

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Undang-undang nomer 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang Kesehatan, ditegaskan bahwa “Kesehatan Sekolah” diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya sehingga diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas dan di dalam peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2269/menkes/Per/X/2011 telah diatur tentang pedoman penyelenggaraan PHBS di berbagai tatanan termasuk di institusi pendidikan.

Program Indonesia sehat tahun 2015 dicanangkan oleh pemerintah mendorong seluruh penduduk indonesia untuk memiliki status kesehatan yang berkualitas secara sosial dan produktif secara ekonomi (*socially and economiically productive life*). Status kesehatan berkualitas tersebut dapat di akses secara merata baik dari sisi pelayanan maupun pembiayaan. Pelayanan dasar mencakup penanganan masalah kesehatan dan penanggulangan penyakit, sanitasi yang layak, penyediaan obat-obatan secara luas terutama bagi ibu, anak dan lansia. Pencapaian visi tersebut tidak ditetapkan dalam Misi Pembangunan Kesehatan yaitu menggerakkan pembangunan nasional berwawasan kesehatan, mendorong kemandirian masyarakat, memelihara dan meningkatkan pelayanan kesehatan yang bermutu, merata dan terjangkau serta memelihara dan meningkatkan kesehatan individu, keluarga dan masyarakat termasuk lingkungan (Depkes, 2010).

Perilaku hidup sehat merupakan salah satu perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk meningkatkan kesehatan berdasarkan kesadaran, sehingga mampu mencegah penyakit serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat dengan cara olahraga teratur, tidak merokok, istirahat yang cukup, dan gaya hidup yang positif (Notoatmodjo, 2007). Menurut WHO, setiap tahunnya sekitar 2,2 juta orang di negara-negara berkembang terutama anak-anak meninggal dunia akibat berbagai penyakit yang disebabkan

Hidayatullah, 2017

**PERBANDINGAN PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA BELADIRI, OLAHRAGA PERMAINAN DAN YANG TIDAK OLAHRAGA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

oleh kurangnya air minum yang aman, sanitasi, dan hygiene yang buruk. Selain itu, terdapat pula bukti pelayanan sanitasi yang memadai, persediaan air yang aman, sistem pembuangan sampah serta pendidikan hygiene dapat menekan angka kematian akibat diare sampai 65% serata penyakit-penyakit lainnya sebanyak 26% (Depkes RI, 2008).

Menurut Pusat Kurikulum Depdiknas (2003: 1) yaitu: Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan perilaku hidup sehat, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2004: 2). Dengan mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, maka diharapkan siswa dapat mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta melaksanakan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan tujuannya, olahraga dapat dibedakan menjadi empat jenis, yaitu olahraga untuk pendidikan, olahraga untuk kesehatan, olahraga untuk rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga dengan tujuan untuk pendidikan melibatkan aktivitas gerak tubuh untuk tujuan mendidik yang indentik dengan kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah. Olahraga untuk kesehatan umumnya dilakukan oleh masyarakat yang bertujuan untuk memelihara kesehatan tubuh. Olahraga untuk kesehatan dapat dilakukan secara masal dan gerakan mudah untuk dilakukan seperti senam kebugaran jasmanai yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Olahraga rekreasi umumnya dilakukan oleh masyarakat di saat waktu senggang dan bertujuan untuk memperoleh kepuasan seperti rasa senang dan rasa bahagia. Sehingga seseorang yang melakukan aktivitas olahraga, selain dapat menjaga kebugaran tubuh dampak lain yang diperoleh yaitu secara emosional, olahraga dapat membentuk individu menjadi lebih baik. Sedangkan olahraga prestasi tidak hanya untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga prestasi bertujuan untuk mendapatkan prestasi dari setiap cabang yang

Hidayatullah, 2017

**PERBANDINGAN PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA BELADIRI, OLAHRAGA PERMAINAN DAN YANG TIDAK OLAHRAGA**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ditekuni oleh individu. Setiap yang dikemukakan oleh Rusli Lutan, dkk (2010: 103) bahwa: “kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga merupakan olahraga prestasi”. Individu yang menekuni salah satu cabang olahraga untuk tujuan prestasi dituntut memiliki keterampilan yang baik dan menguasai setiap teknik pada cabang olahraga yang ditekuni.

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda, mulai dari aktivitas gerak tubuh, peraturan yang digunakan dalam cabang olahraga dan secara psikologi serta perilaku atlet yang ditimbulkan dari setiap cabang olahraga akan membentuk karakteristik yang berbeda. Seperti cabang olahraga beladiri, dan cabang olahraga permainan yang memiliki karakteristik yang berbeda.

