

Pengetahuan Tentang Kesadaran Hidrasi Pada Atlet Sepakbola SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan

Rangga Lutfi Fachri

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, ranggaluthfi26@gmail.com

Kunjung Ashadi, S.Pd, M.Fis., AIFO

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

SSB Hizbul Wathan Adalah klub sepakbola yang terletak di Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan. Banyak sekali atlet sepakbola yang berlatih di SSB Hizbul Wathan ini tetapi masih belum mengetahui tentang pengetahuan dan kesadaran tentang *hidrasi*. Dibuktikan dengan penelitian menggunakan metode deskriptif dan kuantitatif melalui sebuah angket terbuka dengan skala likert, jenis angketnya ada dua yaitu tentang pengetahuan *hidrasi* dan kesadaran *hidrasi*

Hasil penelitian angket tentang pengetahuan *hidrasi* menunjukkan responden SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan sebesar 59,72%, sedangkan data untuk per atlet dari data diatas dapat di artikan responden menjawab 22,22% Sangat baik sekali, Sangat baik sebesar 50%, Baik sebesar 27,77%, Tidak baik sebesar 0%, dan Tidak sangat baik sebesar 0%. Dapat di artikan bahwa kesadaran para atlet SSB HW U-17 terhadap dehidrasi dan hidrasi dalam kategori Baik karena menunjukkan persentase sebesar 59,72%.

Sedangkan penelitian angket tentang kesadaran *hidrasi* menunjukkan responden SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan sebesar 55,6%, sedangkan data untuk per atlet dari data diatas dapat di artikan responden menjawab 44,44% Sangat Baik Sekali, Sangat Baik sebanyak 44,44%, Baik sebanyak 11,11%, Tidak Baik sebanyak 0%, dan sangat tidak Baik sebanyak 0%. Dapat di artikan bahwa kesadaran para atlet SSB HW U-17 terhadap dehidrasi dan hidrasi dalam kategori sangat baik karena menunjukkan persentase 55,6%

Kata Kunci: Pengetahuan *Hidrasi*, Kesadaran *Hidrasi*.

ABSTRACT

SSB Hizbul Wathan is a football club which is located in Babat Sub-District, Lamongan District. Many football athletes train under SSB HizbulWathan, but unfortunately they still do not know about the knowledge and also the awareness of hydration. It is proven by this research which uses descriptive-quantitative method through open questionnaire with Likert scale, there are two types of questionnaire, about knowledge of hydration and awareness of hydration.

Based on questionnaire research result about the knowledge of hydration showed that the respondents of SSB HizbulWathan U-17, Babat Sub-District, Lamongan District was 59.72%, moreover, according to the data, it could be interpreted that the respondents answered 22.22% for Excellent, Good was 50%, Fair was 22.27%, Poor was 0%, and Very Poor was 0%. It could be interpreted that the awareness of SSB HW U-17 athletes toward dehydration and hydration was in 'Fair' category, because it can be seen from the 'Fair' percentage was 59.72%.

Moreover, the result of questionnaire about hydration awareness showed the respondents of SSB HizbulWathan U-17, Babat Sub-District, Lamongan District was 55.6%, then based on the data for each athlete according to the previously mentioned data, it could be explained that the respondents answered for Excellent was 44.44%, Good was 44.44%, Fair was 11%, Poor was 0%, and Very Poor was 0%. It could be interpreted that the awareness of the athletes of SSB HW U-17 about dehydration and hydration was in Good category, it was shown by its percentage was 55.6%.

Key Words: Knowledge, Hydration, Awareness of Hydration.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam tubuh. Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktifitas olahraga itu. Dari sudut pandang ilmu faal olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Giriwijoyo, 2010: 41).

Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Olahraga penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Banyak sekali pendapat tentang olahraga, tapi secara garis besar olahraga yang merupakan aktivitas fisik itu penting dilakukan dalam keseharian. Baik dengan gerakan-gerakan terarah (cabang olahraga) ataupun gerakan lainnya yang penting bergerak. Salah satu contoh olahraga yaitu olahraga prestasi, seorang atlet harus berlatih sesuai dengan program latihan sehingga mencapai puncak penampilan (*peak performance*) pada saat berlangsungnya pertandingan atau kompetisi. Dengan *peak performance* yang tinggi diharapkan seorang atlet mampu meraih peringkat tertinggi atau meraih gelar juara. Urutan atau gelar juara ditandai dengan medali, seperti medali emas, perak dan perunggu.

Untuk mencapai *peak performance* perlu ditingkatkan pembinaan diberbagai cabang olahraga melalui pola pembinaan dan metode latihan yang lebih tepat, dengan didukung berbagai ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin berkembang sehingga kita dapat mengejar ketertinggalan dalam meningkatkan prestasi olahraga.

Pembinaan dan pengembangan melalui pendidikan diamanahkan pada pasal 25 ayat 6 undang-undang nomor 3 tahun 2005 yang menyebutkan bahwa untuk menumbuhkan prestasi olahraga dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan

berkesinambungan (<http://advokat-rgsmitra.com>, diakses 17 desember 2016).

