

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya semua orang mempunyai aktifitas masing-masing, dimana tingkatan aktifitasnya itu berbeda-beda pada masing-masing individu. Untuk dapat melaksanakan aktifitasnya itu dengan baik dan memperoleh hasil yang maksimal maka individu tersebut harus memiliki tingkat kesehatan yang baik dan stabil. Terlebih pada orang yang senantiasa melakukan aktifitas yang cukup berat, apalagi aktifitas yang cukup berat ini dilakukan oleh seseorang yang masih dalam usia anak-anak, tentunya mereka harus selalu memperhatikan dan menjaga kondisi tubuh mereka dengan cara memenuhi segala kebutuhan bagi tubuhnya secara seimbang.

Anak-anak merupakan usia yang termasuk kedalam kategori yang rentan akan gizi dan pada usia tersebut anak-anak masih dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan, anak-anak yang aktif dengan mempunyai aktifitas lebih dari anak-anak pada umumnya itu harus selalu memperhatikan dan melaksanakan pola hidup sehat agar tahap pertumbuhan dan perkembangan pada anak tersebut tidak terhambat. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Komariyah (2005: 27) tentang kebutuhan gizi yaitu bahwa :

Untuk anak-anak sampai remaja, diperlukan zat-zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan dan aktifitas (olahraga) sehingga selain energi untuk aktifitasnya, diperlukan zat-zat gizi lainnya untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Namun, adakalanya banyak orang tua yang belum paham akan pentingnya memenuhi kebutuhan tubuh anaknya yang mempunyai aktifitas lebih. Anak-anak hanya diberi motivasi secara lisan dan tidak ditindaklanjuti dengan tindakan nyata bagi anak tersebut, karena dengan perilaku yang nyata ini kondisi kesehatan anak-anak akan terjaga dan terpelihara dengan baik.

Aktifitas yang dilakukan oleh setiap individu anak berbeda-beda tergantung pada kepentingan masing-masing individu anak. Salah satu aktifitas rutin yang dilakukan anak-anak ini yaitu dengan mengikuti latihan cabang olahraga sepak bola di SSB (Sekolah Sepak Bola) KPAD Geger Kalong. Anak-anak yang mengikuti latihan di SSB ini tentunya mempunyai aktifitas yang cukup berat karena SSB ini telah mengarah kepada olahraga prestasi dimana olahraga ini telah memiliki arah atau tujuan untuk meraih prestasi setinggi-tingginya dengan menerapkan pola latihan yang terencana dan terprogram dengan baik.

Karena kesehatan ialah segala permasalahan mengenai faktor manusia secara langsung maupun tidak langsung yang akan mempengaruhi kualitas sehat manusia itu sendiri. Departemen Kesehatan yang bersumber pada Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menjelaskan sehat adalah:

SEHAT	=	SEJAHTERA	+	BEBAS
		Jasmani		Penyakit
		Rohani		Cacat
		Sosial		Kelemahan

Sumber : Depkes RI

Sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia, tetapi hal ini tidak dapat dicapai secara otomatis, sehat memerlukan pemeliharaan dan pembinaan semua faktor yang secara universal mempengaruhinya. Dalam hubungan ini maka keadaan kesehatan seseorang tergantung pada fungsi keseluruhan dirinya dalam lingkungan dan pekerjaannya yang nampak pada tingkah lakunya sehari-hari. Seseorang yang dapat bertingkah laku secara positif dalam kehidupan sehari-hari harus dapat memperhatikan dan bertanggung jawab terhadap keadaan jasmani, rohani, serta hubungan sosialnya sehingga ia dapat hidup lebih berdaya guna dan berhasil bagi kepentingan diri dan masyarakatnya.

Menurut Giriwijoyo (1992: 12) menjelaskan sehat menurut ilmu faal olahraga sebagai berikut :

- a. Normalnya Proses-proses fisiologis dalam tubuh
- b. Normalnya fungsi alat-alat tubuh
- c. Normalnya fungsi tubuh secara keseluruhan

Oleh karena fungsi alat-alat tubuh berubah antara keadaan istirahat dan keadaan kerja, maka sehat dibagi menjadi dua bagian yaitu :

- a. Sehat statis : yaitu normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu istirahat
- b. Sehat dinamis : yaitu normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu kerja atau olahraga

Dengan menerapkan pola hidup sehat pada diri atlet ini maka akan terpenuhinya segala sesuatu yang dibutuhkan oleh tubuh atlet baik secara anatomi maupun secara fisiologis. Komponen anatomis ini meliputi segala

sesuatu yang berhubungan dengan masalah-masalah yang bersifat struktural pada tubuh manusia, sedangkan komponen fisiologis yaitu segala sesuatu yang berhubungan dengan masalah-masalah yang bersifat fungsional pada tubuh manusia atau dengan kata lain adalah tingkat kemampuan menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki beberapa keterampilan teknik yang harus dikuasai diantaranya keterampilan mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*), yang merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, harus menguasai teknik dasar tersebut.

