

POLA HIDUP SEHAT DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI

Noviyanto Eko Prastyo

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
E-mail: ekonoviyanto15@gmail.com

Saichudin

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

Rias Gesang Kinanti

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

Abstract: The purpose of this research was to determine and describe a healthy lifestyle and level of physical fitness from students of football extracurricular in Lamongan high school. The samples of this research were 54 students of Lamongan high school who were active in football extracurricular. Based on the obtained research results, that healthy lifestyles of football students in Lamongan high school was under the category well enough with an average percentage of 56.36% and physical fitness levels of football students in Lamongan High school was under so-so category with the arithmetic average 2290.185 meters. Based on the results of the research, it can be concluded that the healthy lifestyles of football students of Lamongan high school is pretty good and physical fitness levels football students in Lamongan high school is under so-so category.

Keywords: healthy lifestyle, level of physical fitness, extracurricular, football.

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memaparkan atau menggambarkan pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMA Negeri Lamongan. Populasi dalam metode penelitian ini adalah 54 siswa SMA Negeri Lamongan yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga cabang sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, pernyataan bahwa pola hidup sehat siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri Lamongan termasuk dalam kategori cukup baik dengan rata-rata persentase 56,36% dan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri Lamongan termasuk dalam kategori sedang dengan rata-rata hitung 2290,185 meter. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri Lamongan cukup baik dan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri Lamongan dalam kategori sedang.

Kata kunci: pola hidup sehat, tingkat kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, sepakbola.

Semua orang pasti berkeinginan untuk mempunyai tubuh yang sehat dan kuat tanpa mempunyai penyakit. Untuk mencapainya terdapat berbagai cara yang dapat dilakukannya. Salah satu cara yaitu melakukan pola hidup yang sehat. Pernyataan tersebut diperkuat juga oleh pendapat Koziar (1995) yang menyatakan bahwa perilaku sehat adalah sikap yang diambil seseorang untuk menahan kondisi kesehatan mereka, memper-

tahankan kondisi kesehatan yang optimal, mencegah penyakit dan kecelakaan serta mencapai potensi maksimum fisik dan mental mereka.

Pola hidup sehat ini sangat berpengaruh pada nilai-nilai kesehatan seseorang. Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu

kesehatan. Namun banyak kita lihat sekarang orang semakin banyak yang mengikuti gaya hidup seenaknya saja, asalkan nikmat dilidah dan memuaskan perut langsung dilahapnya tanpa memperhatikan baik atau buruk makanan yang habis dimakan.

Pola hidup sehat merupakan hidup dengan gaya yang lebih fokus kepada kesehatan, baik itu melalui perilaku pola hidup sehat, asupan gizi, bahkan gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan menuju hidup sehat baik rohani maupun jasmani. Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor penentu kesehatan, antara lain makanan yang sesuai kebutuhan gizi dan olahraga yang sesuai porsi latihan (Suryanto, 2011:3).

Pola hidup sehat yang baik, teratur, dan selalu memperhatikan asupan gizi dalam setiap makanan, dapat membantu tumbuh dan berkembang baik fisik maupun psikis.

Giriwijoyo dan Dikdik (2012:8) menyatakan sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan.

Pola hidup yang buruk akan berakibat buruk bagi kesehatan dan dapat menyebabkan kelainan pada tubuh termasuk rentan terhadap berbagai penyakit atau mudah terjangkit penyakit yang bersifat degeneratif namun muncul di usia dini. Saat ini banyak gaya hidup yang menyimpang dari pola hidup sehat antara lain, pola makan (*junk food*), merokok, pola istirahat (begadang), minum-minuman keras (alkohol).

Perilaku menyimpang ini tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa namun sudah ditiru oleh remaja pada masa sekarang. Salah satu indikator kebugaran jasmani dapat ditinjau dari daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, komposisi tubuh termasuk didalamnya yaitu asupan gizi yang seimbang.

Dengan pola hidup yang baik, maka akan membuat tubuh tetap sehat dan kuat serta aktif untuk melakukan berbagai kegiatan baik yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan seperti, olahraga maupun yang membutuhkan proses berfikir. Sebaliknya dengan pola hidup yang buruk akan berakibat buruk bagi kesehatan dan dapat menyebabkan kelainan pada tubuh termasuk rentan terhadap berbagai penyakit.

METODE

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan survei. Berdasarkan masalah yang diteliti, penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Budiwanto (2005:8) berpendapat penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan mendeskripsikan atau memaparkan kejadian yang terjadi saat ini secara sistematis, akurat dan faktual tentang sifat-sifat atau faktor-faktor tertentu yang diteliti.