Salah satu olahraga prestasi adalah sepakbola. Sepakbola yang berprestasi juga ditunjang dengan latihan yang keras, disiplin serta berkecukupan cairan pada atlet saat latihan maupun pertandingan, kecukupan cairan atau hidrasi adalah keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan syarat penting untuk menjamin fungsi metabolisme tubuh.

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan (Wikipedia.com.2016).

Sepakbola adalah suatu cabang olahraga menggunakan bola sebagai media yang terbuat dari kulit, dalam permainan sepak bola terdapat dua tim, satu tim dengan beranggotakan sebelas pemain, termasuk satu orang sebagai penjaga gawang. Permainan sepak bola ini bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan, tim yang mencetak gol lebih banyak gol adalah sang pemenang. Permainan sepak bola dilakukan dalam 2 babak, dimana pada tiap babak terdiri dari 45 menit. Waktu istirahat berada diantara dua babak yaitu selama 15 menit. Banyak sekali SSB di Jawa Timur khususnya di Kabupaten Lamongan

Kabupaten Lamongan adalah salah satu Kabupaten yang terletak di provinsi Jawa Timur, Indonesia. Kabupaten ini berbatasan dengan laut Jawa di utara, Kabupaten Gresik di timur, Kabupaten Mojokerto dan Kabupaten Jombang di selatan, serta Kabupaten Bojonegoro dan Kabupaten Tuban di barat. Kabupaten Lamongan terkenal dengan olahraga sepakbola karena memiliki tim PERSELA Lamongan yang mengikuti kompetisi sepakbola tertinggi di Indonesia dalam naungan PSSI.

Syarat dari PSSI untuk mengikuti kompetisi di Indonesia harus mempunyai pembinaan usia dini atau liga internal, Lamongan memiliki beberapa liga internal diantaranya adalah divisi utama, divisi 1, dan divisi 2. Banyak sekali Kecamatan di Lamongan yang mengikuti liga internal persela ini, salah satunya adalah Kecamatan Babat.

Kecamatan Babat merupakan Kecamatan paling barat di Kabupaten Lamongan, Kecamatan

Babat memiliki beberapa tim yang mengikuti liga internal PERSELA Lamongan diantaranya adalah SSB Hizbul Wathan Babat. SSB tersebut lebih unggul dibandingkan tim lainnya di Kecamatan Babat.

SSB Hizbul Wathan Babat ini sering menjuarai sepak bola di internal PERSELA Lamongan. Mulai dari divisi 1 PERSELA sampai divisi kelas utama PERSELA, pada divisi 1 tahun 2011 SSB Hizbul Wathan Babat sudah menjuarai liga internal PERSELA Lamongan, setelah menjadi juara di divisi 1 PERSELA Lamongan, SSB Hizbul Wathan Babat langsung naik kelas yang lebih baik yaitu divisi kelas utama, pada tahun berikutnya tepatnya tahun 2012 SSB Hizbul Wathan Babat sebagai tim promosi dari divisi satu langsung bisa jadi juara lagi di kelas utama, dan pada tahun selanjutnya tepatnya tahun 2013 SSB Hizbul Wathan Babat menjuarai lagi sepak bola kelas utama internal PERSELA Lamongan. 2 tahun kebelakang SSB Hizbul Wathan Babat mengalami penurunan prestasi.

Penurunan prestasi SSB Hizbul Wathan Babat dikarenakan latihan yang sangat padat dan tidak efektif karena latihannya kebanyakan fisik dari pada Teknik, faktor pendukung seperti air mineral (untuk diminum) jarang diberikan oleh pihak klub, pelatih bahkan atlet juga tidak memperhatikan kecukupan cairan didalam tubuhnya, jika dibiarkan seperti ini atlet mengalami dehidrasi, seperti pusing, kulit kering, depresi, tidak bisa konsentrasi bahkan bisa lemas. Semua elemen klub tidak memperhatikan kesehatan para atletnya sehingga pemain akan mudah sakit, mudah cidera bisa merugikan tim itu sendiri jika dibiarkan seperti ini tim SSB Hizbul Wathan Babat akan mengalami kehilangan konsentrasi saat latihan maupun pada saat pertandingan dikarenakan *dehidrasi*.

Dehidrasi adalah gangguan dalam keseimbangan cairan atau air pada tubuh. Hal ini terjadi karena pengeluaran air lebih banyak dari pada pemasukan (misalnya minum). Gangguan kehilangan cairan tubuh ini disertai dengan gangguan keseimbangan zat elektrolit tubuh (Wikipedia.com.2016).

Penyebab *dehidrasi* umumnya disebabkan karena kurang minum air, atau ketika cairan tubuh

yang keluar tidak segera digantikan. Cuaca, tingkat dan frekuensi aktifitas fisik, serta pola makan yang buruk juga bisa menyebabkan dehidrasi.

