

PERSEPSI ATLET TERHADAP KEBUTUHAN CAIRAN (HIDRASI) SAAT LATIHAN FISIK DAN *RECOVERY* PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Abdul Alim

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) baik saat latihan dan *recovery* pada unit kegiatan mahasiswa olahraga universitas negeri yogyakarta. Cairan atau air dapat dikatakan merupakan nutrisi yang paling penting bagi tubuh. Tubuh dapat bertahan selama kurang lebih 3 hari tanpa asupan makanan namun tubuh hanya mampu bertahan tidak lebih dari 1 hari tanpa cairan. Begitupun juga dalam berolahraga, berkurangnya jumlah cairan dari dalam tubuh akibat dari keluarnya keringat merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kelelahan dan penurunan performa.

Selain kebutuhan nutrisi, atlet juga membutuhkan pengaturan hidrasi yang baik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa salah satu kunci optimalisasi *recovery* adalah dengan pengaturan hidrasi. Sebagai ilustrasi, kekurangan 2% kebutuhan hidrasi tubuh ditemukan dapat menghambat performa kerja. Hal ini terjadi mengingat volume darah yang berkurang menuntut sistem kardiovaskular dituntut untuk bekerja lebih keras untuk menyesuaikan dengan kebutuhan oksigenasi akibat aktivitas fisik yang pada akhirnya mengurangi performa fisiologis atlet. Selain itu volume plasma yang rendah juga berdampak pada lambatnya proses eliminasi produk metabolisme hasil aktivitas fisik.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan bahwa persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* pada Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian skor 59,25 (skala 100). Dari 56 mahasiswa sebagai responden penelitian, 14,3% mempunyai persepsi terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* yang baik; 53,6% persepsinya cukup baik; dan 32,1% persepsinya kurang baik; serta tidak ada responden yang persepsinya berada pada kategori tidak baik. Mayoritas persepsinya berada pada kategori cukup baik (53,6%).

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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. Untuk mengatasinya, atlet harus mengatur keseimbangan antara latihan, *social life*, dan pemulihan. Dalam latihan apalagi pertandingan faktor pemulihan ini memegang peranan yang sangat penting. Pemulihan lebih cepat bila berlatih secara kontiniu dan akan lebih cepat lagi jika berlatih secara intermitten. Pemulihan (*recovery*) adalah mengembalikan kondisi tubuh sebelum pertandingan. Jadi pengertian itu sangat penting untuk menentukan tindakan – tindakan selanjutnya dari pelatih. Pengertian ini

perlu untuk menentukan dalam turnamen serta latihan – latihan dalam pertandingan. Pengisian energi dalam otot tidak sama dengan pengisian bahan bakar pada mesin mobil. Oleh karena itu, sebelum bertanding 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 serta membuat beban kerja tubuh menjadi lebih berat. 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. 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.

Studi dan hasil riset menunjukkan bawah atlet/individu yang memulai latihan/pertandingan-nya dengan level hidrasi tubuh yang baik akan mempunyai performa daya tahan (endurance), kecepatan respon atau reaksi dan juga performa olahraga yang lebih prima. Hal ini membuat strategi hidrasi yang baik menjadi bagian yang tidak terpisahkan bagi atlet profesional dunia tidak hanya untuk menjaga performa olahraganya namun juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. 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 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). Dengan pola konsumsi rutin ini juga diharapkan agar berkurangnya cairan dari dalam tubuh saat latihan/pertandingan tidak melebihi 2%, karena pada nilai lebih dari 2% performa tubuh sudah berkurang sebesar 10%.

B. Identifikasi Masalah

Dengan melihat latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terbatasnya pengetahuan atlet akan pentingnya kebutuhan cairan (hidrasi) untuk menunjang aktivitas baik saat berlatih maupun bertanding
2. Terbatasnya pengetahuan atlet untuk dapat menjaga level hidrasi di dalam tubuh melalui pola konsumsi cairan secara rutin baik pada saat sebelum dan sedang berolahraga.
3. Belum diketahuinya strategi minum yang baik agar hidrasi tubuh selalu terjaga.
4. Terbatasnya pengetahuan atlet tentang dehidrasi yang dapat menyebabkan penurunan kemampuan konsentrasi, kecepatan reaksi, meningkatkan suhu tubuh dan menghambat laju produksi energi.

