



SURVEY STATUS DEHIDRASI SERTA KONSUMSI CAIRAN SETELAH LATIHAN PADA ATLET PUTRA DAN PUTRI PRA PORPROV KABUPATEN GROBOGAN KU 20 TAHUN 2019

Bagus Rudy Wicaksono^{1✉}, Margono², Nasuka³

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Article Info

History Articles

Received : Agustus 2019

Accepted : Oktober 2019

Published : November 2019

Keywords

*Bola Basket, Konsumsi
Cairan, Status Dehidrasi.*

Abstract

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui status dehidrasi serta konsumsi cairan pada Atlet Grobogan pada Event Pra Porprov. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, jumlah sampel sebanyak 23 orang putra maupun putri. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah bertanding 4x10 menit, serta menggunakan penyebaran kuesioner sehingga hasilnya disajikan menggunakan angka. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata atlet putra dan putri mengalami dehidrasi dari 23 atlet sebanyak 4 orang (17,40%) memiliki status dehidrasi baik, 8 orang (34,80%) memiliki status dehidrasi, 9 orang (39,1%) memiliki status sangat dehidrasi dan 2 orang (8,7%) memiliki status dehidrasi berat. Simpulan penelitian adalah Status dehidrasi Atlet Bola Basket putra dan putri Pra Porprov Kabupaten Grobogan KU-20 sangat dehidrasi sebanyak 39,1% dan dehidrasi sebanyak 34,80%. Tingkat konsumsi cairan dalam kategori kurang yaitu sebanyak 50% atlet perempuan dan pada atlet putra 45,50%. Saran bagi pelatih menyediakan konsumsi cairan yang mengandung mineral dan elektrolit ketika berlatih ataupun bertanding, bagi atlet hendaknya memperhatikan konsumsi cairan agar terhindar dari dehidrasi.

Abstract

The Purpose of this study was to survey the dehydration status of athlete in Grobogan at event Pra PORPROV Central Java. The research method uses a quantitative method with a descriptive approach, with a total sample of 23 men and women. Tests conducted in this study were competing 4x10 minutes, and using questionnaires so that the results were presented using numbers. The results showed that on average male and female athletes were dehydrated out of 23 athletes, as many as 4 people (17.40%) had good dehydration status, 8 people (34.80%) had dehydration status, 9 people (39.1%) had very dehydrated status and 2 people (8.7%) had severe dehydration status. The conclusion of the research is the dehydration status of men's and women's basketball athletes Pre Porprov Grobogan Regency KU-20 is very dehydrated by 39.1% and dehydration as much as 34.80%. The level of fluid consumption in the less category is 50% female athletes and 45.50% male athletes. Suggestions for trainers to provide consumption of fluids containing minerals and electrolytes when practicing or competing, athletes should pay attention to the consumption of fluids to avoid dehydration.

© 2019 Semarang State University

✉ Alamat korespondensi :

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
E-mail : bagusrudywicaksono@gmail.com

p-ISSN 2548-4885

e-ISSN 2548-706x

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga bola basket di Indonesia cenderung mengalami pasang surut yang tidak terkontrol dan tidak stabil, bahkan akhir-akhir ini terus mengalami penurunan di ajang Internasional seperti pada kejuaraan Asian Games 2014 dan Sea Games tahun 2015. Hasil yang diraih Indonesia pada Asian Games yaitu Tim bola basket Indonesia Putra dan Putri tidak lolos dalam babak kualifikasi sedangkan pada Sea Games tahun 2015 di Singapore Indonesia menduduki peringkat Runner Up untuk Tim Putra dan Tim putri.

Penurunan prestasi olahraga yang diraih Indonesia dalam event olahraga Internasional ditandai dengan penurunan jumlah perolehan medali maupun peringkat. Permainan bola basket diciptakan oleh seorang Amerika pada tahun 1891 yang bernama DR. James A. Naismith. Bola basket dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam ring basket lawan dan mencegah lawan untuk memasukkan bola atau membuat angka. Bola boleh di gelindingkan atau dipantulkan ke segala arah sesuai dengan peraturan. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket (keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke basket (keranjang) sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak (Dedy Sumiyarsono, 2002:1).

Menurut Oliver Jon (2007:7), waktu permainan 4 X 10 menit. Diantara babak 1,2,3 dan 4 terdapat waktu istirahat yang berbeda-beda setiap babak, babak 1 ke babak 2 selama 2-3 menit, babak 2-3 selama 10 menit dan berganti tempat untuk menyerang dan bertahan, sedangkan 3-4 selama 2-3 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Babak tambahan terdapat waktu selama 5 menit untuk waktu tambahan. Atlet harus mempunyai daya tahan tubuh yang kuat karena bermain bola basket memerlukan energi yang cukup banyak. Tipe olahraga bola basket yaitu predominasi yaitu olahraga yang menggunakan system energi aerobik dan anaerobik.

