

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kebugaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Banyak pria maupun wanita, tua ataupun muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua itu mereka lakukan agar kesehatan dan kebugaran jasmani tetap terjaga dengan baik agar dapat digunakan sebagai dasar penting untuk hidup sehat dan bermanfaat.

Olahraga sebagai kegiatan fisik (jasmani) memiliki peranan yang sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, juga merupakan sebagai upaya untuk membina kesehatan yang bersifat aktif. Olahraga yang dilakukan secara teratur dan sistematis, maka kita akan mendapatkan suatu fungsi alat-alat tubuh yang bekerja normal seperti kerja paru-paru, jantung, dan peredaran darah. Seperti yang dijelaskan Suwardi dkk. (1993:16) bahwa :

Kebugaran jasmani berhubungan dengan kapasitas organ-organ tubuh seseorang untuk melakukan tugas-tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan, bahkan masih mempunyai kekuatan dan tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat secara tiba-tiba.

Terlepas dari pengertian tersebut, maka dalam melakukan olahraga yang sesuai dengan tujuannya akan bervariasi, salah satu dari aktivitas olahraga yang dilakukan adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Kebutuhan akan olahraga dirasakan begitu penting sekali, salah satunya untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap konsisten dalam menjalankan setiap

aktivitas sehingga olahraga termasuk kedalam kebutuhan yang sangat mendasar, terlebih bagi anak-anak untuk membantu perkembangan dan pertumbuhannya.

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau melawan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga. Misalnya pembinaan atlit-atlit sepakbola usia dini.

Olahraga yang dilakukan oleh individu ini mempunyai tujuan masing-masing diantaranya adalah untuk rehabilitasi, rekreasi, kesehatan, pendidikan dan prestasi. Anak-anak yang mengikuti latihan cabang olahraga sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) mempunyai tujuan olahraga prestasi, dimana untuk dapat meraih prestasi ini mereka memerlukan bentuk tubuh (antropometrik) yang ideal disertai memiliki kebugaran jasmani yang baik. Hal ini merupakan faktor yang dibutuhkan untuk mendukung pada performa atau penampilan agar tetap konsisten dan stabil pada saat bertanding.

Sepakbola merupakan olahraga yang menggerakkan seluruh tubuh, selain mempunyai tujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak juga memiliki tujuan lain seperti menguatkan jantung dan paru sehingga membantu melancarkan peredaran darah.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang sangat dikenal dan digemari masyarakat diseluruh dunia. Demikian juga di Indonesia, permainan ini dikenal dan dimainkan oleh sebagian besar lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja maupun orang tua, bahkan para wanita pun menggemari dan dapat memainkan olahraga ini.

Meningkatnya minat anak-anak terhadap olahraga sepakbola, kini semakin banyak didirikan Sekolah Sepakbola (SSB) yang merupakan wadah untuk menyalurkan minat dan bakat anak-anak serta sekaligus sebagai tempat pembinaan dan pengembangan potensi anak-anak pada usia muda. Di Bandung saja, tercatat ada 36 klub sekolah sepakbola yang bernaung dibawah PERSIB yang membina anak-anak usia muda. Hal ini, belum termasuk klub-klub yang berdiri sendiri bersifat spontan, misalnya klub sepakbola milik suatu sekolah, kompleks perumahan atau sekumpulan komunitas atau organisasi tertentu yang gemar dan rutin bermain sepakbola.

Keberadaan klub-klub ini tentunya telah memberikan angin positif dalam pembinaan atlet usia dini. Pemberian latihan dasar yang teratur sesuai dengan norma-norma dan prinsip-prinsip ilmu kepelatihan olahraga sejak usia dini akan membantu mengembangkan motorik anak sejalan dengan perkembangan usianya. Berbagai sumber yang dikemukakan oleh sejumlah ahli menyatakan bahwa

kegiatan positif seperti olahraga dan melakukan hobi lainnya akan membantu perkembangan mental dan kognitif anak, selain meningkatkan derajat kesehatan, keterampilan, kualitas pertumbuhan tubuh dan tingkat kebugaran jasmani.