D. Pembatasan Masalah

Pada penelitian peneliti membatasi masalah hanya pada “persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan recovery pada Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta”.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah adalah “Bagaimana persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan recovery pada Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta”.

F. Tujuan Penelitian

Sesuai rumusan masalah, penelitian bertujuan untuk mengetahui persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan recovery pada Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta”.

G. Manfaat Hasil Penelitian

1. Bagi atlet
Dapat lebih memahami seberapa persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan tubuh (hidrasi) baik saat latihan maupun saat recovery, sehingga memiliki upaya untuk selalu melakukan hidrasi yang baik untuk menunjang aktivitas fisiknya baik di perguruan tinggi, klub dan persatuan cabang olahraga yang digeluti serta dapat merubah pola recoverynya yang lebih baik.
2. Bagi pelatih dan official
Memberikan gambaran pentingnya 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 sehingga diharapkan pelatih dan official dapat selalu memperhatikan dan memantau perkembangan status hidrasi atletnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Hidrasi

Hidrasi diartikan sebagai keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan syarat penting untuk menjamin fungsi metabolisme sel tubuh. Sementara dehidrasi berarti kurangnya cairan di dalam tubuh karena jumlah yang keluar lebih besar dari jumlah yang masuk. Jika tubuh kehilangan banyak cairan, maka tubuh akan mengalami dehidrasi. Ada 3 jenis dehidrasi, yaitu: (1) *Hypotonic* adalah Tubuh kehilangan larutan elektrolit (garam, kalium, klor, kalsium, dan pospat. (2) *Hypertronic* adalah tubuh kehilangan air (3) *Isotonic* adalah tubuh kehilangan air dan larutan elektrolit, kondisi ini paling sering terjadi. Sedangkan bahaya dehidrasi adalah kemampuan kognitif menurun karena sulit berkonsentrasi, resiko infeksi saluran kemih dan terbentuknya batu ginjal, minum yang

cukup dan jangan menahan air kemih adalah cara yang paling efektif untuk mencegah infeksi saluran kemih, serta menurunkan stamina dan produktivitas kerja melalui gangguan sakit kepala, lesu, kejang hingga pingsan. Kehilangan cairan > 15% akan berakibat fatal.

Menurut Murray 2007: penanganan dehidrasi umumnya yang terjadi adalah dehidrasi ringan sampai menengah, sehingga dapat diatasi dengan minum untuk mengganti cairan tubuh yang keluar. Kebutuhan air minum memang beragam. Hal ini tergantung usia, jenis kelamin, dan aktivitas. Jumlah kebutuhan tubuh akan air adalah 1 mililiter per kilo kalori kebutuhan energi tubuh. Misal : Pada remaja dan dewasa yang kebutuhannya 1800 – 3000 kkal maka kebutuhan cairan berkisar 1.8 – 3 liter sehari. Umumnya 1/3-nya dipenuhi dari makanan, maka konsumsi air yang diminum langsung sekitar 2 liter sehari. Jus buah merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh. Selain dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan cairan, jus buah juga banyak mengandung antioksidan yang sangat penting untuk kesehatan. Kadar hidrasi dapat ditandai lewat warna urin yang dikeluarkan. Inilah panduannya untuk menandai Anda terserang dehidrasi akut atau tidak. Untuk memastikan bahwa tubuh kita tidak kekurangan cairan, setiap orang dapat melihatnya dari pengecekan warna urin yang dikeluarkan. Tingkatan warna urin menunjukkan keadaan dan keseimbangan air dalam tubuh. Bila urin berwarna jernih, maka menunjukkan status hidrasi tubuh yang baik. Bila urin menunjukkan warna oranye pekat menunjukkan perlunya tubuh mendapat lebih banyak asupan air segera agar kehilangan cairan tubuh dapat segera diganti dan kondisi cairan tubuh tetap seimbang.

2. Latihan Fisik

Latihan adalah suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang kian bertambah (Harsono, 1988: 17). Hal senada juga dikemukakan oleh Mosston (1992: 9) bahwa latihan merupakan pelaksanaan gerakan secara berurutan dan berulang-ulang. Pada prinsipnya latihan adalah memberikan tekanan fisik secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik di dalam melakukan aktivitas (Fox , 1993: 69). Latihan fisik merupakan pemberian atau beban fisik pada tubuh secara teratur, sistematis dan berkesinambungan melalui program latihan yang tepat (Astrand, 1986: 11). Menurut Powers (2007: 53), latihan fisik adalah aktifitas fisik yang dilakukan secara terencana dengan tujuan untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran fisik. Latihan fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban latihan yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi (Sugiharto, 2003: 4). Demikian juga jika diberikan beban latihan yang terlalu berat dan tubuh tidak mampu mentolerir, akan menyebabkan terganggunya proses homeostasis pada sistem tubuh dan dapat mengakibatkan kerusakan. Setiap latihan fisik atau latihan akan menimbulkan respon atau tanggapan dari organ-organ tubuh terhadap dosis atau beban latihan yang diberikan, hal ini merupakan usaha penyesuaian diri dalam rangka menjaga keseimbangan lingkungan.