Dari uraian penjelasan latar belakang di atas, masih belum adanya data yang riil tentang pengetahuan dan kesadaran hidrasi atlet sepakbola SSB Hizbul Wathan Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan tentang kesadaran *hidrasi*. Oleh karena itu penulis akan mengadakan penelitian yang berjudul "Pengetahuan Tentang Kesadaran *Hidrasi* Pada Atlet Sepakbola SSB Hizbul Wathan U-17 Babat Kabupaten Lamongan"

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah apa yang diketahui oleh manusia atau hasil pekerjaan manusia untuk menjadi tahu. Pengetahuan merupakan milik atau isi pikiran manusia yang merupakan hasil dari proses usaha manusia untuk tahu. (Nasrulloh, 2009)

Pengetahuan berkembang dari rasa ingin tahu, yang merupakan ciri khas manusia karena manusia adaah satu-satunya makhluk yang mengembangkan pengetahuan secara sungguh-sungguh. (Bachtiar, 2011).

B. Pengertian Hidrasi

Prayitno (2012) mengatakan *Hidrasi* merupakan suatu kondisi atau keadaan yang menggambarkan jumlah cairan dalam tubuh seseorang yang diketahui dari pengujian warna urin. *Hidrasi* dapat diartikan sebagai keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan syarat penting untuk menjamin fungsi metabolisme dalam tubuh. "*Hidrasi* adalah proses dimana ion molekul dikelilingi oleh air" (bhataramedia.com, 2014.)

Cairan merupakan hal yang sangat penting untuk menunjang prestasi atlet, namun sangat disayangkan banyak atlet maupun pelatih yang kurang menyadari akan hal itu. Kekurangan cairan dinamakan *dehidrasi*. Menurut Murray,B (2007) hidrasi diartikan sebagai keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan syarat penting untuk menjamin fungsi metabolisme sel tubuh. Sementara dehidrasi berarti kurangnya cairan didalam tubuh karena jumlah yang keluar lebih besar dari jumlah yang masuk. Manusia mengeluarkan cairan lewat pernafasan, keringat, urine dan tinja. *Hidrasi*

menjadi salah satu kunci terbangunnya tubuh yang sehat, karena pasokan air yang cukup. Sebab, jika *hidrasi* kurang, beberapa penyakit dapat menyerang tubuh (Irfan, Dhea. 2015)

Dalam cabang olahraga sepakbola sangat di perlukan kebutuhan cairan yang cukup karena kebutuhan air dalam tubuh sangat besar untuk melakukan aktifitas latihan maupun pertandingan, jika kebutuhan air tidak tercukupi maka akan mengalami *dehidrasi*, *dehidrasi* adalah kehilangan cairan yang berlebihan dari jaringan tubuh. Apabila terjadi tidak keseimbangan cairan dalam tubuh, maka akan timbul kejadian *dehidrasi* air secara berlebihan (Tamsuri,2009). Dampak *dehidrasi* jangka pendek ini bila dibiarkan, maka akan berdampak buruk bagi tubuh karena *dehidrasi* jangka pendek bisa melemahkan anggota gerak, hipotonia, hipotensi dan takikardia, kesulitan berbicara, bahkan sampai pingsan. Dehidrasi jangka pendek yang terjadi terus menerus juga bisa meningkatkan resiko batu ginjal, infeksi saluran kencing, kanker usus besar dan konstipasi (Popkin et al,2010).

Dehidrasi jangka pendek adalah kondisi ketika tubuh kehilangan cairan karena pengeluaran air lebih banyak daripada pemasukan dalam jangka waktu yang pendek.

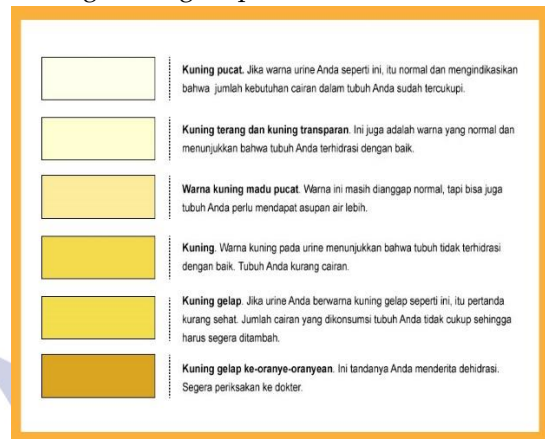
C. Efek Hidrasi Bagi Atlet

Banyak efek positif hidrasi bagi atlet misalnya konsentrasi akan terjaga maksimal seperti pada saat passing bola bawah, atlet sukses memberikan passing bawah secara sempurna tidak ada kegagalan karena konsentrasi masih tetap terjaga dengan baik. Kondisi fisik yang stabil, para atlet akan melakukan latihan maupun pertandingan dengan santai serta akan fokus bertanding dengan mental yang terlatih serta kondisi fisik yang bagus.