Dalam hal ini ada dua aspek yang ingin diungkap dalam penelitian ini, yaitu antropometrik siswa SSB yang berusia 11-15 tahun dan kedua kebugaran jasmani siswa SSB yang berusia 11-15 tahun.

Antropometrik (Nurhasan dan Cholil, H. 2007:74 ) merupakan ilmu yang berkenaan dengan bangunan atau konstruksi alami tubuh manusia, juga mengkaji variasi perkembangan tubuh manusia, ordinasi fakta fundamental yang berkaitan dengan perkembangan individual dan penelaahan evaluasi manusia yang diambil berdasarkan bukti perbandingan antar ras manusia atau dengan nenek moyang manusia. Tes antropometrik adalah bentuk tes dalam bidang keolahragaan yang paling tua. Melalui tes ini kita dapat mengetahui dan menentukan status fisik seseorang apakah itu dari tipe bentuk tubuhnya atau dari komposisi tubuhnya. Pengukuran antropometrik bertujuan untuk mengukur status fisik yang mencakup perkembangan bentuk tubuh dan hubungannya dengan kesehatan, kekebalan suatu penyakit, sikap, kemampuan fisik dan kualitas kepribadian.

Kebugaran jasmani merupakan kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu tanpa kelelahan yang begitu berarti. Hal ini dijelaskan oleh Giriwijoyo (2006:23) bahwa :

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Kebugaran jasmani bersifat relatif yang artinya kebugaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait, yaitu terkait secara anatomis dan terkait secara fisiologis. Kebugaran jasmani dapat tercapai dengan berfungsinya organ-organ tubuh secara baik, sehingga manusia dapat melakukan setiap aktivitasnya dengan lancar tanpa hambatan yang menghalanginya.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut memiliki struktur tubuh (antropometrik) yang ideal dan memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, hal ini dimaksudkan untuk keberhasilan pelaksanaan latihan dan perlu adanya kesesuaian antara tugas yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap macam dan intensitas tugas fisik yang harus dilaksanakan. Dalam teori Sheldon (Nurhasan dan Cholil, H. 2007:67) dikemukakan bahwa “struktur jasmani merupakan yang utama berpengaruh terhadap tingkah laku manusia”. Terlebih bagi anak-anak SSB, antropometrik dan kebugaran jasmani merupakan hal terpenting dalam membantu meningkatkan kemampuan dan keterampilan dilapangan.

Dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai Karakteristik Antropometrik dan Kebugaran Jasmani Siswa SSB IPI GS (Geger Sunten) Bandung yang berusia antara 11-15 tahun yang kemudian hasilnya disesuaikan dengan standar antropometrik dan kebugaran jasmani siswa SSB di Indonesia.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka perlu diadakan perumusan masalah agar penelitian ini dapat dilakukan sebaik-baiknya, adapun perumusan masalah menurut Nasution (1987:45) menerangkan bahwa “Masalah harus dirumuskan dengan jelas, hal ini dapat tercapai bila merumuskan secara spesifik”.

Sebagaimana penjelasan tersebut, penulis mengidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimanakah karakteristik antropometrik siswa SSB IPI GS (Geger Sunten) Bandung yang berusia antara 11-15 tahun ?
2. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SSB IPI GS (Geger Sunten) Bandung yang berusia antara 11-15 tahun ?
3. Apakah benar karakteristik antropometrik dan kebugaran jasmani siswa SSB IPI GS (Geger Sunten) Bandung yang berusia 11-15 tahun memiliki kesesuaian dengan standar antropometrik dan kebugaran jasmani siswa SSB di Indonesia?