3. Recovery

Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi yang dilaksanakan secara terus menerus dapat menimbulkan kelelahan dan stres fisik. Fase pemulihan (*recovery*) diperlukan untuk membantu tubuh beradaptasi terhadap stres, meningkatkan kualitas fisik dan psikis sekaligus

mengurangi resiko cedera. Masa *recovery* bagi atlet sangat vital untuk dilakukan pada masa latihan maupun masa kompetisi. Pada atlet elit, peran penting manajemen *recovery* bahkan sangat berpengaruh pada hasil prestasi yang dicapai. Hal tersebut antara lain diungkapkan oleh Barry Barney yang merupakan pelatih tim Basket Australia dalam Olimpiade atlanta 1996 dalam Calder (2003) sebagai berikut : “*If there was one single factor that helped this team to perform to the level they did at Atlanta Olympic, it was the recovery program that was put in place and monitored throughout our 1996 program.*” (Cadler, 2003. Pentingnya faktor *recovery* tersebut sangat erat kaitannya dengan adaptasi fisiologis terhadap kelelahan (stres fisik dan psikologis)

Faktor penyebab kelelahan sangat kompleks, baik itu berasal dari kondisi fisiologis maupun kondisi psikologis atlet. Lebih lanjut Horner *et.al* (2007) mengemukakan bahwa berdasarkan sumber terjadinya kelelahan, dikategorikan dalam lima kelompok besar (1) kelelahan metabolik, terkait dengan menipisnya cadangan energi yang berasal dari ATP, kreatin fosfat, glikogen atau glukosa dan akumulasi laktat di otot, gangguan homeostasis, misalnya gangguan osmolaritas plasma, volume plasma, penurunan pH cairan tubuh, dan penurunan kadar elektrolit cairan tubuh (2) kelelahan neurologis (kelelahan pada otot akibat berkurangnya kapasitas kerja sistem neuromuskular), (3) kelelahan neurologis (berkurangnya kapasitas kerja sistem saraf pusat), (4) kelelahan psikologis (terkait kondisi sosial, emosional, dan kultural), (5) kelelahan akibat perjalanan dan kondisi lingkungan, baik itu suhu maupun kelembaban udara. Pada prinsipnya, *recovery* merupakan usaha untuk mempercepat tubuh untuk mengkompensai kelelahan (stress fisik maupun psikis). Stress fisik dan psikis akan menurunkan performa fisiologis atlet. Pada umumnya, tanpa proses *recovery* yang optimal, tubuh akan terus mengalami penurunan fungsi. Teknik *recovery* yang optimal dapat memperbaiki kembali penurunan fungsi tubuh bahkan dapat mengarah pada keadaan *supercompensation* dimana pada batas tertentu terjadi peningkatan kapasitas fisiologis diatas semula (Kovacs, 2006).

4. Kebutuhan cairan dalam tubuh

Air di dalam tubuh membentuk sekitar 50-60% dari total berat badan. Hal ini adalah 35-42 L untuk individu dengan berat badan 70 kg merupakan jumlah berat air. Air di dalam tubuh mempunyai fungsi penting diantaranya yaitu (1) mengangkut nutrisi & oksigen ke dalam sel-sel tubuh, (2) mengatur suhu tubuh, (3) membantu proses pencernaan, (4) pelumas dalam pergerakan sendi, (5) tempat produksi energi. Kurangnya konsumsi cairan yang menyebabkan dehidrasi berbahaya bagi kesehatan serta membuat beban kerja tubuh menjadi lebih berat. 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. Oleh karena itu atlet/penggiat olahraga diharapkan mempunyai strategi minum yang baik agar hidrasi tubuh selalu terjaga.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bermaksud meneliti dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu. Jika dikaitkan dengan substansinya, peneliti ingin mengetahui bagaimana persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta (UNY).