Prestasi atlet bola basket dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah yang berkaitan dengan gizi. Salah satu unsur gizi yang penting adalah air. Konsumsi cairan yang tidak mencukupi dapat mempengaruhi kelelahan, status hidrasi, dan performa atlet. Kelelahan dapat dialami oleh semua atlet di berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah atlet bola basket putra dan putri. PRAKTIKUM PORPROV KU-20 Kabupaten Grobogan.

Intensitas yang tinggi pada olahraga basket mengakibatkan para atletnya sering mengalami kelelahan sebelum pertandingan selesai. Menurut Manz Friderich.MD (2005), kelelahan terjadi akibat banyaknya keringat yang keluar saat pertandingan dan tidak diimbangi dengan konsumsi cairan

yang cukup untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh sehingga dapat meningkatkan risiko dehidrasi. Dehidrasi adalah kehilangan cairan tubuh yang berlebihan karena penggantian cairan yang tidak cukup akibat asupan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh dan terjadi peningkatan pengeluaran air (Dougherty, K. A.,dkk 2006).

Seorang atlet setiap hari harus memperhatikan kondisi fisiknya agar dapat tampil secara prima dalam setiap pertandingan. Dalam proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga maka pengaturan makan yang optimal harus mendapat perhatian dari setiap orang yang terlibat. Oleh karena itu, sebelum bertanding atau latihan itu ditujukan untuk peningkatan cadangan system energy yang bersangkutan sehingga pada waktu turnamen cadangan energy sudah tinggi. Kurangnya konsumsi cairan yang menyebabkan dehidrasi berbahaya bagi kesehatan 4 serta membuat beban kerja tubuh menjadi lebih berat.

Menurut Murray B (2007), saat berolahraga dehidrasi menyebabkan penurunan kemampuan konsentrasi, kecepatan reaksi, meningkatkan suhu tubuh dan menghambat laju produksi energi. Dehidrasi bersama dengan berkurangnya simpanan karbohidrat merupakan 2 faktor utama penyebab penurunan performa tubuh saat olahraga. Berdasarkan hasil observasi dengan beberapa atletPRA PORPROV KU-20 Kabupaten Grobogan, mendapatkan bahwa hampir seluruh atlet tidak mengetahui tentang strategi

minum yang baik pada saat berlatih atau bertanding.

Tidak hanya dari observasi, pada saat diwawancara jawaban atlet tidak jauh beda dari atlet tidak mengetahui tentang bagaimana menjaga status hidrasi menggunakan pola konsumsi cairan yang baik. Oleh karena itu atlet/penggiat olahraga diharapkan mempunyai strategi minum yang baik agar hidrasi tubuh selalu terjaga. Dengan berbagai alasan seperti 'terasa berat diperut', 'terasa kenyang' ataupun 'takut sering ke kamar kecil' banyak sekali atlet ataupun individu yang tidak memandang penting konsumsi cairan yang cukup sebelum latihan/pertandingan olahraga.

Menurut Emma Derbishire (2013), cara yang paling mudah dan akurat untuk mengetahui status/level hidrasi tubuh sebelum olahraga adalah dengan melihat warna dan volume urin saat buang air kecil. Warna urin cerah dengan volume yang banyak menunjukkan level hidrasi yang baik, sedangkan warna urin yang gelap atau keruh dengan volume yang sedikit menunjukkan level hidrasi yang rendah di dalam tubuh.

Secara ideal 5 pada saat latihan atau juga dalam pertandingan atlet disarankan untuk minum air secara rutin agar level hidrasi di dalam tubuh dapat terjaga. Penting bagi atlet untuk dapat menjaga level hidrasi di dalam tubuh melalui pola konsumsi cairan secara rutin baik pada saat sebelum dan sedang berolahraga dan setelah berolahraga agar fungsi-fungsi tubuh dapat berjalan dengan baik terutama

fungsi thermoregulasi (pangaturan panas) (Hornery, D. J. Dkk.2007).

METODE

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat hidrasi konsumsi cairan pada atlet bola basket maka jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini karena penelitian dilakukan dengan penyebaran kuesioner sehingga hasilnya disajikan dengan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat (Suharsimi Arikunto 2013: 12) yang mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya.