Sesuai dengan tujuan penelitian maka penelitian ini termasuk jenis penelitian non-eksperimental berupa deskriptif kuantitatif yang mendeskripsikan pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri di lingkungan kabupaten Lamongan.

Dalam penelitian ini, subyek yang digunakan adalah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri di lingkungan kabupaten Lamongan sebanyak 54 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen non tes dan tes. Instrumen non tes berupa angket dan instrumen tes berupa tes lari atau jalan kaki selama 12 menit dalam satuan meter untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Teknik angket digunakan untuk mengkaji pola hidup sehat sedangkan teknik tes digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Bentuk angket menggunakan tabel yang terdapat tiga pilihan yaitu "Ya", "kadang" dan "Tidak". Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif (rata-rata persentase) dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subjek

(Sudijono, 2000:40)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang diperoleh bahwa pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta kegiatan ekstrakuriku-

ler sepakbola SMA Negeri di lingkungan kabupaten Lamongan termasuk dalam kategori cukup baik dengan rata-rata persentase 56,36% dan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri Lamongan termasuk dalam katagori sedang dengan rata-rata hitung 2290,185 meter. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pola hidup sehat siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri di lingkungan kabupaten Lamongan cukup baik dan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri di lingkungan kabupaten Lamongan dalam katagori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dideskripsikan pada dasarnya pola hidup sehat siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri Kabupaten Lamongan relatif baik, meskipun ada pula pola perilaku kurang baik, bahkan tidak baik. Hal itu dapat dilihat dari tingginya persentase siswa yang menunjukkan pola perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Adapun pola perilaku hidup sehat yang baik dalam sehari-hari meliputi siswa mandi dalam sehari paling sedikit 2 kali sebanyak 94,44%, siswa yang mandi menggunakan sabun sebanyak 96,29%, siswa yang menggosok gigi paling sedikit 2 kali sehari sebanyak 83,33%, siswa yang mencuci tangan sebelum makan sebanyak 88,89%, siswa yang membiasakan memotong kuku yang sudah panjang sebanyak 88,89%, siswa yang selalu membersihkan kotoran yang berada dijari tangan dan kaki sebanyak 87,04%, siswa yang menggunakan alas kaki saat bermain diluar rumah sebanyak 87,04%, siswa yang selalu minum air bersih dan sudah dimasak sebanyak 94,44%, siswa yang makan jika merasa benar-benar lapar sebanyak 83,33%. Hal itu menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman tentang nilai-nilai kesehatan dengan baik. Pemahaman tentang kesehatan ini sangat berpengaruh terhadap pola perilaku hidup sehat yang telah ditunjukkan oleh siswa itu sendiri. Pola prilaku hidup sehat yang ditunjukkan siswa tersebut merupakan hasil proses belajar siswa sebagaimana mestinya untuk menjaga kesehatan dengan baik.

Sedangkan dari segi pola perilaku hidup sehat yang cukup baik dalam sehari-hari meliputi siswa yang mencuci rambut paling sedikit 2 kali seminggu sebanyak 74,07%, siswa yang mencuci kaki dan tangan sepu-

lang dari sekolah sebanyak 68,51%, siswa yang mencuci kaki setelah bermain sebanyak 74,09%, siswa yang memotong rambut jika sudah mulai panjang sebanyak 70,37%, siswa yang selalu membersihkan rambut dari kutu sebanyak 75,92%, siswa yang mencuci langsung pakaian kotor sebanyak 57,40%, siswa yang langsung ganti pakaian yang basah terkena keringat saat bermain sebanyak 66,67%, siswa yang selalu membiaskan sa- rapan pagi sebelum berangkat sekolah sebanyak 68,51%, siswa yang makan 3 kali dalam sehari sebanyak 72,22%, siswa yang mengkonsumsi air putih 8 gelas perhari sebanyak 59,26%, siswa yang memanfaatkan waktu luang untuk menyalurkan hobi sebanyak 74,07%. Hal itu menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman tentang nilai-nilai kesehatan dengan cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pemahaman tentang nilai kesehatan yang dimiliki siswa tersebut selain dari proses belajar juga mempengaruhi kepribadiannya. Sebagaimana menurut pendapat Priatna (2012:68) menjelaskan, kepribadian menggambarkan semua corak perilaku dan kebiasaan individu yang terhimpun dalam dirinya dan digunakan untuk bereaksi serta menyesuaikan diri terhadap segala rangsangan, baik dari luar maupun dari dalam. Dan dari segi pola perilaku hidup sehat yang kurang baik dalam sehari-hari meliputi siswa yang tidur minimal 8 jam perhari sebanyak 40,74%, siswa yang sehari-hari mengkonsumsi sayur-sayuran sebanyak 40,74%. Hal itu menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman tentang nilai-nilai kesehatan yang kurang baik. Adapun pola perilaku hidup sehat yang tidak baik dalam sehari-hari meliputi siswa yang menggosok gigi sebelum tidur sebanyak 37,04%, siswa yang memeriksakan gigi kedokter dalam 6 bulan sekali sebanyak 1,85%, siswa yang tidak melakukan begadang diwaktu hari libur sebanyak 38,89%, siswa yang makan sesuai jam makan sebanyak 35,18%, siswa yang jika sudah mengalami kejenuhan akan pergi rekreasi dengan tujuan menghilangkan kejenuhan tersebut sebanyak 27,78%, siswa yang setiap hari mengkonsumsi buah-buahan sebanyak 33,33%, siswa yang mengkonsumsi buah-buahan setelah makan sebanyak 18,51%. Hal itu menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman tentang nilai-nilai kesehatan yang tidak baik. Pemahaman tentang nilai kesehatan yang telah ditunjukkan oleh siswa