B. Populasi Dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 30). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti latihan pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UNY. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik insidental sampling yang dilakukan dengan cara memperoleh sampel dari sekumpulan populasi, yang cara untuk memperoleh data tersebut dengan cara insidental atau kebetulan saja tidak menggunakan perencanaan tertentu (Mardalis, 1995: 59). Sampel tersebut berjumlah 56 orang.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu : Penelitian akan dilakukan pada minggu keempat bulan Mei sampai dengan bulan Agustus tahun 2012.

Tempat : Pengambilan data penelitian dilakukan di Kampus FIK UNY.

D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrument

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode survai. Adapun instrumen untuk mengumpulkan data menggunakan angket yang berupa sejumlah pertanyaan. Instrumen yang berupa angket ini untuk memfokuskan pada masalah persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery*.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan angket. Teknik angket ini digunakan untuk mengetahui persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* pada Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. Peneliti menggunakan angket tertutup, yaitu seorang responden tinggal memilih jawaban yang telah disediakan dan mengisi jawaban sesuai dengan pengalaman dan pengetahuannya sendiri.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Analisis Data

Pengambilan data pada penelitian digunakan instrumen berupa angket tentang persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan recovery, dengan pertanyaan/pernyataan berjumlah 50 item. Skala pengukuran pada penelitian ini digunakan skala dikotomis (1 dan 0) atau skala Guttman, sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 50. Agar memudahkan dalam menganalisis data, skor diubah menjadi skala rasio atau persentase pencapaian, dengan cara jumlah jawaban 1 dibagi dengan jumlah item dan dikalikan 100; sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 100. Hal ini ditempuh, karena analisis deskripsi pada penelitian ini meliputi analisis secara keseluruhan dan analisis pada masing-masing faktor.

Berdasarkan skala persentase pencapaian tersebut, diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 100; sehingga diperoleh mean ideal = 50,00 dan SD ideal 16,67. Dari mean dan SD ideal tersebut dapat ditentukan kriteria penilaian evaluasi pada penelitian ini, dan disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 1.
Kriteria Penafsiran Persepsi Responden Terhadap Kebutuhan Cairan (Hidrasi) Saat Latihan Fisik dan *Recovery*

No.	Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
1.	M+1,5SD s/d M+3SD	75,01 – 100,00	Baik
2.	M s/d M+1,5SD	50,01 – 75,00	Cukup Baik
3.	Mi-1,5SDi s/d Mi	25,01 – 50,00	Kurang Baik
4.	Mi-3SD s/d Mi-1,5SDi	0,00 – 25,00	Tidak Baik

Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer, diperoleh rerata (*mean*) skor persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan recovery pada Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta sebesar 59,25; median 59,00; modus 44,00 dan standart deviasi sebesar 16,03. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 50,01 s.d. 75,00 kategori cukup baik. Persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* pada Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Persepsi Terhadap Kebutuhan Cairan (Hidrasi) Saat Latihan Fisik dan *Recovery* pada UKM UNY

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	%
1.	Baik	8	14,3
2.	Cukup Baik	30	63,6
3.	Kurang Baik	18	32,1
4.	Tidak Baik	0	0,0
Total		56	100,0

Dari tabel dan histogram tersebut di atas, diketahui bahwa dari 56 mahasiswa sebagai responden penelitian, 14,3% mempunyai persepsi terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* yang baik; 53,6% persepsinya cukup baik; dan 32,1% persepsinya kurang baik; serta tidak ada responden yang persepsinya berada pada kategori tidak baik. Analisis berikutnya adalah menganalisis pada masing-masing faktor dari persepsi terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* pada UKM UNY. Hasil perhitungan rerata tiap-tiap faktor dari persepsi terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* pada UKM UNY dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Rerata pada Tiap-tiap Faktor Persepsi Terhadap Kebutuhan Cairan (Hidrasi) Saat Latihan Fisik dan *Recovery* pada UKM UNY

No.	Faktor	Jumlah Item	n	Rerata	Kategori
1.	Fungsi Cairan	9	56	75,60	Baik
2.	Kadar Hidrasi Tubuh	12	56	56,40	Cukup Baik
3.	Macam Cairan	7	56	44,13	Kurang Baik
4.	Hidrasi Saat Latihan Fisik	11	56	61,36	Cukup Baik
5.	Hidrasi Saat Recovery	7	56	59,44	Cukup Baik
6.	Dehidrasi	4	56	51,34	Cukup Baik
Total (Persepsi Terhadap Kebutuhan Cairan)		50	56	59,25	Cukup Baik