Cabang olahraga beladiri, seperti taekwondo, karate, pencak silat, judo, gulat dan tinju yang di dalam aktivitasnya selalalu melakukan kontak fisik atau *full body contact* dan memiliki strategi untuk menyerang dan bertahan untuk mendapatkan poin dengan cara menendang atau memukul lawan ke arah ulu hati dan kepala, dapat mempengaruhi perilaku individu yang menekuni cabang olahraga beladiri menjadi lebih keras, agresif dan mempunyai keberanian yang tinggi seperti yang diungkapkan Gunarsa (2008: 10) pada olahraga yang keras seperti tinju atau taekwondo, maka ciri agresivitas harus dimiliki. Agresivitas disini tentunya tidak diartikan sebagai bentuk serangan yang kejam atau destruktif, tetapi dikaitkan erat dengan ciri khas olahraga itu sendiri yaitu olahraga beladiri yang memang membutuhkan sikap agresif.

Beda halnya dengan cabang olahraga permainan yang memainkan atau dipertandingan secara perseorang seperti bulutangkis, tenis dan tenis meja. Olahraga ini membutuhkan intelegensi yang tinggi dimana selama pertandingan seorang pemain harus menggunakan strategi dan taktik untuk mengalahkan lawan atau memenangkan pertandingan.

Kedua cabang olahraga tersebut memiliki karakteristik yang berbeda dan membawa dampak yang berbeda terhadap atlet yang menekuni cabang olahraga tersebut. Sehingga tidak heran bila setiap atlet memiliki perilaku yang berbeda-beda sesuai dengan dampak dari cabang olahraga yang ditekuni.

Hidayatullah, 2017

SMART Ekselensia Indonesia Boarding School yang terletak di Bogor adalah sekolah menengah akselerasi, berasrama, dan bebas biaya untuk anak-anak kurang mampu yang tidak memiliki kesempatan memperoleh pendidikan yang berkualitas karna faktor ekonomi. SMART Ekselensia Indonesia menyelenggarakan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah atas (SMA) yang ditempuh selama lima tahun. Tiga tahun untuk jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan dua tahun untuk jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMA). Siswa-siswa dari berbagai daerah dan provinsi di Indonesia, mulai dari Sumatra sampai Papua. Sekolah menengah tingkat SMP dan SMA khusus laki-laki lulusan Sekolah dasar yang memiliki intelektual tinggi ini, tidak diragukan lagi kecerdasannya di bidang akademik terbukti sudah banyak mendali-mendali atupun prestasi lainnya di bidang akademik yang telah diperoleh.

Kondisi atau sarana prasarana yang ada di SMART Ekselensia Indonesia Boarding School, khususnya sarana dan prasarana olahraga cukup memadai ditambah lagi sebagian venue untuk berolahraga sudah indoor. Terdapat juga kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan kegiatan yang dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuan siswa di berbagai bidang di luar bidang akademik tersebut sudah berjalan baik. Adapun jenis ekstrakurikuler yang terdapat di sekolah tersebut ialah ekskul pertama dan paling sering diikuti oleh siswa-siswa di sekolah tersebut adalah ekstrakurikuler olahraga. Ekstrakurikuler ini sebenarnya memiliki sub-ekstrakurikuler, antara lain sepak bola, futsal, tenis meja, dan bulu tangkis. Adapun ekstrakurikuler yang lainnya yaitu ekstrakurikuler beladiri, seni musik, seni tari, jurnalistik, pramuka, dan keagamaan.

Ada 3 macam tipe siswa SMART Ekselensia: *pertama*, siswa yang aktif belajar di kelas-banyak membaca buku-buku pelajaran-tanpa menghiraukan kegiatan-kegiatan di luar kegiatan pembelajaran, tipe siswa seperti ini punya target bagaimana bisa dapat nilai yang bagus atau kalau bisa mencapai peringkat satu dan mereka berasumsi bahwa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler akan membuang-waktu saja (*mubazir*). *Kedua*, siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstra kurikuler mulai dari kegiatan seperti ekstrakurikuler olahraga, seni, agama, pramuka, dan kegiatan-kegiatan lain di luar kegiatan belajar mengajar dan mereka

Hidayatullah, 2017

**PERBANDINGAN PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA BELADIRI, OLAHRAGA PERMAINAN DAN YANG TIDAK OLAHRAGA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

sering lalai bahkan menjadi ketinggalan dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas, tipe siswa seperti ini sangat vocal dalam berbicara (diskusi) dan aktif dalam menjalankan kegiatan-kegiatan organisasi. *Ketiga*; siswa yang di samping aktif belajar di kelas juga aktif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan ekstra kurikuler, tipe siswa seperti ini memiliki target yang sangat besar, sebab di samping ingin sukses secara kognitif-pandai dalam menguasai mata pelajaran-juga ingin sukses dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Tipe yang ke tiga tergolong sangat berat dan jarang siswa yang melakukannya karena diperlukan tenaga yang ekstra keras.