tersebut, hal ini menunjukkan bahwa perhatian yang diberikan oleh orang tua terhadap anaknya untuk meningkatkan dan memberi contoh tentang nilai-nilai kesehatan kurang. Sehingga pola perilaku hidup sehat sehari-hari yang ditunjukkan oleh siswa tersebut tidak baik.

Pemahaman tentang kesehatan tersebut berpengaruh terhadap pola hidup sehat yang ditunjukkan siswa itu sendiri dalam perilaku sehari-harinya. Pola perilaku sehari-hari siswa juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, dan pernyataan ini diperkuat pendapat menurut Depdikbud (1999:1) bahwa pengetahuan tentang kebersihan, nilai, sikap dan perilaku hidup sehat siswa merupakan hasil dari pendidikan, baik yang diperoleh di lingkungan rumah, di lingkungan sekolah atau di lingkungan masyarakat. Dengan demikian pemahaman tentang nilai-nilai dan pentingnya kesehatan bagi diri sendiri dan yang lainnya, akan menumbuhkan kesadaran bagi siswa dalam menjaga kesehatan serta meningkatkan kesehatan tersebut agar pola hidup sehat siswa lebih baik lagi dari sebelumnya.

Dan sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri di lingkungan kabupaten Lamongan dalam tes kebugaran dengan melakukan tes lari dan jalan selama 12 menit termasuk dalam katagori sedang. Dengan penjelasan siswa yang dalam melakukan tes lari 12 menit dengan skor minimal 1800 meter sedangkan skor maksimalnya 2691 meter, dan dapat diambil rata-rata hitung (*mean*) 2290,185 meter. Dan dengan rata-rata hitung tersebut 2290,185 meter tingkat kebugaran jasmani siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri di lingkungan kabupaten Lamongan termasuk dalam klasifikasi katagori sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, selanjutnya akan disimpulkan bahwa pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri di lingkungan kabupaten Lamongan dapat dikatakan bahwa pola hidup sehat siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri di lingkungan kabupaten Lamongan

cukup baik dan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri Lamongan dalam katagori sedang. Dengan rata-rata persentase pola hidup sehat 56,36% dan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri di lingkungan kabupaten Lamongan dengan rata-rata hitung 2290,185 meter.

SARAN

Dalam pemanfaatan model-model latihan Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri di lingkungan kabupaten Lamongan mengenai pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani oleh siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler, maka penulis menyarankan yaitu bagi siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri Kabupaten Lamongan agar lebih baik lagi dalam menjaga serta dapat meningkatkan lagi pola perilaku hidup sehat yang kurang baik agar menjadi lebih baik lagi dan bagi jurusan ilmu keolahragaan, dengan adanya penelitian tentang *survey* pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri Kabupaten Lamongan dapat dijadikan referensi yang membutuhkannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Budiwanto, Setyo. 2005. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian dalam Ilmu Keolahragaan*. Malang: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Malang.
- Depdikbud. 1999. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Giriwijoyo, S. & Sidik, dikdik, Z. 2012. *Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Kozier, Erb & Olivieri. 1995. *Fundamental of Nursing: Concepts, Process and Practice (4th ed)*. Addison: Wesley Publishing Company.

Priatna Tedi. 2012. *Etika Pendidikan: Panduan bagi Guru Profesional*. Bandung: CV Pustaka Setia.

Sudijono, A. 2000. *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT. Raja Grafindo Persada.

Suryanto. 2011. *Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani*. (Online) ([staff.uny.ac.id/sites/default/files/5.PerananPolaHidupSehatTerhadapKebugaranJasmani\(Medikora,Oktober2011.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/5.PerananPolaHidupSehatTerhadapKebugaranJasmani(Medikora,Oktober2011.pdf)), diakses 25 September 2013.