Keterampilan dasar sepak bola tidak datang dengan sendirinya pada seorang pemain, tetapi harus dimulai dengan pola hidup yang sehat serta ditunjang dengan kebugaran jasmani diatas rata-rata, kemudian dibina melalui latihan-latihan yang teratur, terarah, terencana dengan baik serta teknik dan taktik yang tepat.

Selain itu dalam permainan sepak bola, unsur kebugaran jasmani juga sangat penting dimiliki oleh setiap atlet, karena unsur kebugaran jasmani merupakan dasar dalam tercapainya keterampilan dalam permainan sepak bola. Di dalam unsur kebugaran jasmani itu sendiri terdapat unsur daya tahan, yang mana merupakan elemen yang sangat penting yang harus dimiliki bagi setiap individu seorang atlet. Harsono (1988: 155), mengemukakan bahwa: “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama,

tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.”

Kebugaran jasmani yang telah ada perlu dipertahankan bahkan ditingkatkan, sesuai dengan pendapat Ichsan (1988: 88) menjelaskan tentang kebugaran jasmani sebagai berikut :

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesanggupan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang.

Senada dengan pendapat di atas menurut Sadoso, 1985 yang dikutip oleh Kiyatno (1996: 4) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari – hari dengan gampang dan mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya atau keperluan mendadak.

Dari beberapa pendapat tentang pengertian kesegaran jasmani diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas sehari – hari tanpa merasa kelelahan dan bahkan masih mempunyai cadangan tenaga yang cukup untuk melaksanakan tugas berikutnya. Jadi apabila seseorang yang mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik sesuai dengan tingkat tugas yang dihadapi tanpa merasa kesulitan yang berarti, sehingga dapat dikatakan orang tersebut mempunyai kesegaran jasmani yang cukup baik.

Karena olahraga sepak bola terkenal sebagai permainan yang membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, di karenakan sepak bola adalah permainan yang terdiri dari 2 (dua) babak. Setiap babak waktunya 45 menit total keseluruhan 2 babak berarti 90 menit ditambah perpanjangan waktu. Maka

sangat diperlukan daya tahan tubuh untuk kebutuhan fisik dalam 2 babak permainan sepak bola, dan daya tahan tubuh harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola.

Melihat pemaparan diatas, kebugaran jasmani sangat penting dalam mencapai kemahiran teknik dasar sepak bola.

Untuk menguasai teknik dasar permainan sepak bola tentunya bisa dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat dan meningkatkan kebugaran jasmani. Dimana, ketika seorang individu menerapkan pola hidup sehat dan meningkatkan kebugaran jasmani yang baik maka individu tersebut dapat menguasai teknik dasar permainan sepak bola yang baik pula. Namun, pada anak-anak dan remaja untuk menerapkan pola hidup sehat dan meningkatkan kebugaran jasmani tidak mudah, hal ini dikarenakan mereka masih mempunyai psikologis yang labil atau dapat dikatakan masih dalam masa transisi yaitu dapat dengan mudah terpengaruh baik dari faktor dalam maupun faktor luar.

Berdasarkan pernyataan tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian guna mengetahui Hubungan Pola hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang tertulis diatas, maka penulis merumuskan rumusan masalah, yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimanakah hubungan antara pola hidup sehat dengan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola ?

2. Bagaimana hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola ?
3. Bagaimana hubungan pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani dengan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola?

C. Tujuan Penelitian

Dalam melakukan penelitian pasti ada tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti tujuan dari penelitian ini yaitu:

- a. Penulis ingin mengetahui adakah hubungan antara pola hidup sehat dengan teknik dasar permainan sepak bola
- b. Penulis juga ingin mengetahui adakah hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan teknik dasar permainan sepak bola
- c. Penulis ingin mengetahui dan menganalisa adakah hubungan antara pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani dengan teknik dasar permainan sepak bola.

D. Manfaat penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan manfaat, yaitu :

1. Manfaat teori
 - a. Sebagai bahan untuk memperkaya pengetahuan tentang penerapan pola hidup sehat pada atlet.
 - b. Sebagai bahan acuan bagi para atlet untuk dapat memperhatikan kesehatan tubuhnya.

- c. Dapat dijadikan sebagai literatur di perpustakaan FPOK UPI.
- d. Sebagai bahan referensi dan sebagai data dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan tentang kebugaran jasmani.