Hidrasi adalah resiko yang diterima atlet ketika mereka kelelahan karena latihan fisik dengan menggunakan intensitas yang tinggi. Kekurangan cairan dengan elektrolit akan menyebabkan kelelahan karena ketika otot melakukan kontraksi maka energi yang terbentuk dari kontraksi otot berupa energy panas yaitu 75% dan sisanya 25% adalah energy gerak (smallcrab.com.2012).

Hidrasi juga mempengaruhi prestasi atlet dalam olahraga dikarenakan latihan yang maksimal

serta didukung dengan kebutuhan cairan yang tercukupi, selain itu *hidrasi* akan menimbulkan sebuah resiko yakni rentan dengan cedera terutama dalam cabang olahraga sepak bola.



Gambar 2.1 tentang level *dehidrasi*

<https://images.search.yahoo.com/search/images>

D. Kebutuhan Air

Kebutuhan air adalah unsur utama dari kehidupan yang dibutuhkan tubuh agar organ-organ penting berfungsi dengan baik. Dalam kondisi kekurangan cairan, yaitu *dehidrasi*, tubuh kita akan mengalami banyak gangguan fungsi organ yang dalam keadaan berat akan berakibat fatal. Air mempunyai beberapa fungsi antara lain untuk pelarut dan alat angkut, sebagai katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu tubuh dan peredam benturan (Yuniastuti,2008).

Air merupakan senyawa esensial yang diperlukan untuk hidup sehat. Meskipun fungsinya sangat penting, tetapi keberadaannya dalam pola konsumsi penduduk sering terabaikan. Kebanyakan orang biasa makan dan minum yang tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuhnya.

Yuniastuti (2008) menyatakan bahwa air merupakan sebagian besar zat pembentuk tubuh manusia. Tergantung jumlah lemak yang terdapat dalam tubuh, proporsi air ini berbeda orang. Pada orang gemuk, perbandingan antara air dan lemak sekitar 50% berbanding 50%. Pada pria normal perbandingannya antara 60% berbanding 16%. Pada orang kurus, perbandingannya tersebut

adalah 67% dengan 7%. Pada bayi, perbandingan tersebut sangat mencolok, yaitu 78% dan 0%. Dengan perkataan lain, jumlah air yang terdapat dalam tubuh manusia adalah : sekitar 80% dari berat badan (*untuk bayi dengan low birth weight*).



Gambar 2.2 Kebutuhan air dalam tubuh

<http://mywater2u.weebly.com/informasi-air.html>

E. Hidrasi Dengan Prestasi

Hidrasi atau kecukupan cairan adalah hal yang sangat penting untuk menunjang keberhasilan Atlet, Tim serta Pelatih. Bagi atlet Pencairan ini diperlukan untuk menjaga selalu keseimbangan tubuh serta konsentrasi yang cukup baik pada saat latihan maupun pertandingan, atlet juga harus mengetahui betapa pentingnya kecukupan cairan sebagai penunjang keberhasilannya dalam sebuah pertandingan yang sangat penting. Banyak atlet yang pada saat latihan tidak begitu mementingkan cairan yang cukup sehingga bisa mengakibatkan daya tahan tak seimbang. Bagi tim sendiri jika kebutuhan cairan tak terpenuhi maka bisa mudah jatuh pada saat duel satu lawan satu. Jadi saling ketergantungan antara atlet satu dengan lainnya dalam sebuah tim.

Dalam cabang olahraga sepakbola sendiri diperlukam kinerja tim yang bagus untuk memenuhi target dari pelatih, seperti target menjuarai kejuaraan anatar club baik tingkat daerah maupun internasional, maka diperlukan kerja tim yang bagus. Kerja tim pada intinya kerja bersama untuk bertujuan memenangkan pertandingan secara tim, jadi suatu tim harus memiliki kekompakkan bersama untuk mencapai targetnya disertai derngan kecukupan cairan sehingga efek positif dari *hidrasi* adalah sebuah prestasi bersama untuk sebuah tim.

Bagi pelatih sendiri pengetahuan tentang kecukupan cairan atau *hidrasi* sendiri bertujuan untuk bisa mengatur program latihan yang baik kapan saat atlet harus minum dan kapan pada sat latihan keras, pelatih sendiri juga harus mengerti tentang betapa pentingnya efek kecukupan cairan pada sebuah prestasi bagi atlet maupun bagi tim itu sendiri. Prestasi akan datang sendiri ketika program latihan yang bagus dari pelatih disertai ada target untuk memenangkan pertandingan dan jangan dilupakan tentang hidrasi mempengaruhi sebuah prestasi bagi atlet maupun bagi tim.

F. Profil Penelitian

Sasaran penelitian akan dilakukan di Ssb Hw babat tepatnya di desa tanggul kecamatan babat kabupaten lamongan, siswa ssb hw babat berjumlah 45 orang dengan rincian 20 orang kelompok umur 17 tahun , 12 orang kelompok umur 14 tahun dan 13 orang kelompok umur 12 tahun. Penulis akan meneliti keompok umur 17 tahun dikarenakan kelompok umur ini mengikuti kompetisi internal PERSELA LAMONGAN.