## **C. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian yang kita lakukan harus mempunyai tujuan dan mengandung maksud-maksud tertentu. Menurut Arikunto (2006:58), “tujuan penelitian adalah rumusan kalimat yang menunjukkan adanya sesuatu hal yang diperoleh setelah penelitian selesai”. Penelitian dilakukan karena memiliki tujuan untuk memecahkan permasalahan yang tergambar dalam latar belakang dan

rumusan masalah. Karena itu, tujuan penelitian sebaiknya dirumuskan berdasarkan rumusan masalahnya.

Berdasarkan permasalahan yang penulis rumuskan, yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk memperoleh data dan gambaran karakteristik antropometrik siswa SSB IPI GS (Geger Sunten) Bandung yang berusia antara 11-15 tahun.
2. Untuk memperoleh data dan gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa SSB IPI GS (Geger Sunten) Bandung yang berusia antara 11-15 tahun.
3. Untuk mengetahui apakah karakteristik antropometrik dan kebugaran jasmani siswa SSB IPI GS (Geger Sunten) Bandung yang berusia 11-15 tahun memiliki kesesuaian dengan standar antropometrik dan kebugaran jasmani siswa SSB berdasarkan kesepakatan para pelatih sepakbola di Indonesia.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Arikunto (2007:36) menjelaskan : “manfaat hasil penelitian adalah sesuatu yang dapat digunakan oleh pihak-pihak lain untuk meningkatkan apa yang telah ada”. Pada penelitian ini, dapat dikemukakan manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoretis
  - a) Secara teoritis manfaat yang ingin dicapai oleh penulis dalam penelitian ini adalah ingin membuka pola pikir pembina atau

pelatih sepakbola di Indonesia mengenai pentingnya struktur tubuh (*antropometrik*) bagi calon pemain sepakbola dalam menunjang penampilan dilapangan, serta pentingnya kebugaran jasmani dalam penguasaan teknik dan taktik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan.

- b) Sebagai sumber informasi untuk pelatih, pihak sekolah dan pihak-pihak yang berkepentingan dengan pengembangan sepakbola.
- c) Sebagai bahan referensi bagi para pelatih dan semua pihak yang berkepentingan dalam dunia sepakbola.

## 2. Manfaat praktis

- a) Sebagai bahan informasi untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB), terutama untuk evaluasi pribadi mengenai antropometrik dan kebugaran jasmani dalam peningkatan latihan fisiknya.
- b) Sebagai bahan kajian lanjutan yang akan memberikan masukan apakah program latihan yang dilaksanakan telah memberikan pengaruh yang positif atau tidak, ini sekaligus menjadi bahan evaluasi bagi banyak pihak yang terlibat dalam dunia sepakbola dan keolahragaan pada umumnya.

## **E. Batasan Penelitian**

Untuk menghindari timbulnya penafsiran yang terlalu luas, maka penulis membatasi masalah penelitian ini agar lebih spesifik. Ruang lingkup batasan penelitian ini sebagai berikut :

1. Penelitian terfokus pada karakteristik antropometrik dan kebugaran jasmani siswa SSB IPI GS (Geger Sunten) Bandung yang berusia antara 11-15 tahun.
2. Populasi penelitian adalah siswa SSB IPI GS (Geger Sunten) Bandung dan sampel penelitian adalah 30 siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia antara 11-15 tahun.
3. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan instrumen penelitian berupa pengukuran untuk mengukur antropometrik dan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SSB.
4. Pengukuran antropometrik yang dilakukan mencakup enam butir, yaitu:
  - a) Berat badan;
  - b) Tinggi badan;
  - c) Panjang lengan;
  - d) Panjang tungkai;
  - e) Lebar dada; dan
  - f) Lingkar lengan atas.
5. Tes Kebugaran Jasmani yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Bleep test* (tes lari multistap).
6. Lokasi penelitian di SSB IPI GS (Geger Sunten) Bandung Jalan Dr. Setiabudi Bandung.

## 7. Desain Penelitian :

Menurut Arikunto (2006:51), “desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan”. Penelitian ini pada dasarnya berupaya mendeskripsikan karakteristik antropometrik dan kebugaran jasmani siswa SSB yang berusia 11-15 tahun. Penelitian lebih menyerupai pemetaan data hasil pengukuran dan hasil tes.

