

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan segala kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur, serta kemampuan bergerak, bekerja dan berfikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan. Oleh karena itu, harus senantiasa bersyukur nikmat sehat karunia Allah ini dengan senantiasa memelihara dan bahkan meningkatkannya. Namun orang sering lupa bersyukur manakala ia sedang sehat dan baru akan menyadari betapa nikmatnya sehat setelah ia menjadi sakit.

Sehat merupakan suatu fondasi dari sebuah kehidupan. Setiap insan menghendaki untuk bisa hidup panjang dalam keadaan sehat. Sehat berarti suatu keadaan untuk bisa bertahan hidup dalam keadaan fisik, mental, sosial, spiritual dan emosional yang baik. Orang yang sehat berarti yang memiliki segalanya seperti sebuah pepatah mengatakan, “...*he who has health, has hope, and he who has hope, has every thing*”. Pepatah ini memberi makna bahwa sehat atau hidup sehat itu merupakan hal yang lebih banyak manfaatnya daripada memiliki hal lain. Dengan memiliki kesehatan, berarti anak bangsa yang memiliki harapan yang lebih banyak untuk berbuat yang baik, bagi kepentingan dirinya. Kesehatan merupakan harta yang tidak ternilai harganya. Apa saja, di mana saja, dan kapan saja asal sehat tentu akan dapat dicapai apapun yang kita inginkan dalam kehidupan sehari-hari. Persoalannya sekarang adalah, bagaimana cara mencapainya? Pada dasarnya persoalan kesehatan lebih condong pada perilaku

manusia termasuk sikap dan kebiasaan sehari-hari. Maka dari itu, semua orang tentu ingin tetap sehat, dan bahkan ingin meningkat derajat kesehatannya.

Demikian pun mengenai kebugaran jasmani yang erat kaitannya dengan masalah kesehatan serta merupakan hal yang sangat penting bagi kita semua, adapun definisi kebugaran jasmani (*Physical Fitness*), yakni:

Menurut Tarigan (2009:28-29), bahwa:

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (*hypokinetik*) sehingga dapat menikmati kehidupan yang baik dan bersahaja.

Fungsi Kebugaran Jasmani

Menurut Dirjen Olah raga dan Pemuda di bagi dua, yaitu:

1. Fungsi Umum, untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan dari setiap mahasiswa, yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara.
2. Fungsi Khusus
 - Golongan yang berdasarkan pekerjaan, misalnya kebugaran jasmani bagi olahraga wanita untuk meningkatkan prestasi.
 - Golongan yang berdasarkan keadaan, misalnya kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk menghadapi saat melahirkan.
 - Golongan yang berdasarkan umur, misalnya kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan.

Latihan jasmani yang dilakukan seseorang dengan tujuan untuk membina dan mempertahankan status kebugaran jasmaninya, sehingga mampu melakukan aktivitas di dalam kehidupan sehari-hari dengan baik dan berkualitas. Latihan jasmani ini disebut olahraga. Kegiatan utamanya adalah mengolah keadaan raga agar pertumbuhan dan perkembangan jasmaninya berlangsung dengan baik dan dinamis.

Latihan ini meliputi semua bagian gerak dalam tubuh, mulai gerakan yang berhubungan dengan otot, persendian tulang dan saraf. Seperti yang dikemukakan Tarigan (2009:45), yang membagi komponen kebugaran jasmani menjadi beberapa bagian yang terdiri dari, komponen daya tahan jantung paru, komponen kekuatan, komponen daya tahan otot, dan komponen kelentukan.

Jenis kegiatan olahraga sangat banyak jumlahnya, tidak terbatas dan tergantung pada kreativitas manusia dalam mengolah kegiatannya dan dapat dikatakan tergantung pada semua kegiatan yang dilakukan selama hidup. Pada umumnya jenis kegiatan olahraga bagi kesehatan bersifat sederhana, mudah dilakukan, dan tanpa banyak biaya (murah). Gerakan utama dalam kegiatan berolahraga tersebut ditujukan pada latihan fungsi organ tubuh bagian dalam dan bagian luar agar tubuh memiliki kebugaran jasmani. Bentuk latihannya bisa aerob atau anaerob. Sebagaimana Yudha, dkk, (2006:60) mengemukakan bahwa:

1. Latihan aerob : Lari, jogging, jalan kaki, gerak jalan, cross country, berenang, bersepeda, dan sebagainya. Latihan ini dilakukan dalam waktu lebih dari 2 menit.
2. Latihan anaerob : Latihan beban, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan sebagainya. Latihan ini dilakukan dalam waktu singkat antara 0-2 menit.

Jackson dan Ross (Yudha, dkk, 2006:60) mengemukakan bahwa “Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa latihan jasmani secara teratur sangat berhubungan dengan pengurangan tingkat kematian.”

Sehat dan bugar merupakan kebutuhan dasar bagi manusia. Untuk meraihnya diperlukan aktivitas fisik yang menyenangkan dan dalam jangka waktu panjang. Sehat dan bugar ini tidak dapat diperoleh dalam waktu singkat, namun

memerlukan keuletan dan kesabaran untuk selalu mengikuti program secara tepat dan teratur.

