

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal adalah cabang olahraga yang saat ini mulai digemari khususnya dikalangan remaja dengan perkembangan yang cukup pesat di Indonesia. Futsal baru masuk ke Indonesia pada awal abad 21 atau pada medio tahun 2000-an (Hasda Salim, 2012). Futsal merupakan adaptasi dari sepak bola yang dimainkan bisa didalam atau diluar ruangan tergantung pada lapangan yang dipilih untuk bermain. Karena berbagai faktor maka futsal sering kali menjadi alternatif bagi anak-anak diperkotaan untuk berolahraga karena kemudahan akses lapangan yang terjangkau dan mudah ditemukan.

Futsal merupakan permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dilihat dari segi lapangan yang relatif kecil dan hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan (Justinus Lhaksana, 2011). Permainan futsal sendiri juga mensyaratkan setiap pemainnya memiliki kecepatan bergerak, stamina yang prima, serta kemampuan untuk bermain. Tim yang menang dalam permainan ini ditentukan dengan tim mana yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Pada saat ini banyak kejuaraan jenjang SD-SMP-SMA yang dipertandingkan dan akhirnya membuat banyak sekolah yang akhirnya mendirikan ekskul futsal untuk dapat ikut berpartisipasi dalam kompetisi. Biasanya pertandingan futsal dimainkan dilapangan sekolah, sedangkan kompetisi resmi futsal dimainkan dilapangan berukuran panjang 25-42 m x lebar 15-25 m

dengan waktu 2 x 20 menit (Justinus Lhaksana, 2011). Tapi kebanyakan dari kompetisi futsal tingkat SMP-SMA dimainkan selama 15 menit x 2 babak dengan total waktu bermain 30 menit.

Para pemain futsal harus memiliki kemampuan fisik yaitu daya tahan (*endurance*). Untuk melatih daya tahan seseorang latihan yang paling cocok adalah latihan jogging yang dinilai tidak memerlukan tempat khusus dan peralatan yang tidak sulit. Dalam hal ini para siswa sangatlah cocok untuk dilatih jogging selama 45 menit karena seminimal mungkin mereka akan bermain dilapangan selama 30 menit sehingga jika mereka melakukan latihan jogging selama 45 menit maka ototnya pun akan terbiasa untuk melakukan aktifitas selama 30 menit dalam pertandingan yang dia jalani. Pada usia remaja seperti SMA saat ini mereka telah memiliki tubuh yang kuat dan sudah terjadi perkembangan pada otot-otot tubuhnya yang harus dilatih agar siap dan terbiasa dengan aktifitas fisik yang akan dilakukan.

Efek yang dialami otot saat melakukan jogging selama 45 menit yaitu akan terjadi kapilerisasi yang dialami oleh otot sehingga otot akan mengkonsumsi oksigen lebih banyak dari sebelumnya. Chrisly M Palar, Djon Wongkar, Shane H. R. Ticoalu (2015) menyatakan bahwa dengan berlatih daya tahan tidak hanya otot-otot yang terlatih, sirkulasi darah, dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme dalam tubuh menjadi optimal, sehingga tubuh akan merasa segar dan otak sebagai pusat saraf akan bekerja lebih baik.

Joging adalah salah satu bentuk olahraga yang dilakukan dengan cara lari-lari kecil dan pelan. Gerakan ini sangat berguna bagi daya tahan, kesehatan, dan

kebugaran tubuh. Latihan jogging lebih mementingkan ketahanan tubuh dibandingkan kecepatan. Latihan jogging dilakukan dengan ritme kaki yang perlahan, pendek, tetap, dan bernafas dengan santai. Latihan jogging merupakan salah satu latihan yang mudah, murah, dan dapat dilakukan oleh siapapun. Furqan Aries Munandar, Mansur Jauhari, Yasep Setiakarnawijaya (2016) menyatakan bahwa jogging merupakan salah satu bentuk olahraga yang dilakukan dengan cara berlari kecil, dengan kecepatan antara 6-8 km/jam yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran.

Tubuh manusia sebagian besar terdiri dari air (60%). Asupan cairan yang adekuat penting agar performa atlet dapat optimal. Mirza Penggalih, Marina Hardiyanti, Fadhila Ika Sani (2016) menyatakan bahwa Air mempunyai fungsi penting, yaitu: (1) Untuk menjaga volume darah serta regulasi fungsi kardiovaskuler ; (2) Untuk regulasi suhu tubuh, karena pada saat latihan diproduksi panas yang harus dikeluarkan dari tubuh maka panas akan dikeluarkan dengan cara konveksi, radiasi, dan evaporasi melalui keringat serta pernafasan dan (3) Merupakan media pengangkut O₂, CO₂, dan nutrient.