## F. Anggapan Dasar

Dalam melaksanakan suatu penelitian, anggapan dasar merupakan asumsi yang menjadi tumpuan segala pandangan kegiatan terhadap masalah yang diteliti. Anggapan dasar merupakan landasan teori yang dijadikan titik tolak didalam menentukan penyelesaian penelitian dan secara umum merupakan pegangan pokok yang mendasari keseluruhan dari isi penelitian yang dilakukan. Arikunto (1998:60) mengemukakan bahwa “Anggapan dasar ini merupakan teori didalam pelaporan hasil penelitian nanti”. Pengertian anggapan dasar juga dikemukakan oleh Surakhmad (Arikunto, 1998:60) bahwa “Anggapan dasar adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik”.

Adapun anggapan dasar dalam penelitian ini adalah kemungkinan adanya kesesuaian antara karakteristik antropometrik dan kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SSB IPI GS (Geger Sunten) Bandung yang berusia 11-15 tahun dengan standar antropometrik dan kebugaran jasmani siswa SSB di Indonesia yang sudah dibakukan, mengingat kelompok sampel siswa SSB IPI GS Bandung sama-sama melakukan kegiatan fisik secara rutin beserta latihan yang teratur

sesuai dengan olahraga yang ditekuninya seperti siswa-siswa SSB di Indonesia, yang akan membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Dari segi ukuran fisik antropometrik dan tingkat kebugaran jasmani merupakan variabel yang ingin di ungkap oleh peneliti sehingga menghasilkan data yang jelas tentang persamaan antropometrik dan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SSB IPI GS Bandung dengan standar antropometrik dan kebugaran jasmani siswa SSB yang sudah baku di Indonesia.

### **G. Hipotesis**

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang penting kedudukannya dalam penelitian. Menurut Arikunto (2007:55), “hipotesis adalah alternatif dugaan jawaban yang dibuat oleh peneliti bagi problematika yang diajukan dalam penelitian”. Dugaan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang sifatnya sementara, yang akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian.

