

Perbandingan Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Mengenai Pemenuhan Kebutuhan Cairan Selama Berolahraga Pada Atlet Taekwondo Dan Karate Yogyakarta

Oleh: Danardono, Djoko Pekik Irianto, Okky Indera Pamungkas Fakultas Ilmu Keolahragaan

ABSTRAK

Raih prestasi optimal merupakan akumulasi dari berbagai unsur penunjang prestasi olahragawan. Untuk mencapai prestasi optimal banyak hal yang menjadi factor, salah satunya adalah nutrisi olahraga. Pada artikel ini peneliti lebih menekankan terhadap kehilangan cairan tubuh. Kehilangan cairan tubuh bias disebut dehidrasi. Dehidrasi mempunyai dampak yang besar terhadap penurunan kinerja/performance olahragawan. Olahragawan mempunyai potensi yang besar dalam latihan terutama untuk atlet yang belum memahami tentang kehilangan cairan selama mengikuti proses latihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbandingan Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Mengenai Pemenuhan Kebutuhan Cairan Selama Berolahraga Pada Atlet Taekwondo Dan Karate Yogyakarta.

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif pada olahragawan cabang olahraga taekwondo dan karate di Yogyakarta. Penelitian dilakukan melalui instrument "kuisisioner Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Mengenai Pemenuhan Kebutuhan Cairan Selama Berolahraga Pada Atlet Taekwondo Dan Karate Yogyakarta"

Tiga puluh olahragawan yang berasal dari dua cabang olahraga bela diri karate dan taekwondo berpartisipasi pada penelitian ini. Pada penelitian ini tidak ada atlet yang meraih skor sempurna. Mayoritas olahragawan telah mengetahui bahwa dehidrasi dapat menurunkan perforoma dan memahami cara menilai status hidrasi melalui warna urin. Meskipun demikian mayoritas atlet masih mempercayai bahwa rasa haus merupakan indikator terbaik dari dehidrasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku terkait dehidrasi pada atlet Taekwondo Dan Karate Yogyakarta cukup baik. Media edukasi tentang dehidrasi dapat dikembangkan berdasar dari skor kuisisioner yang masih rendah

Kata Kunci: *Kata Kunci: atlet, dehidrasi, hidrasi, Yogyakarta.*