Ssb hw babat sendiri latihan seminggu 3 kali pada hari selasa, jumat dan minggu. Pada hari selasa dan jumat Kelompok umur 12 dan 14 latihan jam 14.00 Wib, kelompok umur 17 tahun latihan jam 15.30 Wib. Sedangkan pada hari minggu kelompok usia 12 dan 14 latihan jam 06.00 Wib, sedangkan kelompok umur 17 latihan jam 07.00 Wib.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode deskriptif. Deskriptif digunakan untuk metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu system pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang.

Sasaran Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penilitian sampel. Maka subjek penelitian ini adalah sebagian atlet SSB Hizbul Wathan U-17 kecamatan babat kabupaten Lamongan yang semula berjumlah 25 orang tetapi yang diambil sampel 18 orang. Yang

aktif mengikuti kompetisi internal PERSELA Lamongan yang berada di kabupaten Lamongan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisa data pada penelitian ini menggambarkan rumus sebagai berikut :

1. Mean

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

- M = rata-rata
- $\sum X$ = jumlah nilai X
- N = jumlah sampel (Maksum, 2007).

2. Presentase Kategori

$$\frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- n = Klasifikasi kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali
- N = Jumlah Total (Maksum, 2007 : 8).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Sampel dalam penelitian yaitu para pemain SSB Hizbul Wathan U-17 yang berjumlah 18 orang, kemudian para Atlet Sepakbola SSB Hizbul Wathan diberi penjelasan tentang angket yang akan mereka isi untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan tentang kesadaran hidrasi. Disini peneliti membedakan dua jenis pertanyaan yaitu kesadaran dan pengetahuan tentang hidrasi. Berikut ini adalah hasil perhitungan deskriptif angket dengan responden . yang menjawab TSS (tidak sangat setuju), TS (tidak setuju), N (netral), S (setuju) dan SS (sangat setuju). Dibawah ini hasil persentase seberapa besar rata-rata Kesadaran *Hidrasi* Atlet SSB Hizbul Wathan U-17:

Tabel 4.1 Hasil Rata-rata Kesadaran *Hidrasi* Atlet Sepakbola SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan

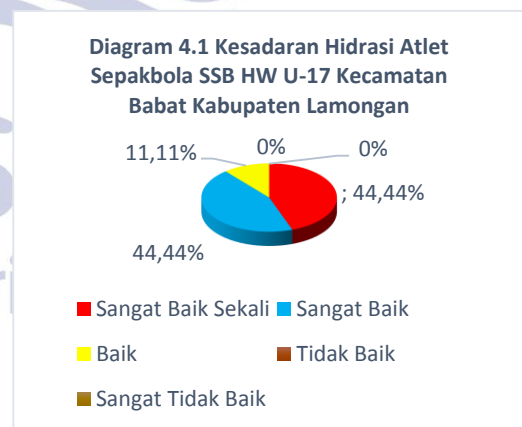
JUMLAH POIN	RATA-RATA	KATEGORI
1002	55,6	Sangat Baik

Tabel 4.2 Hasil Rata-rata Pengetahuan *Hidrasi* SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan

JUMLAH POIN	RATA-RATA	KATEGORI
1075	59,72	Baik

Dengan menggunakan tabel diatas maka dapat dilakukan penghitungan dan persentase. Hasil perhitungan ini dilakukan secara manual dan dapat dilihat dilampiran.

Kemudian berikut adalah hasil rata-rata persentase kesadaran *hidrasi* Atlet Sepakbola SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan yang dihitung per Atlet



Tabel diatas menjelaskan tentang kesadaran hidrasi dari responden SSB Hizbul WathanU-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan, dari data diatas dapat diartikan responden menjawab 44,44% Sangat Baik sekali, Sangat baik sebanyak 44,44%,

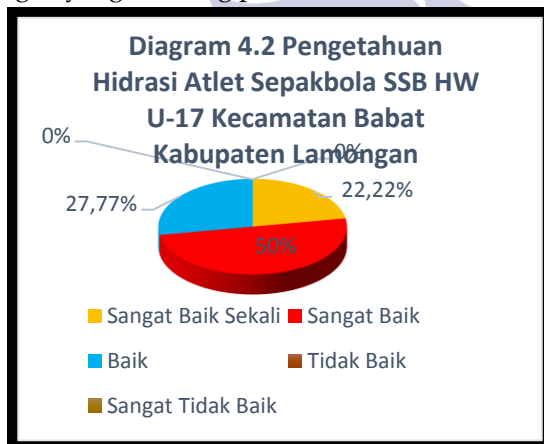
baik sebanyak 11,11%, Tidak baik sebanyak 0%, dan Sangat tidak baik sebanyak 0%. Dapat di artikam bahwa kesadaran para atlet SSB HW U-17 terhadap dehidrasi dan hidrasi dalam kategori Baik karena menunjukkan persentase Sangat baik sekali sebesar 44,44% sangat Baik