Pendekatan deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran maupun sistem peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat deskripsi, membuat gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Penelitian ini menggunakan desain survei sebab menurut Suharsimi Arikunto (2013: 90) bahwa survei adalah bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau (status), fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan

standart yang sudah ditentukan. Desain penelitian survei yang digunakan adalah “*desain one-shot case study*”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden penelitian ini adalah atlet putra dan putri Pra PORPROV Bola Basket Kabupaten Grobogan yang akan dipertandingkan untuk pertandingan Pra PORPROV kelahiran Usia-20 tahun dengan jumlah 23 pemain yaitu 12 pemain putra dan 11 pemain putri dari sebaran umur dari 17-20 tahun. Karakteristik responden atlet Pra PORPROV Kelahiran Usia-20 tahun, secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase
1	Lak-Laki	12	52,18%
2	Perempuan	11	47,82%
Jumlah		23	100%

Berdasarkan tabel pada nomor 1, dapat diketahui bahwa responden pada penelitian ini cenderung seimbang yaitu 12 orang atau 52,18% laki-laki dan 11 orang atau 47,82% perempuan.

Identifikasi responden penelitian berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah Responden	Persentase
1	16 -18	18	78,26%
2	19 - 20	5	21,74%
Jumlah		23	100%

Sumber: Hasil Penelitian, 2019

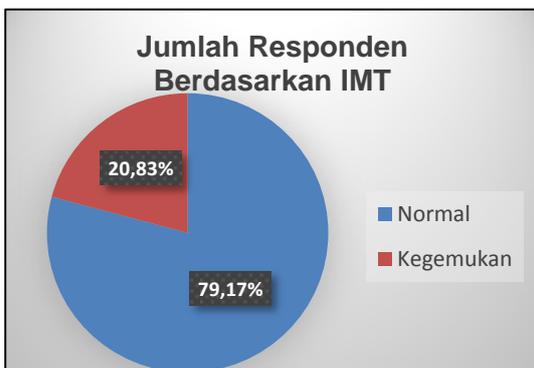
Untuk lebih jelasnya, jumlah responden berdasarkan usia dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 1. Diagram Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden pada penelitian ini mayoritas berusia 16 tahun hingga 18 tahun yaitu sebanyak 18 orang atau 78,26% dan usia 19-20 sebanyak 5 orang atau 21,74%.

Identifikasi responden penelitian berdasarkan Indek Masa Tubuh dapat dilihat pada diagram berikut ini. :



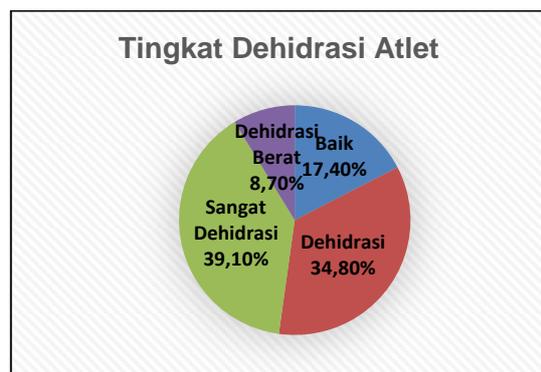
Gambar 2. Diagram Jumlah Responden Berdasarkan IMT

Berdasarkan Tabel dan gambar di atas, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki indek masa tubuh (IMT) normal yaitu sebanyak 19 orang atau 82,60% dan ada 6 orang atau 21,73%.

Status hidrasi atlet Bola Basket putra dan putri Pra Porprov KU-20 Kabupaten Grobogan ditentukan dengan pengujian urin setelah atlet melakukan tes pertandingan bola basket. Hasil pengujian tersebut kemudian dibandingkan dengan indikator warna urin yang sudah disiapkan sebelumnya. ketentuannya sebagai berikut jika indikator terdapat pada 1-2 maka status hidrasi responden baik, 3 maka status hidrasi responden sedang, 4-5 maka status hidrasi responden adalah dehidrasi, 6 maka status hidrasi responden adalah sangat dehidrasi, sedangkan 7 maka status hidrasi responden adalah dehidrasi berat.

Hasil pengujian urin sebagai indikator status dehidrasi atlet Bola Basket putra dan putri Pra Porprov KU-20 Kabupaten Grobogan.

Untuk lebih jelasnya, jumlah responden berdasarkan tingkat hidrasi atlet bola basket putra dan putri Pra Porprov KU-20 Kabupaten Grobogan dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 4.4 Diagram Tingkat Hidrasi Atlet BolaBasket Putra dan Putri Pra Porprov KU-20 Kabupaten Grobogan

Berdasarkan distribusi responden yang dilihat dari data diatas, dapat diketahui bahwa dari 23 responden penelitian sebanyak 4 orang atau 17,40% memiliki status hidrasi baik, sebanyak 8 orang atau 34,80% memiliki status dehidrasi, sebanyak 9 orang atau 39,1% memiliki status sangat dehidrasi dan sebanyak 2 orang atau 8,7% memiliki status sangat dehidrasi. Dari data di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata persentase yaitu 48% atlet putra dan putri Pra Porprov KU-20 tahun Kabupaten Grobogan memiliki status dehidrasi.