Parameter menjadi hal penting dalam menentukan tingkat bugar dan sehat anak didik. Ada tiga parameter yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat bugar dan sehat, yaitu:

- (1). Parameter kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan sebagai berikut : daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.
- (2). Parameter kebugaran jasmani yang berhubungan dengan motorik adalah : keseimbangan, daya ledak (*power*), kecepatan, kelincahan, koordinasi, kecepatan reaksi, dan ketepatan.
- (3). Parameter kebugaran jasmani yang berhubungan dengan sehat paripurna (Wellness).

Jadi, sehat paripurna dipandang sebagai suatu yang lebih dari hanya suatu keadaan tidak sakit, tetapi petualangan sepanjang hayat yang selalu berubah dan mengasikkan. Artinya rangkaian kesatuan dari fungsi kesehatan.

Pembinaan mutu sumber daya manusia harus mengacu pada pengertian sehat Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization = WHO) yang juga telah diadopsi oleh Departemen Kesehatan R.I., mengatakan bahwa Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya terbebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan.

Maka dari itu, khususnya mahasiswa UPI sudah tentu sedikitnya mengetahui pentingnya sehat dan bugar. Adapun hal-hal yang dilakukan oleh

mahasiswa/mahasiswi untuk memperoleh kebugaran jasmani dengan cara mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM).

Di Universitas Pendidikan Indonesia, banyak sekali UKM yang dapat mendukung terhadap pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, diantaranya:

- UKM Sepak Bola
- UKM Bola Basket
- UKM Bola Tangan
- UKM Dayung
- UKM Silat
- UKM Renang, dan lain-lain.

Namun, sudah tentu di dalam setiap UKM tersebut pengaruh terhadap kebugaran jasmaninya berbeda-beda. Pada kesempatan ini penulis akan menyoroti dua UKM, yakni UKM Bola Tangan dan UKM Sepak Bola. Mudah-mudahan dengan penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi kedua UKM tersebut. Adapun penjelasan mengenai Bola Tangan dan Sepak Bola, sebagai berikut:

Bola Tangan adalah olahraga beregu di mana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepak bola, tapi cara memainkannya adalah dengan tangan pemain bukan kaki.

Secara garis besar, permainan bola tangan di dunia (Asia, Eropa khususnya) berkembang meskipun tidak lebih baik daripada permainan sepak bola

perkembangan dan kepopulerannya. Adapun bentuk permainan bola tangan ini terbagi dalam dua jenis yaitu, bola tangan 11 pemain (*outdoor*) dan 7 pemain (*indoor*). Namun setelah ditinjau mengenai cabang olahraga bola tangan pada saat ini lebih banyak yang menggunakan 7 pemain dibandingkan dengan 11 pemain.

Adapun mengenai perkembangan permainan bola tangan di Indonesia khususnya, apabila kita amati (berdasarkan sejarah) mengalami kemunduran pada saat setelah permainan bola tangan 11 pemain pernah mengisi acara pertandingan dalam Pekan Olahraga Nasional, tetapi hanya pada PON ke II yang diselenggarakan di Jakarta pada tahun 1951. Setelah itu, belum pernah ada upaya yang serius dari pihak-pihak tertentu agar bola tangan dapat berkembang secara pesat. Dan mungkin pada saat ini cabang olahraga bola tangan ini ingin dipopulerkan dan dikembangkan lagi oleh pihak-pihak tertentu, karena meskipun seperti ini (di Indonesia) cabang olahraga bola tangan ini sudah terdaftar dan dipertandingkan di Olympiade.

Sepak Bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan.

Bila diperhatikan pada faktanya, setelah penulis amati khususnya terhadap kedua UKM tersebut ternyata ada sebagian besar mahasiswa yang kondisi kebugaran jasmaninya tidak stabil, maksudnya naik turun kondisinya. Menurut

pengamatan penulis, setelah melihat dan survey kepada anggota-anggota kedua UKM ini banyak faktor-faktor yang mempengaruhi, diantaranya : pola pembinaan UKM, aktivitas dan kebiasaan buruk mahasiswa seperti merokok, tidur larut malam, dan lain-lain yang pada akhirnya kebugaran jasmani mereka menurun.

Selain itu, penulis sering melihat dan mengamati mahasiswa-mahasiswa yang mengikuti UKM bola tangan khususnya, mereka selain mengikuti UKM kegiatan sehari-harinya antara lain, kuliah, jalan-jalan (hiburan), dan berdiam di kontrakan masing-masing. Sedangkan mahasiswa-mahasiswa yang mengikuti UKM sepak bola, mereka selain mengikuti UKM kegiatan sehari-harinya, kuliah, jalan-jalan (hiburan), berdiam di kontrakan masing-masing serta kebanyakan anggotanya sering melakukan bentuk kegiatan fisik di luar kegiatan UKM, seperti melakukan jogging di pagi dan sore hari.