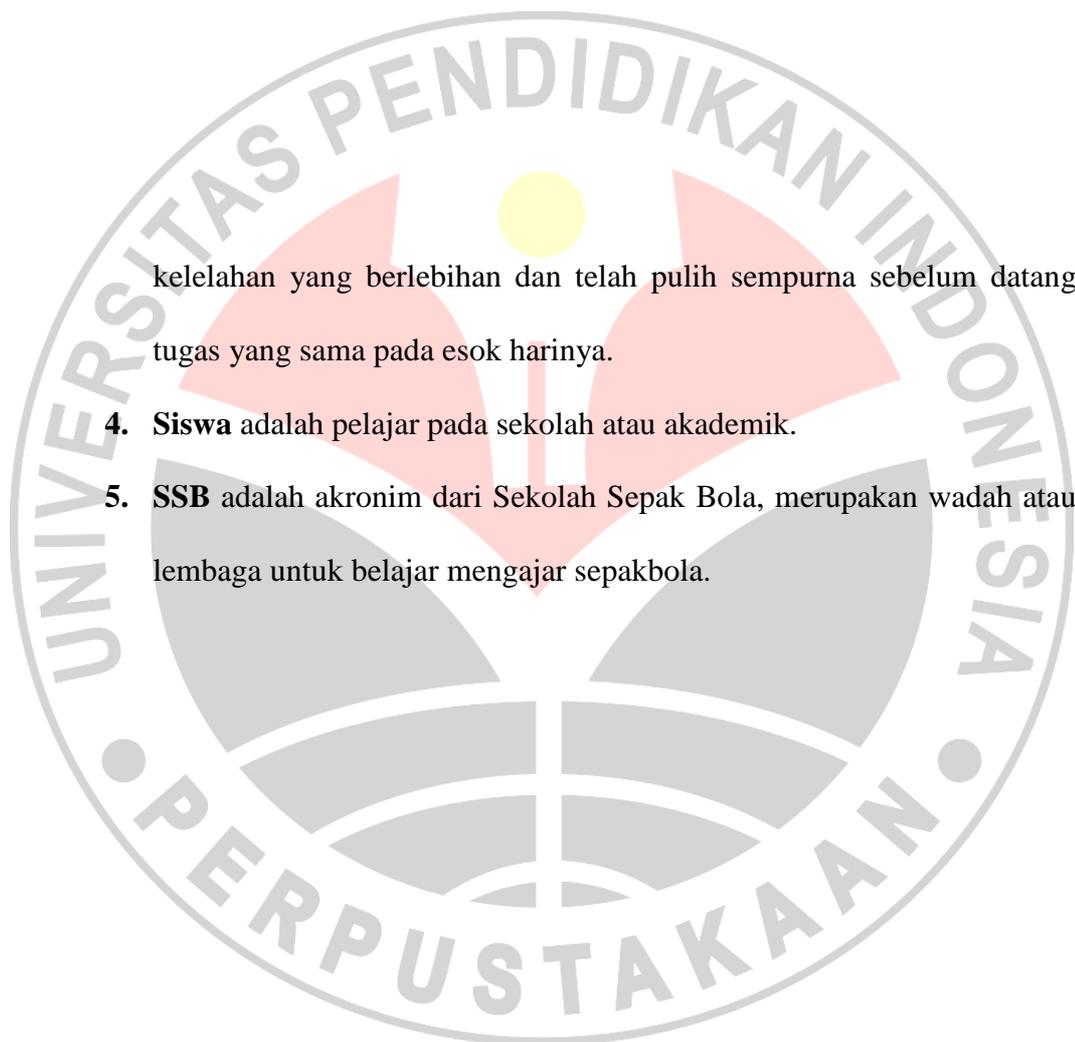
Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan adalah siswa SSB IPI GS (Geger Sunten) Bandung yang berusia antara 11-15 tahun memiliki karakteristik antropometrik dan kebugaran jasmani yang sama dengan standar antropometrik dan kebugaran jasmani siswa SSB di Indonesia.

### **H. Batasan Istilah**

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penafsiran mengenai maksud istilah-istilah yang penulis gunakan, maka penulis menjelaskan beberapa istilah secara lebih spesifik bergantung pada kepentingan penelitian sebagai definisi operasional.

Adapun istilah-istilah yang dipergunakan oleh penulis sebagai berikut :

- 1. Karakteristik** (Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah ciri-ciri khusus atau mempunyai sifat khas sesuai dengan perwatakan tertentu. Adapun ciri-ciri atau faktor-faktor yang akan diteliti adalah antropometrik dan tingkat kebugaran jasmani siswa SSB yang berusia 11-15 tahun.
- 2. Antropometrik** (Nurhasan dan Cholil, H. 2007:74 ) merupakan ilmu yang berkenaan dengan bangunan atau konstruksi alami tubuh manusia, juga mengkaji variasi perkembangan tubuh manusia, ordinasi fakta fundamental yang berkaitan dengan perkembangan individual dan penelaahan evaluasi manusia yang diambil berdasarkan bukti perbandingan antar ras manusia atau dengan nenek moyang manusia. Tujuan akhir dari pengukuran antropometrik adalah menetapkan bentuk atau tipe badan seseorang. Dalam penelitian ini, hanya enam bagian fisik manusia yang akan di tes antropometriknya yaitu pengukuran tinggi badan; pengukuran berat badan; pengukuran panjang lengan; pengukuran panjang tungkai; pengukuran lingkar lengan; dan pengukuran lebar dada.
- 3. Kebugaran Jasmani** (Giriwijoyo 2006:23) adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa



kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

4. **Siswa** adalah pelajar pada sekolah atau akademik.
5. **SSB** adalah akronim dari Sekolah Sepak Bola, merupakan wadah atau lembaga untuk belajar mengajar sepakbola.