Tabel 4.3 Rentang Nilai Kategori Kesadaran Hidrasi Atlet Sepakbola SSB Hizbul Watan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan

RENTANG PRESENTASE	KATEGORI
57,5 - 70	Sangat Baik Sekali
44,9 - 57,4	Sangat Baik
32,3 - 44,8	Baik
19,7 - 32,2	Tidak Baik
7 - 19,6	Sangat Tidak Baik

Adapun untuk mengetahui pengetahuan tentang hidrasi atlet sepakbola SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan dapat dilihat di tabel berikut ini :

Kemudian berikut adalah hasil rata-rata persentase pengetahuan *hidrasi* Atlet Sepakbola SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan yang dihitung per Atlet



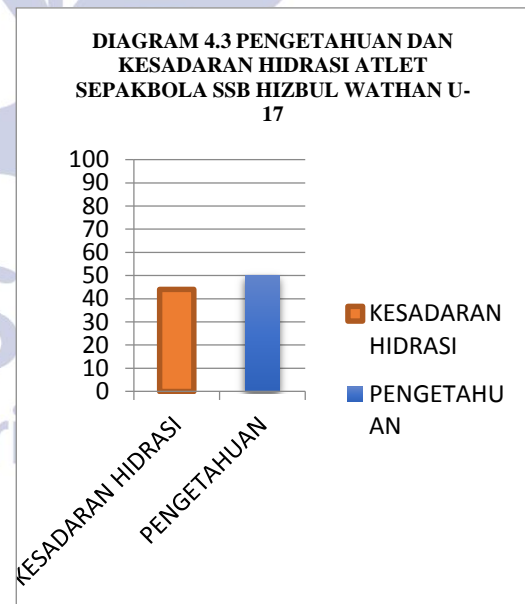
Tabel ini menjelaskan tentang pengetahuan hidrasi dari responden SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan, dari data diatas dapat diartikan responden menjawab 22,22% Sangat Baik Sekali, Sangat Baik sebesar 50%, Baik sebesar 27,77%, Tidak Baik sebesar 0%, dan sangat tidak baik sebesar 0%. Dapat di artikam

bahwa kesadaran para atlet SSB HW U-17 terhadap dehidrasi dan hidrasi dalam kategori Baik karena menunjukkan persentase setuju sebesar 50%.

Tabel 4.3 Rentang Persentase Kategori Pengetahuan Hidrasi Atlet Sepakbola SSB Hizbul Watan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan

RENTANG PRESENTASE	KATEGORI
65,7 - 80	Sangat Baik Sekali
51,3 - 65,6	Sangat Baik
36,9 - 51,2	Baik
22,5 - 36,8	Tidak Baik
8 - 22,4	Sangat Tidak Baik

Sudah diketahui tingkat pengetahuan dan kesadaran *hidrasi* pada Atlet Sepakbola SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan melalui diagram diatas, maka dibawah ini diberikan gambaran melalui diagram batang supaya dapat mengetahui mana yang lebih paham tentang pengetahuan dan kesadaran terhadap *hidrasi*.



Dari diagram diatas meskipun para Atlet sepakbola SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan sama-sama masuk dalam kategori tahu tentang pengetahuan dan kesadaran *hidrasi* tetapi yang lebih unggul dalam Kuesioner adalah pertanyaan tentang Pengetahuan mereka terhadap *dehidrasi* dan *hidrasi*.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengetahuan dan kesadaran hidrasi Atlet Sepakbola SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan, analisis data ini menggunakan angket dengan skala likert untuk mengetahui seberapa besar rata-rata pengetahuan tentang hidrasi bagi Atlet sepakbola SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan dan untuk mengetahui kesadaran tentang hidrasi bagi Atlet Sepakbola SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan.

Hasil analisis di atas menjelaskan bahwa berdasarkan data angket berjumlah 15 soal yang dibagi menjadi dua kategori yaitu kesadaran dan pengetahuan hidrasi untuk membedakan mana soal pengetahuan dan mana soal kesadaran hidrasi.

Diketahui bahwa Atlet Sepakbola SSB Hizbul Wathan U-17 untuk kesadaran hidrasi 55,6% sampel masuk dalam kategori *sangat baik*, artinya jika SSB Hizbul Wathan U-17 mengalami latihan yang intensitasnya tinggi para atlet tidak rentan mengalami dehidrasi karena kecukupan cairan, bisa juga konsentrasinya terjaga selama dalam latihan maupun pertandingan, dampak positifnya juga bisa menghasilkan latihan yang prima serta bisa meraih kemenangan jika dalam pertandingan. Dikarenakan air dalam tubuh sangat penting untuk menjaga kestabilan kondisi atlet hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Benelam (2010) bahwa air sangat penting bagi kehidupan serta bisa mempertahankan tingkat optimal hidrasi bagi manusia agar berfungsi dengan baik di dalam tubuh.