Adapun mengapa penulis ingin meneliti mengenai kebugaran jasmani antara UKM bola tangan dan sepak bola, karena ingin mengetahui bagaimana kebugaran jasmani mahasiswa yang mengikuti kedua UKM tersebut dan UKM mana yang lebih berpengaruh terhadap kebugaran jasmani mahasiswa, yang kita tahu bahwa kedua UKM tersebut jenis olahraganya berbeda yang mana jika bola tangan dengan ukuran lapangan kecil, intensitas gerakannya cepat menyerupai olahraga bola basket, kontak tubuh diminimalisir dan berbagai gerakan (bagian otot mana) yang lebih dominan digunakan di dalamnya. Sedangkan sepak bola dengan ukuran lapangan yang lebih besar daripada bola tangan, intensitas gerakannya di atas bola tangan, kontak tubuh yang dominan, dan berbagai gerakan (bagian otot-otot) yang lebih dominan digunakan di dalamnya.

Maka, berdasarkan uraian-uraian di atas itulah penulis ingin mengadakan penelitian bagaimana perbandingan pengaruh latihan Bola Tangan dengan Sepak Bola pada UKM terhadap kebugaran jasmani mahasiswa di UPI.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka perumusan masalah yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan bola tangan terhadap kebugaran jasmani unit kegiatan mahasiswa (UKM) UPI?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepak bola terhadap kebugaran jasmani pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) UPI?
3. Apakah terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan latihan bola tangan dengan sepak bola terhadap kebugaran jasmani pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) UPI?

C. Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian harus memiliki tujuan-tujuan yang akan dicapai, sehingga dapat menghasilkan informasi dan hasil-hasil penelitian yang benar. Berdasarkan masalah dalam penelitian, maka tujuan yang penulis rumuskan adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan bola tangan terhadap kebugaran jasmani pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) UPI.

2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepak terhadap kebugaran jasmani pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) UPI.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan latihan bola tangan dengan sepak bola terhadap kebugaran jasmani pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) UPI.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang penulis harapkan dari beberapa hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai tambahan informasi bagi mahasiswa mengenai pengaruh latihan bola tangan dan sepak bola pada UKM terhadap kebugaran jasmani.
2. Diharapkan dapat membangkitkan perhatian pihak-pihak yang terkait dengan perkembangan dunia pendidikan jasmani yaitu pakar, pelatih, guru penjas, mengenai pentingnya kebugaran jasmani.
3. Sebagai tambahan motivasi mahasiswa agar mengikuti UKM.
4. Sebagai tambahan wawasan bagi penulis tentang perbandingan pengaruh latihan bola tangan dengan sepak bola pada UKM terhadap kebugaran jasmani mahasiswa di UPI.

E. Batasan Penelitian

Agar penelitian ini ruang lingkupnya terarah pada tujuan, maka penulis membatasi penelitian hanya pada masalah mengenai:

1. Penelitian ini difokuskan pada perbandingan pengaruh latihan bola tangan dengan sepak bola pada UKM terhadap kebugaran jasmani mahasiswa di UPI.
2. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota yang mengikuti UKM bola tangan dan UKM sepak bola sebanyak 140 orang. Dalam penelitian ini diambil sampel sebanyak 30 orang, dengan rincian anggota UKM bola tangan 15 orang dan anggota UKM sepak bola 15 orang yang diambil melalui teknik *Purposive sample*.
3. Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setia Budhi no. 229 Bandung.
4. Instrumen yang penulis gunakan adalah tes kebugaran jasmani lari 12 menit dari Cooper, dengan alasan bahwa penelitian ini difokuskan untuk mengukur daya tahan *aerobic* serta dominasi kedua cabang olahraga ini terhadap kebugaran jasmani.

F. Batasan Istilah

Berkaitan dengan masalah yang diajukan, beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini mengandung pengertian sebagai berikut:

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1989:664), pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang.
2. Latihan menurut Harsono (1988:101) adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambahnya beban latihan atau pekerjaannya.

3. Unit Kegiatan Mahasiswa adalah wadah aktivitas kemahasiswaan untuk mengembangkan minat, bakat dan keahlian tertentu bagi para aktivis yang ada di dalamnya.

Unit Kegiatan Mahasiswa terdiri dari tiga kelompok minat :

- Unit-unit kegiatan olahraga
- Unit-unit kegiatan kesenian
- Unit-unit khusus (pramuka, resimen mahasiswa, koperasi mahasiswa, unit kerohanian, pers mahasiswa dan sebagainya).

4. Bola Tangan adalah olahraga beregu dimana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepak bola, tapi cara memindahkannya adalah dengan tangan pemain bukan kaki.

5. Sepak Bola menurut Sucipto, dkk (1999:7), menjelaskan : Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang, yang dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya.

6. Kebugaran Jasmani, menurut Tarigan (2009:28-29) adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (hypokinetik) sehingga dapat menikmati kehidupan yang baik dan bersahaja.

7. Mahasiswa, menurut Poerwadarminta (1975:955) adalah pelajar (pada sekolah, akademi dan sebagainya).