Dari tahun ketahun mengalami kemerosotan dalam hal berolahraga, dahulu setelah solat subuh siswa menjalani rutinitas berolahraga bersama dimulai dari senam, lalu di lanjutkan dengan jogging kemudian melatih pada bagian otot tubuh yaitu dengan *Pull Up*. Namun kebiasaan ini lama kelamaan mulai luntur dikarenakan padatnya jadwal sekolah dari pagi hingga sore hari mengakibatkan lelahnya pada tubuh atau penurunan tenaga yang ada di dalam tubuh. Ditambah juga dengan aktivitas akademik yang memungkinkan siswa akan mendapatkan jam lebih dari sebelumnya, hal ini yang mengakibatkan siswa SMART Ekselensia minimnya akan kesadaran dalam hal kesehatan jasmani. Di tambah lagi dengan tugas-tugas sekolah yang memang harus di kerjakan pada malam harinya mengakibatkan siswa mengalami penurunan tingkat kabugaran pada esok harinya.

Dalam menjaga pola makan siswa makan sehari 3 kali sesuai yang telah dijadwalkan yaitu pagi, siang, dan malam namun para siswa tidak memperhatikan masalah keseimbangan gizi sehingga secara kuantitas siswa sudah sesuai standar kesehatan namun secara kualitas gizi siswa masih belum sehat atau masih di bawah standar kesehatan karena kurang memenuhi empat sehat lima sempurna. Jadwal makan yang memang sudah ditetapkan oleh pihak sekolah tentu berdampak baik pada siswa tersebut, namun dengan menu makanan atau variasi makanan membuat siswa mengalami kejenuhan dan beralih membeli makanan seperti mie instan daripada makanan yang telah tersedia.

Siswa SMART Ekselensia Indonesia sangat menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan, dalam hal menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungan sekitar siswa

Hidayatullah, 2017

**PERBANDINGAN PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA BELADIRI, OLAHRAGA PERMAINAN DAN YANG TIDAK OLAHRAGA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

membuat program atau aturan-aturan seperti membuat jadwal piket harian serta mengadakan kerja bakti pada hari Minggunya yaitu membersihkan seluruh yang ada di sekitar asrama siswa tanpa terkecuali. Pada kenyataannya asrama siswa masih mengalami kebersihan dan kesehatan yang masih belum baik, dikarenakan banyaknya jumlah siswa dan masih banyak siswa yang belum sadar tentang kebersihan dan kesehatan, hingga pada akhirnya siswa telah mengalami berbagai penyakit kulit seperti *Scabies* adalah kondisi yang disebabkan oleh kutu tungau yang membuat gatal pada kulit manusia, disebut *Sarcoptes Scabiei*.

Kebosanan di sekolah membuat anak mencoba untuk berubah dengan perilaku yang tidak baik yaitu melanggar peraturan dengan cara keluar tanpa izin dari asrama. Hal ini yang sangat di sayangkan yaitu bisa membuat perilaku siswa menjadi tidak baik dikarenakan pengaruh dari luar yaitu seperti perilaku merokok, minum-minuman yang tidak baik dan sebagainya. Apa lagi kebiasaan para siswa melakukan tindakan keluar tanpa izin dari sekolah tersebut dilakukan pada malam hari, tentunya sangat berdampak buruk bagi kesehatan siswa tersebut.

Berdasarkan hal tersebut, maka melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga maupun yang tidak diharapkan berperan tidak hanya mampu meningkatkan kesehatan jasmani melainkan berperan dalam perilaku hidup sehat pula.

Upaya menyadarkan para siswa supaya peduli akan perilaku hidup sehat salah satunya melalui sosialisasi atau bimbingan perilaku hidup sehat serta diberi pendidikan kesehatan sudah di terapkan, namun dalam aplikasinya belum terrealisasi oleh siswa SMART Ekselensia Indonesia.

Dengan demikian perilaku hidup sehat di SMART Ekselensia Indonesia masih perlu ditingkatkan lebih intensif mengapa demikian agar terciptanya siswa yang sehat, sejahtera, dan kesehatan di sekolah SMART Ekselensia Indonesia dapat memenuhi perilaku hidup sehat atau dapat melekat pada siswa.