Faktor 1: Fungsi Cairan

Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diketahui persepsi terhadap fungsi cairan pada mahasiswa di UKM UNY, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 75,60; median 77,78; modus 77,78 dan standart deviasi sebesar 20,72. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 75,01 s.d. 100,00 kategori baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa persepsi mahasiswa UKM UNY terhadap faktor fungsi cairan pada variabel kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* berada pada kategori baik. Persepsi mahasiswa UKM UNY terhadap faktor fungsi cairan pada variabel kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* berdasarkan pengkategoriannya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.

Distribusi Persepsi Terhadap Fungsi Cairan pada Kebutuhan Cairan Saat Latihan Fisik dan *Recovery* pada Mahasiswa UKM UNY

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	%
1.	Baik	32	57,1
2.	Cukup Baik	21	37,5
3.	Kurang Baik	3	5,4
4.	Tidak Baik	0	0,0
Total		56	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 56 orang mahasiswa UKM UNY; 57,1% mempunyai persepsi terhadap fungsi cairan berada pada kategori baik; 37,5% cukup baik; dan 5,4% persepsinya kurang baik; serta tidak ada mahasiswa yang persepsinya berada pada kategori tidak baik. Mayoritas responden persepsinya berada pada kategori baik (57,1%).

Faktor 2: Kadar Hidrasi Tubuh

Hasil analisis terhadap data persepsi terhadap kadar hidrasi tubuh pada mahasiswa di UKM UNY, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 56,40; median 58,33; modus 50,00 dan standart deviasi sebesar 20,72. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 50,01 s.d. 75,00 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa persepsi mahasiswa UKM UNY terhadap faktor kadar hidrasi tubuh pada variabel kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* berada pada kategori cukup baik. Persepsi mahasiswa UKM UNY terhadap faktor kadar hidrasi tubuh pada variabel kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* berdasarkan pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Distribusi Persepsi Terhadap Kadar Hidrasi Tubuh pada Kebutuhan Cairan Saat Latihan Fisik dan Recovery pada Mahasiswa UKM UNY

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	%
1.	Baik	7	12,5
2.	Cukup Baik	23	41,1
3.	Kurang Baik	19	33,9
4.	Tidak Baik	7	12,5
Total		56	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 56 orang mahasiswa UKM UNY; 12,5% mempunyai persepsi terhadap kadar hidrasi tubuh berada pada kategori baik; 41,1% cukup baik; 33,9% persepsinya kurang baik; dan 12,5% persepsinya berada pada kategori tidak baik. Mayoritas responden persepsinya berada pada kategori cukup baik (41,1%).

Faktor 3: Macam Cairan

Hasil analisis terhadap data persepsi terhadap macam cairan pada mahasiswa di UKM UNY, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 44,13; median 42,86; modus 14,29 dan standart deviasi sebesar 28,35. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 25,01 s.d. 50,00 kategori kurang baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa persepsi mahasiswa UKM UNY terhadap faktor macam cairan pada variabel kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* berada pada kategori kurang baik.

Persepsi mahasiswa UKM UNY terhadap faktor macam cairan pada variabel kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* berdasarkan pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Distribusi Persepsi Terhadap Macam Cairan pada Kebutuhan Cairan Saat Latihan Fisik dan Recovery pada Mahasiswa UKM UNY

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	%
1.	Baik	8	14,3
2.	Cukup Baik	13	23,2
3.	Kurang Baik	19	33,9
4.	Tidak Baik	16	28,6
Total		56	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 56 orang mahasiswa UKM UNY; 14,3% mempunyai persepsi terhadap macam cairan berada pada kategori baik; 23,2% cukup baik; 33,9% persepsinya kurang baik; dan 28,6% persepsinya berada pada kategori tidak baik. Mayoritas responden persepsinya berada pada kategori kurang baik (33,9%)

Faktor 4: Hidrasi Saat Latihan Fisik

Dari hasil analisis terhadap data persepsi terhadap hidrasi saat latihan fisik pada mahasiswa di UKM UNY, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 61,36; median 63,64; modus 72,73 dan standart deviasi sebesar 23,53. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 50,01 s.d. 75,00 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa persepsi mahasiswa UKM UNY terhadap faktor hidrasi saat latihan fisik pada variabel kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* berada pada kategori cukup baik.