Sedangkan untuk pengetahuan *hidrasi* para Atlet SSB Hizbul Wathan U-17 59,22% sampel masuk dalam kategori *Baik*, Artinya para atlet paham betul tentang apa yang harus mereka lakukan ketika saat latihan seperti saat mereka merasa haus para atlet sudah menyiapkan air minum di pinggir lapangan tujuannya untuk menggantikan cairan yang hilang pada saat latihan, Dampaknya para atlet pun bisa sadar akan bahaya yang ditimbulkan jika tidak mengganti cairan, biasanya atlet terkadang mengetahui tentang apa itu *dehidrasi* dan *hidrasi* tapi mereka belum sadar tentang manfaatnya banyak juga yang lupa dengan

kesadarannya tentang *dehidrasi* maupun *hidrasi*, para atlet jika benar-benar tidak sadar akan pentingnya *hidrasi* bisa dipastikan mereka cuman sebatas tahu tetapi tidak melakukan tindakan untuk mengganti cairan (minum), biasanya akan menimbulkan konsentrasi tak terjaga, cepat mengalami kelelahan, rentan cidera, bisa mengalami kekalahan dampak yang paling ekstrim bisa prestasi akan menurun. Para atlet disarankan tetap menjaga kestabilan tubuh serta menjaga keseimbangan cairan, kebutuhan air individu sangat bervariasi tergantung pada banyak faktor termasuk ukuran tubuh dan komposisi, lingkungan dan tingkat aktifitas fisik, FSA menganjurkan minum sekitar 1,2 liter per hari (sekitar 6-8 gelas). Benelam (2010).

Seorang atlet membutuhkan banyak air untuk mencukupi kebutuhan cairan dalam tubuhnya, sehingga bisa berkonsentrasi dalam latihan maupun pertandingan. Selain untuk mencukupi kebutuhan cairan, air juga memiliki beberapa fungsi lain. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Yuniastuti, bahwa air mempunyai beberapa fungsi antara lain untuk pelarut dan alat angkut, sebagai katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu tubuh dan peredam benturan (Yuniastuti,2008).

Banyak sekali berbagai macam resiko jika seorang atlet tidak memiliki pengetahuan tentang kesadaran *hidrasi*, untuk mengetahui tentang pengetahuan terbagi menjadi dua yaitu pengetahuan faktual dan pengetahuan hafalan. Pengetahuan faktual merupakan kemampuan mengingat kembali pengetahuan yang di dapat berdasarkan fakta-fakta yang sesungguhnya. Sedangkan pengetahuan hafalan merupakan kemampuan mengungkap kembali pengetahuan yang telah dihafalkan (Mahardika, 2014). Terdapat beberapa resiko yang terjadi dan dialami seorang atlet saat berlatih maupun ketika bertanding. Salah satunya adalah resiko mengalami *dehidrasi*. Menurut (smallcrab.com.2012) pengertian *dehidrasi* adalah resiko yang diterima atlet ketika mereka kelelahan karena latihan fisik dengan menggunakan intensitas yang tinggi.

Untuk kesadarn *hidrasi* atlet SSB Hizbul WathanU-17 Kecamatan Babat Lamongan menunjukkan kategori Sangat sadar tentang apa itu hidrasi dan dehidrasi dapat dilihat dari persentase sampel Kabupaten berjumlah 55,6% sangat baik,

sedangkan untuk pengetahuan *hidrasi* atlet SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan menunjukkan kategori baik tentang apa itu hidrasi dan dehidrasi dapat dilihat dari jumlah responden yang menjawab setuju sebanyak 59,22% dari jumlah sampel. Menunjukkan bahwa Atlet SSB Hizbul Wathan U-17 sama-sama mengetahui tentang pengetahuan serta kesadaran tentang *dehidrasi* dan *hidrasi*.

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Rata-rata kesadaran *Hidrasi* Atlet SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan 55,6% masuk dalam kategori sangat baik.. Sedangkan untuk per atlet dapat dilihat dari digram pie di artikan responden menjawab 44,44% Sangat Baik sekali, sangat baik sebanyak 44,44%, Baik sebanyak 11,11%, Tidak baik sebanyak 0%, dan Sangat tidak baik sebanyak 0%.

2. Rata-rata Atlet SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan 59,72% masuk dalam kategori Baik tentang pengetahuan *hidrasi*, Sedangkan untuk per atlet dapat dilihat dalam diagram pie diartikan responden menjawab 22,22% Sangat Baik Sekali, Sangat Baik sebesar 50%, Baik sebesar 27,77%, Tidak Baik sebesar 0%, dan sangat Tidak Baik sebesar 0%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan diatas, maka selanjutnya penelitian mengemukakan beberapa saran. Adapun saran-saran tersebut adalah:

- a. Supaya lebih banyak lagi membuka buku-buku tentang seberapa pentingnya hidrasi dan dehidrasi bagi tubuh, atau bisa juga membuka jurnal tentang hidrasi dan dehidrasi di internet untuk menambah wawasan serta ketertarikan atlet mempelajari dehidrasi dan hidrasi yang berhubungan dengan sepakbola.
- b. Untuk pemain jika ada program latihan di usahakan membawa minuman sendiri jika pihak klub lupa tidak menyediakan minuman, sehingga bisa di minum sewaktu-waktu ketika latihan bisa juga

dimanfaatkan seupaya tidak mengalami dehidrasi.

