

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini di Indonesia prestasi olahraga sedang mengalami penurunan, termasuk di dalamnya olahraga cabang pencak silat, salah satunya organisasi pencak silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah. Organisasi ini berdiri sejak 31 Juli 1963 di bawah naungan organisasi islam Muhammadiyah yang saat ini telah berkembang hingga pelosok tanah air. Dari sebuah lembaga inilah para siswa dididik dapat mencapai prestasi yang diinginkan (Kemenpora, 2014).

Kebutuhan gizi atlet perlu diperhatikan mengingat kebutuhan energi tubuhnya lebih tinggi dibandingkan non atlet. Kebutuhan gizi yang memadai dibutuhkan tidak hanya pada saat bertanding, tetapi pada saat latihan. Tidak ada yang khusus dalam asupan makanan atau diet saat latihan, namun ada beberapa hal yang perlu diawasi yaitu makanan sebaiknya bervariasi, jumlah lemak dan karbohidrat dalam makanan disesuaikan dengan kebutuhan atlet. Selain perlu diperhatikan asupan serat yang membantu kelancaran sistem pencernaan dan minum air putih yang cukup agar tidak timbul keluhan yang tidak diinginkan terutama bila latihan di lingkungan panas (Rahmawati, 2015).

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga beladiri pencak silat tidaklah mudah, prestasi seorang atlet pada dasarnya ditentukan oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Dalam hal ini kondisi fisik berpengaruh besar pada prestasi atlet, kemampuan fisik yang baik selain daya tahan dibutuhkan juga kecepatan, kelentukan, kekuatan dan kelincahan yang mengandalkan kekuatan otot, oleh karena itu perlu diperhatikan kondisi fisik yang prima karena hal tersebut berdampak positif yang berpengaruh langsung pada penampilan dan teknik permainan atlet. Atlet kehilangan kira-kira 2 gelas (1/2kg) keringat setiap 300 kalori dari pengaruh panas, atau menguap (Clark, 1996). Kehilangan 4% air tubuh mengakibatkan otot kehilangan kekuatan dan ketahanan. Saat kehilangan 10-12% air tubuh dapat mengalami

koma bahkan juga kematian (Wardlaw Hampl, 2007). Atlet yang memulai latihan dengan status hidrasi yang baik belum tentu terhidrasi dengan baik pula setelah latihan. Status hidrasi yang baik dapat dicapai atlet dengan mengkonsumsi cairan yang cukup sebelum, selama dan setelah latihan. Pemberian cairan selama masa latihan dan pertandingan sangat penting untuk mempertahankan status dehidrasi atau menjaga keseimbangan air dan elektrolit (Putriana dkk, 2014). Sebuah penelitian di Brazil menunjukkan bahwa 22% atlet remaja ternyata masih mengkonsumsi air dibawah jumlah yang cukup (Sousa, 2007). Cara paling sederhana untuk mengetahui status dehidrasi adalah dengan memeriksa warna dan jumlah air seni. Jika air seni sangat gelap dan sedikit, maka tubuh membutuhkan lebih banyak air. Jika air seni berwarna jernih, tubuh berada dalam keseimbangan air yang normal (Clark, 1996).

B. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana tingkat konsumsi air dan status dehidrasi pada atlet pencak silat tapak suci putra muhammadiyah kota Semarang?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsumsi air dan status dehidrasi atlet pencak silat tapak suci putra muhammadiyah kota Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat konsumsi air atlet pencak silat tapak suci putra muhammadiyah kota Semarang.
- b. Mendeskripsikan status dehidrasi atlet tapak suci putra muhammadiyah kota Semarang berdasarkan parameter warna urin.

D. Manfaat

1. Manfaat Bagi Atlet Tapak Suci Putra Muhammadiyah kota Semarang :
Hasil penelitian akan dipublikasi kan agar dapat meningkatkan pengetahuan bagi atlet pencak silat tapak suci putra muhammadiyah dalam hal memenuhi kebutuhan air.
2. Manfaat Bagi Program Studi :
Hasil penelitian dapat menjadi tambahan kepustakaan dibidang gizi mengenai tingkat konsumsi air dan status dehidrasi pada atlet pencak silat tapak suci kota Semarang .
3. Manfaat Bagi Peneliti Lain :
Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lain yang berhubungan dengan tingkat konsumsi air dan status dehidrasi.

