

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang di Indonesia, dan cabang yang cukup populer di kalangan masyarakat. Hal ini dapat dilihat pada setiap pertandingan bola voli dimana saja, mulai dari tingkat desa hingga tingkat nasional selalu menyita perhatian pecinta bola voli di masyarakat. Permainan bola voli selain sebagai olahraga prestasi juga merupakan sebagai olahraga rekreasi.

Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi tidak bisa dipungkiri telah banyak memberikan perubahan yang baik terhadap 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. Seperti diketahui bahwa permainan bola voli adalah permainan beregu. Setiap regu berada di petak permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan oleh satu atau dua tangan atau dengan anggota badan lain hilir-mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (bola mati) didaerah lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati didaerah permainan sendiri. Disamping itu olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga

yang tempo permainannya cepat sehingga atlet harus tetap bergerak untuk memainkan bola sehingga dapat menghasilkan poin. Tempo permainan bola voli yang cepat menjadikan olahraga bola voli menjadi salah satu cabang olahraga yang bisa membuat cairan tubuh banyak keluar. Cairan tubuh yang keluar terlalu banyak dapat mengakibatkan dehidrasi apabila tidak segera digantikan. Dehidrasi dapat mengakibatkan pusing-pusing, keram otot terutama pada otot kaki dan tangan tekanan darah menurun hingga dapat mengakibatkan pingsan.

Kesadaran pentingnya mengkonsumsi cairan disaat berlatih atau bertanding masih kurang baik karena kebanyakan atlet mengedepankan egonya untuk berlatih dan bertanding tanpa memperhatikan kebutuhan cairan tubuh. Cairan tubuh yang keluar disaat berlatih atau bertanding harus cepat digantikan agar tidak mengalami dehidrasi. Kekurangan cairan tubuh dicabang bola voli sangat sering terjadi terlebih disaat berlatih, karena dicabang bola voli mengharuskan atletnya untuk memiliki teknik dan fisik yang baik sehingga latihan yang dijalankan atlet bola voli sangat padat. Kehilangan cairan didalam tubuh harus segera digantikan, pengganti cairan tubuh bisa dari air putih, buah-buahan dan minuman pengganti cairan tubuh seperti minuman berisotonik. Minuman berisotonik mengandung mineral untuk menggantikan mineral yang keluar melalui keringat dan mengandung gula yang membantu penyerapan mineral dan air.

Cabang olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olimpiade. Untuk mendapatkan bibit atlet bola voli harus ada pembinaan yang baik. Pembinaan bola voli dilakukan salah satunya dengan mengadakan pembinaan dikalangan pelajar sebagai salah satu cara mendapatkan atlet bolavoli yang baik untuk daerahnya dan Indonesia. Pembinaan bola voli di pelajar dilakukan dalam Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP), dan Jakarta sebagai barometer bola voli memiliki PPLP yang sudah dibina dengan baik. PPLP bola voli DKI Jakarta berada dibawah pembinaan prestasi dinas olahraga dan pemuda DKI Jakarta, mereka melakukan kegiatan sekolah dan latihan di gelora ragunan. Kegiatan latihan bagi atlet bola voli PPLP DKI Jakarta dilakukan pada hari senin sampai sabtu dengan waktu latihan pagi jam 05.30-08.00 dan waktu latihan sore jam 15.30-18.00 dan di hari tertentu ada waktu istirahatnya atau libur latihan, sedangkan untuk kegiatan belajar mengajar disekolah SMP dan SMU Negeri Ragunan dilakukan pada jam 09.00-11.30.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penulis mengidentifikasi masalah yang ada sebagai berikut:

1. Apakah atlet bola voli PPLP DKI Jakarta mengetahui pengertian dari cairan tubuh?

2. Apakah atlet bola voli PPLP DKI Jakarta mengetahui kebutuhan dari cairan tubuh?
3. Berapa banyak atlet bola voli PPLP DKI Jakarta yang mengetahui tentang kebutuhan cairan tubuh?
4. Apakah atlet bola voli PPLP DKI Jakarta mengetahui tentang minuman isotonik?
5. Berapa jenis minuman berisotonik yang diketahui oleh atlet bola voli PPLP DKI Jakarta?
6. Berapa banyak atlet bola voli PPLP DKI Jakarta yang mengkonsumsi minuman berisotonik?
7. Berapa banyak atlet bola voli PPLP DKI Jakarta yang tidak mengkonsumsi minuman berisotonik?
8. Berapa konsumsi cairan dan konsumsi minuman isotonik pada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar mendapatkan hasil yang efektif dan tidak terjadi salah penafsiran. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah tingkat konsumsi cairan dan konsumsi minuman isotonik pada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berapa jumlah rata-rata kebutuhan cairan total pada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta?
2. Berapa jumlah asupan cairan yang dikonsumsi pada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta?
3. Berapa tingkat kecukupan cairan pada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta?
4. Berapa banyak atlet bola voli PPLP DKI Jakarta yang mengonsumsi minuman isotonik?
5. Berapa jumlah minuman isotonik yang dikonsumsi atlet bola voli PPLP DKI Jakarta?
6. Berapa jenis minuman isotonik yang dikonsumsi atlet bola voli PPLP DKI Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Menjawab pertanyaan di perumusan masalah.

2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat tentang kebutuhan konsumsi cairan dan minuman isotonik pada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta.
3. Sebagai bahan masukan kepada tim pelatih tentang kebutuhan konsumsi cairan.
4. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan untuk penelitian survei kebutuhan konsumsi cairan dan minuman isotonik pada atlet.
5. Menambah wawasan bagi mahasiswa FIK KOP bola voli UNJ tentang kebutuhan konsumsi cairan dan konsumsi minuman isotonik.
6. Menambah wawasan bagi mahasiswa FIK khususnya guna meningkatkan pengetahuan tentang kebutuhan konsumsi cairan dan konsumsi minuman isotonik.