Persepsi mahasiswa UKM UNY terhadap faktor hidrasi saat latihan fisik pada variabel kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Distribusi Persepsi Terhadap Hidrasi Saat Latihan Fisik pada Kebutuhan Cairan Saat Latihan Fisik dan Recovery pada Mahasiswa UKM UNY

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	%
1.	Baik	14	25,0
2.	Cukup Baik	25	44,6
3.	Kurang Baik	13	23,2
4.	Tidak Baik	4	7,1
Total		56	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 56 orang mahasiswa UKM UNY; 25,0% mempunyai persepsi terhadap hidrasi saat latihan fisik berada pada kategori baik; 44,6% cukup baik; 23,2% persepsinya kurang baik; dan 7,1% persepsinya berada pada kategori tidak baik. Mayoritas responden persepsinya berada pada kategori cukup baik (25,0%).

Faktor 5: Hidrasi Saat Recovery

Berdasarkan hasil analisis terhadap data persepsi terhadap hidrasi saat *recovery* pada mahasiswa di UKM UNY, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 59,44; median 57,14; modus 71,43 dan standart deviasi sebesar 19,98. Rerata skor tersebut berada pada interval

kelas 50,01 s.d. 75,00 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa persepsi mahasiswa UKM UNY terhadap faktor hidrasi saat *recovery* pada variabel kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* berada pada kategori cukup baik. Persepsi mahasiswa UKM UNY terhadap faktor hidrasi saat *recovery* pada variabel kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Distribusi Persepsi Terhadap Hidrasi Saat *Recovery* pada Kebutuhan Cairan Saat Latihan Fisik dan *Recovery* pada Mahasiswa UKM UNY

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	%
1.	Baik	9	16,1
2.	Cukup Baik	27	48,2
3.	Kurang Baik	17	33,9
4.	Tidak Baik	1	1,8
Total		56	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 56 orang mahasiswa UKM UNY; 16,1% mempunyai persepsi terhadap hidrasi saat *recovery* berada pada kategori baik; 48,2% cukup baik; 33,9% persepsinya kurang baik; dan 1,8% persepsinya berada pada kategori tidak baik. Mayoritas responden persepsinya berada pada kategori cukup baik (48,2%).

Faktor 6: Dehidrasi

Berdasarkan hasil analisis terhadap data persepsi terhadap dehidrasi ada mahasiswa di UKM UNY, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 51,34; median 50,00; modus 50,00 dan standart deviasi sebesar 27,97. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 50,01 s.d. 75,00 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa persepsi mahasiswa UKM UNY terhadap faktor dehidrasi pada variabel kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* berada pada kategori cukup baik. Persepsi mahasiswa UKM UNY terhadap faktor dehidrasi pada variabel kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 9.
Distribusi Persepsi Terhadap Dehidrasi pada Kebutuhan Cairan Saat Latihan Fisik dan *Recovery* pada Mahasiswa UKM UNY

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	%
1.	Baik	6	10,7
2.	Cukup Baik	13	23,2
3.	Kurang Baik	20	35,7
4.	Tidak Baik	17	30,4
Total		56	100,0

C. Pembahasan

Penelitian ini membuktikan bahwa persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan recovery pada Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta berada pada kategori cukup baik dengan pencapaian skor 59,25 (skala 100). Dari 56 mahasiswa sebagai responden penelitian, 14,3% mempunyai persepsi terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* yang baik; 53,6% persepsinya cukup baik; dan 32,1% persepsinya kurang baik; serta tidak ada responden yang persepsinya berada pada kategori tidak baik. Mayoritas persepsinya berada pada kategori cukup baik (53,6%).

1. Persepsi Terhadap Fungsi Cairan

Hasil analisis data membuktikan bahwa persepsi mahasiswa terhadap fungsi cairan pada persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan recovery di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta; berada pada kategori baik dengan pencapaian skor 75,60 (skala 100). Dari 56 orang mahasiswa UKM UNY; 57,1% mempunyai persepsi terhadap fungsi cairan berada pada kategori baik; 37,5% cukup baik; dan 5,4% persepsinya kurang baik; serta tidak ada mahasiswa yang persepsinya berada pada kategori tidak baik. Mayoritas responden persepsinya berada pada kategori baik (57,1%).

