkumpulan tersebut yang menghasilkan suatu kesepakatan untuk membentuk suatu organisasi induk bola voli nasional. Kepada W.J. Latumeten dipercayakan untuk menyusun kepengurusan yang terbentuk pada tanggal 22 Januari 1955, sebagai hari berdirinya Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) yang diketuai W.J. Matumeten.<sup>2</sup>

Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi tidak bisa dipungkiri telah banyak memberikan perubahan yang baik terhadap

---

<sup>1</sup> [http://id.wikipedia.org/wiki/sejarah\\_bola\\_voli](http://id.wikipedia.org/wiki/sejarah_bola_voli) (diakses pada tanggal 2 Juli 2014 pukul 8.45 WIB)

<sup>2</sup> <http://de-kill.blogspot.com/2009/04/sejarah-permainan-bola-voli.html> (diakses pada tanggal 2 Juli 2014 pukul 8.45 WIB)

dunia olahraga terutama cabang olahraga bola voli. Hal ini terlihat dari makin seringnya Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PP-PBVSI) menyelenggarakan pertandingan-pertandingan baik yang bersifat nasional maupun internasional. Sehingga banyak klub bola voli berlomba lomba membentuk atlet untuk bersaing menjuarai setiap pertandingan yang di buat oleh PP-PBVSI.

Di Jakarta Timur terdapat klub bola voli Tornado yang telah berdiri selama 2 tahun. Klub ini memiliki kurang lebih 40 atlet mulai dari usia 8 tahun sampai usia 19 tahun yang di bagi menjadi 2 jenjang yaitu pemula dan semi junior. Latihan dilakukan hari senin sampai sabtu dimana atlet laki-laki latihan setiap hari senin, rabu, jumat dan sabtu. Sedangkan atlet perempuan latihan setiap hari senin, selasa, kamis, dan sabtu. Jenis jenis latihan bervariasi mulai dari latihan teknik dasar voli (*passing, spike, block, set, dll*), latihan taktik (menyerang dan bertahan), latihan fisik (*joging, sprint bolak-balik, plyometric, loncat tali, dll*).

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang tempo permainannya cepat sehingga atlet harus tetap bergerak untuk memainkan bola agar menghasilkan poin. Tempo permainan bola voli yang cepat menjadikan olahraga bola voli menjadi salah satu olahraga aerobik yang membutuhkan kebugaran jasmani dan daya tahan yang lebih lama, oleh sebab itu pelatih klub Tornado memberikan loncat tali dan joging kepada atlet dalam program latihan.

Loncat tali adalah lompat menggunakan tali *skipping* dengan dua kaki secara bersamaan. Sedangkan jogging merupakan bentuk berlari dengan setengah berlari, dengan kecepatan lebih tinggi dari berjalan biasa dan lebih rendah dari berlari. Kedua olahraga tersebut merupakan olahraga aerobik yang melibatkan kelompok otot besar dan dilakukan dalam intensitas yang cukup rendah serta dalam waktu yang cukup lama. Setiap melakukan loncat tali dan jogging dalam waktu yang lama dengan intensitas rendah maka suhu tubuh atlet meningkat dan menyebabkan panas didalam tubuh sehingga kelompok otot besar akan memanas dan tubuh akan mengeluarkan keringat.

Keringat adalah salah satu dari bentuk pengeluaran zat-zat hasil pembakaran dalam tubuh manusia yang berupa cairan, tapi apakah kita mengetahui seberapa banyak cairan itu keluar pada saat kita melakukan loncat tali dan jogging. Terlebih berdasarkan pengamatan yang dilakukan bahwa terdapat beberapa atlet klub tornado kurang memperhatikan asupan cairan (rehidrasi) setelah olahraga. Sedangkan cairan adalah faktor terpenting dalam melakukan olahraga sebagai salah satu pendukung dalam pembakaran energi dan pengatur suhu tubuh. Jika cairan tersebut keluar dalam jumlah yang banyak maka akan menyebabkan dehidrasi. Dehidrasi adalah gangguan dalam keseimbangan cairan pada tubuh. Selain mengganggu keseimbangan

tubuh, pada tingkat yang sudah berat, dehidrasi bisa pula berujung pada penurunan kesadaran, koma, bahkan bisa menimbulkan kematian.

Karena permasalahan yang ada diatas maka peneliti tertarik mengambil judul Perbandingan Efek Kerja Loncat Tali dan Joging Selama 45 Menit Terhadap Kehilangan Cairan Tubuh pada Atlet Klub Bola Voli Tornado Jakarta Timur.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dapat dikemukakan beberapa masalah penelitian diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Apakah joging selama 45 menit berpengaruh terhadap kehilangan cairan tubuh atlet?
2. Apakah loncat tali selama 45 menit berpengaruh terhadap kehilangan cairan tubuh atlet?
3. Apa saja faktor yang dapat mempengaruhi hilangnya cairan tubuh atlet?
4. Bagaimana peranan suhu tubuh dalam proses kehilangan cairan tubuh atlet?
5. Manakah yang lebih banyak kehilangan cairan tubuh antara kerja loncat tali atau joging selama 45 menit pada atlet klub bola voli Tornado Jakarta Timur?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penjabaran serta pembahasan yang dilakukan tidak meluas maka peneliti memberikan batasan masalah, yaitu :

Perbandingan efek kerja loncat tali dan jogging selama 45 menit menyebabkan kehilangan cairan tubuh pada atlet klub bola voli Tornado Jakarta Timur.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

1. Apakah efek kerja loncat tali selama 45 menit menyebabkan kehilangan cairan tubuh pada atlet klub bola voli Tornado Jakarta Timur?
2. Apakah efek kerja jogging selama 45 menit menyebabkan kehilangan cairan tubuh pada atlet klub bola voli Tornado Jakarta Timur?
3. Manakah yang lebih banyak kehilangan cairan tubuh antara loncat tali 45 menit atau jogging 45 menit pada atlet klub bola voli Tornado Jakarta Timur?

### **E. Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Mengetahui perbandingan efek kerja loncat tali dan jogging selama 45 menit terhadap kehilangan cairan tubuh pada atlet klub bola voli Tornado Jakarta Timur.

2. Sebagai salah satu bahan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat dalam rangka peningkatan kesehatan.
3. Bahan masukan dan sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi atlet khususnya atlet klub bola voli Tornado Jakarta Timur tentang kehilangan cairan tubuh.
4. Sebagai bahan acuan dan sumber masukan pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap kehilangan cairan tubuh.