- c. Untuk pelatih di sarankan agar selalu melihat situasi dan keadaan pada atletnya, jika atlet benar-benar merasakan kelelahan bahkan merasa haus pelatih harus mempunyai inisiatif sendiri untuk atletnya buat minum walau Cuma seteguk supaya atlet tidak merasa kekurangan cairan (dehidrasi).
- d. Disarankan untuk lebih variasi dan model pertanyaan yang ada didalam angket.

DAFTAR PUSTAKA

- Benelam, B. 2010. Hydration and health: a review. Tersedia Dari <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-3010.2009.01795.x/full>. Diakses Pada Tanggal 25/10/16
- Bahtiar, A., 2011. *Filsafat ilmu*, RajaGrafindo Persada, Jakarta.
- Bhataramedia.com. 2014. *Pengertian hidrasi*. (online). (<http://www.bhataramedia.com/forum/apa-pengertian-hidrasi/>), diakses 4 Mei 2017.
- Creswell, J. W., 2004, *research Design : Qualitative and Quantitative Approach*, Sage Publications, inc., ThousandOaks, California, USA
- Darmadi, hamid. 2011. *Metode penelitian pendidikan*, Bandung: Alfabeta
- Darmawan, Deni. 2014. *Metode peneltisan kuantitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Fatma, Desy. 2016. *Manfaat Air Bagi Kehidupan Manusia*. (<http://ilmugeografi.com/ilmu-bumi/hidrologi/manfaat-air-bagi-kehidupan-manusia>, diakses 12 Oktober 2016 12.10).
- Giriwijoyo, Santosa. 2010. *Ilmu Faal Olahraga*. FPOK UPI Bandung.
- Hoffman, Jay R PhD. 2011. *Nutrition and Hydration Issues for Combat Sport Athletes*. Tersedia Dari http://journals.lww.com/nsca-scj/Abstract/2011/12000/Nutrition_and_Hydration_Issues_for_Combat_Sport.3.aspx. Diakses pada tanggal 25/10/16
- Douglas, et al. 2008. *Journal of Sport Physiology And Performance*.
- Kenefick, Robert W. 2012. *Hydration For Recreational Sport And Physical Activity*. Tersedia Dari http://nutritionreviews.oxfordjournals.org/content/70/suppl_2/S137. Diakses pada tanggal 25/10/16

- Mahardika, I Made Sriundy. 2014. *Evaluasi Pengajaran*. Unesa University Press-2014.
- Maksum, ali. 2007. *Statistika dalam olahraga*. Surabaya: UNESA.
- Maksum, ali. 2007. *Metodoogi Penelitian*. Surabaya: Unesa University press.
- Murray, B. (2007). Hydration and physical performance, *journal of the American college of nutrition* 26 (supplement 5): 542S
- Fowkes, et al. 2005. *Hydration Status In Colleg Football Plyers During Consecutive Days of Twice a Day Preseason Practics*. Tersedia dari <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0363546504270999>. Diakses pada tanggal 4/5/2017.
- Murray, Bob. 2007. Hydration and Physical Performance. (Online) Tersedia dari <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07315724.2007.10719656?cookieSet=1> diakses pada tanggal 25/10/16
- Nasrulloh, A. 2009. *Perbedaan Antara Ilmu dan Pengetahuan*. Melalui <http://www.filsafatindonesia1001.wordpress.com>. Diakses 23 february 2013.
- Popkin, M.barry, D'Anci KE, Rosenberg IH.2010. Water, hydration and health. *Nutrition reviews* 68 (8) : 439-458
- Prayitno, S.O.& Fillah Dieny. F. 2012. Perbedaan Konsumsi Cairan Dan Status Hidrasi Pada Remaja Obesitas Dan Non Obesitas. *Journal Of Nutrition College*, 1(1)
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2014. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta
- Tamsuri, Anas.2009. *Klien Gangguan keseimbangan Cairan dan Elektrolit: Seri Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC.
- Wikipedia. 2016. Dehidrasi. (Online). (<https://id.wikipedia.org/wiki/Dehidrasi>) diakses pada 18 Oktober 2016.
- Wikipedia. 2016. Sepakbola. (Online). ([hhttps://id.wikipedia.org/wiki/sepak_bola](https://id.wikipedia.org/wiki/sepak_bola)) diakses pada 18 Oktober 2016.
- Wiley, Jhon. Son A. 2010. *Dehydration and Rehydration in competative Sport*.
- Yuniasuti, A. 2008. *Air dan Cairan Tubuh*. Graha ilmu: Yogyakarta.
- 2005. Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.