2. Manfaat empirik

- a. Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam mengkaji permasalahan tentang memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani
- b. Memberi informasi pada remaja tentang pentingnya melakukan pola hidup sehat dan menjaga tingkat kebugaran jasmani.

E. Anggapan Dasar

Dalam melakukan suatu penelitian perlu adanya Asumsi atau anggapan dasar, sebagai titik awal suatu penelitian dan merupakan landasan untuk perumusan hipotesis.

Menurut Arikunto (2006: 65), “Anggapan dasar atau postulat adalah titik tolak atau pemikiran yang kebenarannya diterima penyelidik. Anggapan dasar diperlukan sebagai dasar untuk merumuskan hipotesis penelitian”.

Sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia, tetapi hal ini tidak dapat dicapai secara otomatis, sehat memerlukan pemeliharaan dan pembinaan semua faktor yang secara universal mempengaruhinya. Dalam hubungan ini maka keadaan kesehatan seseorang tergantung pada fungsi keseluruhan dirinya dalam lingkungan dan pekerjaannya yang nampak pada tingkah lakunya sehari-hari.

Ekofibriono berpendapat, pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga

Menurut Giriwijoyo (1992: 12) menjelaskan sehat menurut ilmu faal olahraga sebagai berikut :

- a. Normalnya Proses-proses fisiologis dalam tubuh
- b. Normalnya fungsi alat-alat tubuh
- c. Normalnya fungsi tubuh secara keseluruhan

Oleh karena fungsi alat-alat tubuh berubah antara keadaan istirahat dan keadaan kerja, maka sehat dibagi menjadi dua bagian yaitu :

- a. Sehat statis : yaitu normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu istirahat
- b. Sehat dinamis : yaitu normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu kerja atau olahraga

Menurut Ichsan (1988: 88) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesanggupan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang. Kebugaran jasmani yang telah ada perlu dipertahankan bahkan ditingkatkan, sesuai dengan pendapat Ichsan (1988: 88) menjelaskan tentang kebugaran jasmani sebagai berikut;

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesanggupan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati

penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang.

Kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo (2005: 23), adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cepat dan efisien, tanpa rasa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih dengan sempurna sebelum melakukan aktivitas yang sama keesokan harinya.

Untuk menguasai teknik dasar permainan sepak bola tentunya bisa dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat dan meningkatkan kebugaran jasmani. Dimana, ketika seorang individu menerapkan pola hidup sehat dan meningkatkan kebugaran jasmani yang baik maka individu tersebut dapat menguasai teknik dasar permainan sepak bola yang baik pula. Namun, pada anak-anak dan remaja untuk menerapkan pola hidup sehat dan meningkatkan kebugaran jasmani tidak mudah, hal ini dikarenakan mereka masih mempunyai psikologis yang labil atau dapat dikatakan masih dalam masa transisi yaitu dapat dengan mudah terpengaruh baik dari faktor dalam maupun faktor luar.

F. Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani terhadap teknik dasar permainan sepak bola.

G. Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis membatasi penelitian agar kajian dan bahasanya tidak melebar. Batasan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Pola hidup sehat yang dimaksudkan dalam penelitian ini yaitu mengenai perilaku-perilaku atlet Sekolah Sepak Bola KPAD Geger kalong dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya.
2. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SSB KPAD Geger Kalong yang berjumlah 100 orang.
3. Sampel dalam penulisan ini adalah siswa usia 14-18 berjumlah 20 orang yang ada di SSB KPAD Geger Kalong.
4. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan instrumen berupa angket untuk mengetahui pola hidup sehat tes kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan tes teknik dasar permainan sepak bola.

H. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran tentang judul skripsi ini maka diperlukan penegasan istilah sebagai berikut :

1. “Hubungan adalah suatu kaitan antara variabel yang satu dengan yang lainnya: (Singarimbun dan Efendi, 1991: 49). Dalam hal ini berarti keterkaitan antara pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani orang tersebut.

2. Pola menurut Kamus Besar Indonesia, 1. gambar yg dipakai untuk contoh batik, 2. corak batik atau tenun, rasi atau suri, 3. potongan kertas yg dipakai sbg contoh dl membuat baju dsb, model, 4. System ,cara kerja, permainan, pemerintahan, 5. bentuk (struktur) yg tetap.

3. Hidup

Mengalami kehidupan dalam keadaan atau dengan cara tertentu (Kamus Besar Bahasa Indonesia: 1996)

4. Sehat

Keadaan sejahtera, jasmani, rohani dan social, bukan saja bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan WHO (1997). Namun sehat di sini yaitu memiliki tingkat kebugaran yang seimbang.

5. Kebugaran jasmani

adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cepat dan efisien, tanpa rasa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih dengan sempurna sebelum melakukan aktivitas yang sama keesokan harinya.