Dari pernyataan tersebut penulis ingin meneliti dengan judul ***“PERBANDINGAN PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BELADIRI, OLAHRAGA PERMAINAN DAN YANG TIDAK OLAHRAGA (Studi Komparasi di SMART Ekselensia Indonesi)”***

Hidayatullah, 2017

PERBANDINGAN PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BELADIRI, OLAHRAGA PERMAINAN DAN YANG TIDAK OLAHRAGA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini di rumuskan sebagai berikut:

- a) Bagaimana perilaku hidup sehat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri, olahraga permainan dan yang tidak olahraga di SMART Ekselensia Indonesia
- b) Apakah terdapat perbedaan perilaku hidup sehat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri, olahraga permainan dan yang tidak mengikuti olahraga di SMART Ekselensia Indonesia

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah:

- a) Ingin mengetahui perilaku hidup sehat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri, olahraga permainan dan yang tidak olahraga di SMART Ekselensia Indonesia
- b) Ingin mengetahui perbedaan perilaku hidup sehat antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri, olahraga permainan dan yang tidak mengikuti olahraga di SMART Ekselensia Indonesia

D. Manfaat Penelitian

Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan akan terjadi perubahan-perubahan yang lebih baik, yaitu:

- a) Bagi Ilmu Pengetahuan
Dapat menambah wacana kepustakaan mengenai tingkat pengetahuan tentang perilaku hidup sehat dan memberi sumbangan pemikiran bagi

peneliti serupa kemudian hari dan dapat dijadikan sebagai dasar penelitian selanjutnya

b) Bagi diri sendiri

Menambah pengetahuan peneliti tentang tingkat pengetahuan remaja kelas 4 tentang perilaku hidup sehat di sekolah SMART Ekselensia Indonesia

c) Bagi Institusi

1) SMART Ekselensia Indonesia

Dapat digunakan sebagai pengetahuan kepada SMART Ekselensia Indonesia dalam upaya meningkatkan pengetahuan remaja tentang perilaku hidup sehat

2) Pendidikan

Menambah bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa khususnya tentang perilaku hidup sehat

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi ini berisi tentang uraian penelitian dari setiap bab dan bagian dalam skripsi.

Bab I menjelaskan tentang latar belakang yang mendasari mengambil judul tentang perbandingan perilaku hidup sehat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri, olahraga permainan dan yang tidak olahraga (studi komparasi di SMART Ekselensia Indonesia). Rumusan masalah menjelaskan tentang bagaimana dan apakah terdapat perbedaan perilaku hidup sehat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri, olahraga permainan dan yang tidak olahraga. Tujuan penelitian ini antara lain: (1) Ingin mengetahui perilaku hidup sehat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri, olahraga permainan, dan yang tidak olahraga di SMART Ekselensia Indonesia. (2) Ingin mengetahui perbedaan perilaku hidup sehat antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri, olahraga permainan, dan yang tidak mengikuti olahraga di SMART Ekselensia Indonesia.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, terutama variabel penelitian yaitu tentang,

Hidayatullah, 2017

**PERBANDINGAN PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA BELADIRI, OLAHRAGA PERMAINAN DAN YANG TIDAK OLAHRAGA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

perilaku hidup sehat adapun sub variabelnya ialah olahraga beladiri dan olahraga permainan.

Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode deskriptif komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Selain itu pada bab ini juga membahas tentang populasi dan sampel dimana peneliti memakai populasi sebagai sampel sebanyak 77 orang siswa SMART Ekselensia Indonesia. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu angket mengenai perilaku hidup sehat yang diadaptasi dari berbagai aspek perilaku atau gaya hidup lainnya yang positif bagi kesehatan serta unsur pokok, yakni respon dan stimulus atau reaksi manusia. Menjelaskan prosedur penelitian yang dilakukan seperti mencari populasi, menentukan sampel, melakukan pengumpulan data dengan cara menyebar angket.

Bab IV ini memaparkan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti mengenai bagaimana perilaku hidup sehat dan apakah terdapat perbedaan perilaku hidup sehat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri, olahraga permainan dan yang tidak olahraga.

Bab V, ini memaparkan kesimpulan ataupun rumusan masalah penelitian yang disebutkan di bab I. Adapun hasilnya adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri memiliki perilaku hidup sehat yang sangat baik, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan memiliki perilaku hidup sehat yang sangat baik dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki perilaku hidup sehat yang baik, dan terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri maupun ekstrakurikuler olahraga permainan dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga. berikut juga peneliti memberikan masukan, saran ataupun rekomendasi agar penelitian selanjutnya lebih baik lagi.