2. Persepsi Terhadap Kadar Hidrasi Tubuh

Dari hasil analisis data membuktikan bahwa persepsi mahasiswa terhadap kadar hidrasi tubuh pada persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan recovery di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta; berada pada kategori cukup baik dengan pencapaian skor 56,40 (skala 100). Dari 56 orang mahasiswa UKM UNY; 12,5% mempunyai persepsi terhadap kadar hidrasi tubuh berada pada kategori baik; 41,1% cukup baik; 33,9% persepsinya kurang baik; dan 12,5% persepsinya berada pada kategori tidak baik. Mayoritas responden persepsinya berada pada kategori cukup baik (41,1%).

3. Persepsi Terhadap Macam Cairan

Berdasarkan hasil analisis data membuktikan bahwa persepsi mahasiswa terhadap macam cairan pada persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan recovery di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta; berada pada kategori kurang baik dengan pencapaian skor 44,13 (skala 100). Dari 56 orang mahasiswa UKM UNY; 14,3% mempunyai persepsi terhadap macam cairan berada pada kategori baik; 23,2% cukup baik; 33,9% persepsinya kurang baik; dan 28,6% persepsinya berada pada kategori tidak baik. Mayoritas responden persepsinya berada pada kategori kurang baik (33,9%).

4. Persepsi Terhadap Hidrasi Saat Latihan Fisik

Hasil analisis data membuktikan bahwa persepsi mahasiswa terhadap hidrasi saat latihan fisik pada persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan recovery di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta; berada pada kategori cukup baik dengan pencapaian skor 61,36 (skala 100). Dari 56 orang mahasiswa UKM UNY; 25,0% mempunyai persepsi terhadap hidrasi saat latihan fisik berada pada kategori baik; 44,6% cukup baik; 23,2% persepsinya kurang baik; dan 7,1% persepsinya berada pada kategori tidak baik. Mayoritas responden persepsinya berada pada kategori cukup baik (25,0%).

5. Hidrasi Saat *Recovery*

Hasil analisis data membuktikan bahwa persepsi mahasiswa terhadap hidrasi saat *recovery* pada persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta; berada pada kategori cukup baik dengan pencapaian skor 59,44 (skala 100). Dari 56 orang mahasiswa UKM UNY; 16,1% mempunyai persepsi terhadap hidrasi saat *recovery* berada pada kategori baik; 48,2% cukup baik; 33,9% persepsinya kurang baik; dan 1,8% persepsinya berada pada kategori tidak baik. Mayoritas responden persepsinya berada pada kategori cukup baik (48,2%).

6. Dehidrasi

Berdasarkan hasil analisis data terbukti bahwa persepsi mahasiswa terhadap dehidrasi pada persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta; berada pada kategori cukup baik dengan pencapaian skor 51,34 (skala 100). Dari 56 orang mahasiswa UKM UNY; 30,4% mempunyai persepsi terhadap dehidrasi berada pada kategori baik; 35,7% cukup baik; 23,2% persepsinya kurang baik; dan 10,7% persepsinya berada pada kategori tidak baik. Mayoritas responden persepsinya berada pada kategori cukup baik (35,7%).

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil pada penelitian ini yang didasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan bahwa persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* pada Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta berada pada kategori cukup baik, dengan pencapaian skor 59,25 (skala 100). Dari 56 mahasiswa sebagai responden penelitian, 14,3% mempunyai persepsi terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan fisik dan *recovery* yang baik; 53,6% persepsinya cukup baik; dan 32,1% persepsinya kurang baik; serta tidak ada responden yang persepsinya berada pada kategori tidak baik. Mayoritas persepsinya berada pada kategori cukup baik (53,6%).

DAFTAR PUSTAKA

- Calder, A. (2003). *Recovery strategies for sports performance*. USOC Olympic Coach E-Magazine [online]. Retrieved February 6: 2006.
- 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 Sports & Exercise* **38**(9): 1650.
- Hornery, D. J., D. Farrow, I. Mujika and W. Young (2007). *Fatigue in tennis: mechanisms of fatigue and effect on performance*. *Sports Medicine* **37**(3): 199-212.
- Kovacs, M. S. (2006). *Applied physiology of tennis performance*. *British Journal of Sports Medicine* **40**(5): 381.
- Murray, B. (2007). *Hydration and physical performance*. *Journal of the American College of Nutrition* **26**(Supplement 5): 542S.
- Moston, Muska. (1992). *Teaching Physical Education*. Ohio: Charles E. Meribt Publishing Company.