

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Memiliki tubuh yang sehat tentunya merupakan keinginan yang dimiliki oleh setiap orang. Setiap orang perlu memperhatikan dan menjaga kondisi kesehatan tubuhnya supaya meminimalisir kemungkinan terkena penyakit, karena pada zaman sekarang banyak sekali yang dapat mempengaruhi kesehatan. Diantaranya yaitu polusi udara, pemilihan makanan dan minuman untuk dikonsumsi, kurangnya aktivitas fisik, dsb. Sehat menurut WHO (*World Health Organization*) ialah keadaan sempurna baik fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat.

Kesehatan merupakan keadaan yang pastinya diinginkan oleh siapapun untuk terhindar dari berbagai penyakit dan supaya dapat melakukan aktivitas sehari hari dengan aman tanpa gangguan apapun. Menurut UU No. 17 Tahun 2023 kesehatan adalah keadaan sehat seseorang, baik secara fisik, jiwa, maupun sosial dan bukan sekedar terbebas dari penyakit untuk memungkinkannya hidup produktif. Menurut Sharma (2021) dalam Oktavilantika, Suzana, dan Damhuri (2023) kesehatan sebagai mencapai tujuan hidup dengan menjaga hal multidimensi yaitu fisik, mental, sosial, ekonomi, politik dan spritual yang setara pada individual dan komunitas sosial.

Untuk mencapai taraf sehat, salah satu yang dapat dilakukan oleh seseorang ialah dengan melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara progresif dan teratur. Aktivitas fisik ialah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi karena adanya kontraksi otot rangka yang menyebabkan peningkatan penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi keadaan istirahat. Sedangkan olahraga ialah suatu bentuk aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh berulang untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak serta meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Berlari merupakan olahraga yang bisa dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Berlari adalah gerakan berpindah dengan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain untuk mencapai tujuan. Berlari merupakan olahraga yang diperlombakan dalam kejuaraan atletik. Pada kejuaraan atletik berlari termasuk dalam kategori nomor lintasan, salah satunya ialah nomor lari jarak pendek. Lari jarak pendek merupakan olahraga yang terdapat pada nomor lomba atletik yang dimana atlet harus berlari mencapai tujuan dengan secepat mungkin. Istilah lari jarak pendek ini ialah *sprint*. *Sprint* atau lari cepat ialah lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis awal sampai dengan garis akhir yang telah ditentukan dengan waktu sesingkat mungkin.

Lari cepat atau *sprint* merupakan salah satu gerakan yang ada didalam beberapa jenis olahraga. Pemenuhan asupan cairan yang cukup menjadi salah satu komponen penting yang diperlukan dengan tujuan untuk menjaga seseorang dalam kondisi terhidrasi dengan baik (Penggalih dkk., 2019). Kebutuhan cairan atau

kondisi hidrasi dalam tubuh sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Terlebih pada saat melakukan olahraga, cairan tubuh memiliki fungsi salah satunya yaitu sebagai pengatur suhu tubuh. Apabila asupan cairan dalam tubuh tidak terpenuhi maka tubuh akan mengalami yang namanya dehidrasi.

Dehidrasi merupakan keadaan tubuh kekurangan cairan, yang jika berkelanjutan dapat menyebabkan gangguan fungsi organ. Dehidrasi terjadi karena pengeluaran air lebih banyak daripada jumlah air yang masuk. Terdapat derajat dehidrasi berdasarkan presentase kehilangan air dari berat badan. Kategori pertama ialah dehidrasi ringan, yaitu hilangnya cairan 4% dari berat badan. Selanjutnya dehidrasi sedang, yaitu hilangnya cairan 6% dari berat badan. Selanjutnya ialah dehidrasi berat, yaitu hilangnya cairan 8% dari berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian *The Indonesian Regional Dehydration Study* (THIRST) dalam Halim, Hana, dan Mardhyiah (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 46,1% dari 1.200 penduduk di Indonesia mengalami dehidrasi ringan. Berdasarkan survei yang dilakukan di Singapura oleh *Temasek Polytechnic* dan *Asian Food Information Center* menunjukkan bahwa sebagian besar remaja usia 15-24 tahun tidak mengonsumsi cairan dalam jumlah yang cukup, karena rata-rata laki-laki mengonsumsi air sebanyak 1,5 liter/hari, sementara perempuan mengonsumsi air sebanyak 1,6 liter/hari. Sementara jumlah tersebut masih kurang dari jumlah yang dianjurkan yaitu 2 liter/hari (Briawan dkk., 2011).

Banyak sekali macam jenis olahraga permainan, diantaranya yaitu futsal. Futsal merupakan olahraga permainan yang dilakukan di lapangan yang berbentuk persegi

panjang yang dimainkan oleh dua tim dan masing masing tim berjumlah 5 orang. Ukuran lapangan futsal pada umumnya yaitu panjangnya 25-42 meter dan lebarnya yaitu 16-25 meter. Olahraga futsal umumnya dimainkan dengan cara menggunakan kaki, tetapi para pemain juga boleh menggunakan hampir seluruh anggota tubuh kecuali tangan, yang boleh menggunakan seluruh anggota tubuh ialah kiper. Tujuan olahraga futsal yaitu mencetak goal ke dalam gawang dengan durasi pertandingan yaitu 2×20 menit. Olahraga futsal merupakan olahraga yang membutuhkan kecepatan, kekuatan dan stamina yang baik karena intensitas permainan yang tinggi. Karena ukuran lapangan yang kecil mengharuskan para pemainnya selalu bergerak berpindah secara cepat dengan tujuan untuk menciptakan ruang kepada rekan timnya.