Berkeringat adalah salah satu proses biologis yang terjadi ketika berolahraga yang berfungsi mengatur suhu tubuh. Ketika pengeluaran keringat berlebihan, tubuh mengalami dehidrasi akibat kehilangan banyak cairan tubuh dan elektrolit. Kehilangan cairan tubuh juga harus disesuaikan, jika tubuh mengeluarkan cairan yang berlebih dan tidak ada cairan pengganti maka itu akan membahayakan tubuh yang akibatnya tubuh akan menyebabkan dehidrasi (gangguan keseimbangan cairan tubuh). Banyaknya cairan tubuh yang hilang

melalui keringat tergantung pada intensitas latihan, faktor individu, kondisi lingkungan, dan status hidrasi. Hilangnya cairan tubuh atau dehidrasi sebanyak 1% - 2% dari berat badan dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh. Dehidrasi yang lebih dari 3% berat badan dapat meningkatkan resiko terjadinya kram, keletihan yang parah, dan *heat stroke* (Nurhamida Sari Siregar, 2016). Oleh sebab itu, risiko terjadinya dehidrasi semakin meningkat pula apabila tidak diimbangi dengan penggantian cairan atau rehidrasi yang cukup.

Di Jakarta Selatan terdapat Sekolah Menengah Atas 86 Jakarta yang terletak di jalan Bintaro Permai IV No 36, Kec. Pesanggrahan, Jakarta Selatan. Kegiatan belajar mengajar disekolah ini berlangsung dari hari Senin hingga hari Jumat pukul 06.30 hingga pukul 15.00. Pada saat kegiatan ekstrakurikuler futsal berlangsung banyak dari para siswa yang tidak tahu status hidrasi mereka dan juga saat melakukan latihan pun mereka berkeringat tetapi tidak mengetahui secara pasti berapa banyak rehidrasi yang harus mereka lakukan untuk menggantikan cairan yang hilang dalam tubuh mereka.

Berdasarkan hal tersebut peneliti berkeinginan untuk membuat penelitian tentang kehilangan cairan tubuh saat melakukan aktifitas jogging selama 45 menit agar peneliti dapat membantu para siswa dan guru untuk mengetahui seberapa banyak cairan yang keluar dan yang harus dikembalikan agar tidak terjadi ketimpangan dalam tubuh siswa karena kurangnya cairan tubuh mereka yang hilang akibat dari aktifitas fisik. Kemudian peneliti juga ingin memberikan pengetahuan terhadap siswa dan guru serta masyarakat luas tentang pentingnya rehidrasi saat berolahraga, dengan keinginan untuk membantu mengoptimalkan

performa dari para siswa saat berlatih dan juga bertanding agar mendapat prestasi bagi mereka. Peneliti sebagai mahasiswa olahraga juga berusaha untuk memperdalam pengetahuan dalam bidang olahraga khususnya untuk mengetahui berapa banyak rehidrasi yang harus dilakukan setelah melakukan kegiatan olahraga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan yang telah diuraikan maka identifikasi beberapa masalah diatas adalah sebagai berikut :

1. Apa hubungan futsal dengan daya tahan tubuh?
2. Latihan apa yang cocok untuk meningkatkan daya tahan tubuh?
3. Apakah latihan joging dapat memberikan manfaat bagus untuk kesehatan?
4. Apakah dengan latihan joging dapat menyebabkan penurunan cairan dalam tubuh?
5. Apakah penting untuk tubuh melakukan rehidrasi?
6. Bagaimana efek dalam tubuh apabila terjadi dehidrasi?
7. Seberapa besar efek kerja joging terhadap penurunan cairan tubuh?

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak meluas, maka masalah yang akan diteliti dibatasi pada pengaruh efek kerja joging 45 menit terhadap penurunan cairan tubuh pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 86 Jakarta

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh efek kerja jogging 45 menit terhadap penurunan cairan tubuh pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 86 Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Memberikan informasi pada masyarakat umum tentang seberapa besar efek kerja jogging terhadap kehilangan cairan tubuh.
2. Sebagai sumber pengetahuan ilmiah yang diharapkan dapat membantu masyarakat dalam menjalankan aktivitas olahraga.
3. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat khususnya bagi siswa SMAN 86 Jakarta dan masyarakat luas pada umumnya tentang rehidrasi setelah melakukan aktifitas jogging.
4. Untuk menjadi sarana untuk membina kebiasaan berolahraga pada siswa SMAN 86 Jakarta.