Pemberian konsumsi cairan atlet pada penelitian ini diukur dengan instrumen angket berupa *Food Beverage*, kemudian dihitung banyaknya cairan yang dikonsumsi. Konsumsi cairan yang dibutuhkan atlet lebih banyak dibandingkan konsumsi cairan orang biasa karena atlet melakukan aktivitas yang lebih berat atau lebih intens dibandingkan dengan orang yang melakukan aktivitas keseharian biasa. Jumlah konsumsi cairan yang direkomendasikan oleh *Institute of Madicine* untuk atlet laki-laki adalah 19-20 gelas per hari setara dengan 4,75 liter-5 liter per hari, sedangkan untuk atlet putri kurang lebih 14-15 liter per hari setara dengan 3,5-3,75 liter per hari.

Total konsumsi cairan dikategorikan menjadi tiga kelompok berdasarkan kategori konsumsi cairan yaitu kurang, cukup dan kelebihan.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai status dehidrasi serta konsumsi cairan setelah latihan pada atlet putra dan putri bola basket Pra Porprov Kabupaten Grobogan Ku-20 tahun 2019, maka penulis menyimpulkan bahwa: Status hidrasi atlet Bola Basket putra dan putri Pra Porprov KU-20 Kabupaten Grobogan yaitu sangat dehidrasi sebanyak 39,1% dan dehidrasi sebanyak 34,80%. Tingkat konsumsi cairan pada atlet bola basket putra dan putri Kejurda KU-20 Kabupaten Grobogan dalam kategori kurang yaitu sebanyak 50 % atlet perempuan dan pada atlet laki-laki terdapat sebanyak 45,50% atlet yang kekurangan dalam mengkonsumsi cairan. Jenis minuman yang sering diminum/sering dikonsumsi oleh para atlet adalah minuman susu, jus buah/sayur dan es teh dengan rata-rata minum (1 gelas perhari) atau rata-rata (4-6 gelas perminggu).

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain adalah:

1. Bagi Pelatih : Pelatih perlu menyediakan konsumsi cairan yang memiliki kandungan mineral dan elektrolit untuk setiap atlet ketika berlatih atau bertanding agar stamina atlet tetap terjaga karena cairan tersebut dapat menggantikan kehilangan mineral dan elektrolit saat berlatih atau bertanding.
2. Bagi Atlet :Atlet hendaknya memperhatikan konsumsi atau

asupan cairan agar terhindar dari dehidrasi khususnya pada saat latihan atau bertanding karena lebih banyak membutuhkan asupan cairan dibandingkan ketika beraktivitas.

DAFTAR PUSTAKA:

- Anas Sudijono. 2004. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Jakarta
- Basuki , Sulistyono. 2010. Metode Penelitian. Jakarta : Penaku.
- Danny Kosasih. 2008. Fundamental Basketball. Jakarta: Karmedia.
- Dedy Sumiyarsono. 2002. Keterampilan Bolabasket. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. 2006. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset
- Dougherty, K. A, L. B. Baker, M. Chow and W. L. Kenney (2006). Two Percent Dehydration Impairs and Six Percent Carbohydrate Drink Improves Boys Basketball Skills. *Medicine & Science in Sport & Exercise* 38 (3):1650
- Derbyshire, Emma. Dr. 2013. Hydration And Urinary Tract Healt. Natural Hydration Council
- Hornery, D. J, D. Farrow, I. Mujika and W. Young. 2007. Fatigue in Tennis: mechanisme of fatigue and effect on performance. *Sport Medicine* 37(3):199-212.
- Imam Sodikun. 1992. Olahraga Pilihan Bola Basket. Jakarta: Depdikbud.
- Manz, Friderich.MD. 2005. The Importance of Good Hydration for the Prevention of Chronic Disease. *Nutrition Review Journal*.
- Murray, B. 2007. Hydration and physical performance. *Journal of the American College of Nutrition* 26 (Supplement 5): 542S
- Nika Anita Sari. 2017. Hubungan Asupan Cairan, Status Gizi Dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Di Bengkel Divisi General Engineering Pt Pal Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, Vol. 12, No. 1 Januari–Juni 2017: hlm. 47–53
- Reza Iman Ramdhan dan Cerika Rismayanthi. 2016. Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket. *Medikora VOL.VX No. 1*, hlm: 53-61.
- Perbasi. 2010. Terjemahan Peraturan Permainan Bolabasket. Jakarta: PB.
- Perbasi.
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta
- Sunita Almatsier. 2005. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R& D, Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2013. Prosedur Penelitian, Suatu Praktek. Jakarta:Bina. Aksara.
- Wissel, H. 2000. Bola Basket: Langkah untuk Sukses. Jakarta: Grafindo Persada.