Didalam pertandingan futsal terdapat beberapa aktivitas fisik didalamnya, seperti berjalan atau jalan kaki, berlari atau lari dan lari jarak pendek atau *sprint*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitranto, Apriyanto, dan Octyawan (2020) dari ketiga pertandingan futsal didapatkan total jarak aktivitas fisik saat berjalan 9.671 meter dengan tingkat presentase 30%, total jarak aktivitas fisik pada saat berlari 19.791 meter dengan tingkat presentase 62% dan total jarak aktivitas fisik lari jarak pendek atau *sprint* 2.644 meter dengan presentase 8%. Kemudian dalam penelitiannya dijelaskan bahwa hasil yang didapat memiliki perbedaan yang signifikan pada aktivitas fisik lari jarak pendek atau *sprint* dengan penelitian yang dilakukan oleh Barbero Alvarez, (2008). Dalam penelitian yang

dilakukan oleh Barbero Alvarez, (2008) didapatkan total jarak *sprint* yang ditempuh oleh pemain pada suatu pertandingan sejauh 4.313 meter.

Berdasarkan hal tersebut pemain futsal harus memiliki stamina yang baik. Untuk memiliki stamina yang baik latihan yang progresif dan terukur merupakan hal yang harus dilakukan oleh para atlet. Tetapi selain itu, penting juga bagi atlet mengetahui bagaimana cara yang dapat dilakukan untuk mempertahankan supaya stamina tidak cepat menurun. Salah satu yang dapat diperhatikan ialah pentingnya mengetahui kadar hidrasi atau cairan tubuh dalam diri kita.

Cairan dalam tubuh memiliki fungsi yang sangat penting, antara lain mengatur suhu tubuh, sebagai tempat produksi energi, mempertahankan volume otot dan sebagai transportasi nutrisi dalam tubuh. Apabila seseorang mengalami kehilangan cairan yang berlebih maka tubuh akan mengalami dehidrasi yang menyebabkan diantaranya yaitu penurunan fungsi psikomotor dan kognitif yang dimana hal tersebut akan berpengaruh terhadap kinerja seseorang. Maka dari itu, seseorang perlu memperhatikan keseimbangan antara cairan yang keluar dan yang masuk.

Berdasarkan situasi yang terjadi di lapangan, pada saat kegiatan ekstrakurikuler futsal para pemain seringkali melupakan pentingnya akan rehidrasi pada saat latihan. Ditandai dengan sedikitnya konsumsi cairan selama latihan sebab sekolah belum memberikan fasilitas air minum untuk ekstrakurikuler futsal dan juga sedikit para pemain yang sadar untuk membawa minum sendiri dari rumah untuk latihan, hal tersebut yang menyebabkan para pemain terbatas dalam rehidrasi. Rehidrasi ialah upaya mengembalikan atau memulihkan cairan tubuh yang hilang. Rehidrasi merupakan

hal penting karena status hidrasi dapat mempengaruhi performa tubuh. Studi dan hasil riset menunjukkan bahwa atlet yang memulai latihan/pertandingan dengan tingkat hidrasi tubuh yang baik akan memiliki performa daya tahan, kecepatan reaksi dan performa olahraga yang lebih baik. Selain itu, jumlah penurunan cairan tubuh akibat melakukan aktivitas fisik yang ada dalam olahraga futsal pada saat latihan ataupun pertandingan berbeda beda. Berdasarkan situasi tersebut peneliti ingin meneliti tentang penurunan cairan tubuh pada siswa ekskul futsal MTs Soebono Mantofani.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, terdapat identifikasi masalah yang ada sebagai berikut :

1. Kurangnya kesadaran akan kondisi dehidrasi pada tubuh
2. Kurangnya kesadaran akan rehidrasi selama latihan ataupun pertandingan
3. Kurangnya pengetahuan kondisi jumlah cairan yang ada pada tubuh
4. Tidak diketahuinya jumlah cairan tubuh yang hilang akibat latihan ataupun pertandingan
5. Belum pernah dilakukan penelitian terkait penurunan cairan yang hilang di sekolah MTs Soebono Mantofani
6. Kurangnya pengetahuan pentingnya menjaga keseimbangan cairan terhadap performa permainan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti hanya membatasi masalah pada pengaruh lari 50 meter terhadap penurunan cairan tubuh pada siswa ekskul futsal mts soebono mantofani.

### **D. Perumusan Masalah**

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

1. Seberapa besar penurunan cairan tubuh pada siswa ekskul futsal MTs Soebono Mantofani setelah dilakukan tes lari 50 meter?
2. Apakah ada pengaruh antara lari 50 meter terhadap penurunan cairan tubuh pada siswa ekskul futsal MTs Soebono Mantofani?

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Pada akhirnya penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Untuk mengetahui seberapa besar penurunan cairan tubuh bila melakukan lari 50 meter pada siswa ekskul futsal MTs Soebono Mantofani.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara lari 50 meter terhadap penurunan cairan tubuh pada siswa ekskul futsal MTs Soebono Mantofani.
3. Sebagai bahan informasi dan sumber masukan pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap hilangnya cairan tubuh.
4. Menambah wawasan untuk siswa ekskul futsal MTs Soebono Mantofani terhadap pengetahuan tentang kehilangan cairan tubuh.

Memberikan informasi dan wawasan bagi seluruh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

