

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang terus melakukan pembangunan semakin dihadapkan dengan segala jenis persaingan yang berat di dunia internasional, salah satu nya adalah pada bidang olahraga. Hal tersebut tentunya membuat Indonesia maupun para atletnya terus melakukan pembinaan atau latihan fisik dalam bidang olahraga. Menurut Agus (2012) seorang atlet harus memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, guna mencapai prestasi yang maksimal dan sesuai dengan yang diharapkan.

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan yang ingin dicapai. Salah satu tujuan tersebut adalah guna meningkatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan serta prestasi (Irianto, 2018). Dalam berbagai cabang olahraga juga memiliki durasi waktu yang berbeda-beda sama halnya dengan berat ringannya pertandingan dari olahraga tersebut (Irianto, 2018).

Salah satu olahraga yang mencetak banyak prestasi di Indonesia adalah sepak bola. Menurut Sucipto (2007), sepak bola merupakan permainan beregu yang terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya merupakan penjaga gawang. Permainan sepak bola seluruhnya menggunakan kaki, kecuali untuk penjaga gawang yang dapat menggunakan tangan di daerah hukumannya. Dalam

permainan sepakbola hal yang perlu diperhatikan adalah daya tahan tubuh yang dimiliki atlet. Dalam permainan sepakbola daya tahan tubuh yang baik sangat dibutuhkan. Daya tahan tubuh yang baik akan menjadi dasar untuk mengembangkan teknik maupun strategi dalam permainan. Menurut Santika (2020) bahwa peranan daya tahan tubuh akan menjadi pondasi dalam setiap aktivitas yang dilaksanakan pada setiap pelatihan. Peningkatan daya tahan tubuh seorang atlet merupakan suatu hal yang sangat penting untuk diperhatikan, sebagai salah satu dasar dari kondisi fisik atlet tersebut sebelum dilihat dari segi keterampilan, teknik, kecepatan, penguatan otot, mobilitas dan lain sebagainya (Vania, dkk. 2018).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan tubuh atlet sepakbola di Indonesia tidak dalam kategori baik atau tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratama dan Umar (2020), klub sepakbola Porma FC di Kabupaten Sijunjung, Provinsi Sumatera Utara memiliki atlet dengan daya tahan tubuh sedang. Dengan daya tahan tubuh sedang, dapat dikatakan bahwa atlet sepakbola dalam klub tersebut belum mampu untuk bermain dengan intensitas tinggi dalam waktu yang lama. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Sepriani (2019) di Sekolah Sepakbola Global kota Payakumbuh juga menunjukkan bahwa 48% atlet memiliki daya tahan tubuh kurang dan 40% atlet memiliki daya tahan tubuh kurang sekali. Penelitian yang dilakukan oleh Ridwan (2020) juga menunjukkan bahwa 53% atlet di SSB Padang memiliki daya tahan tubuh dalam kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Kurniawan

(2018) di SSB Tunas Muda Medan juga menunjukkan bahwa daya tahan atlet sepak bola di sekolah tersebut berada dalam kategori sedang ditunjukkan dengan dari kekalahan dalam beberapa pertandingan. Daya tahan tubuh dalam kategori ini akan menyebabkan penurunan performa pada atlet yang ditunjukkan oleh atlet yang tidak bisa bermain dalam intensitas tinggi dalam waktu yang lama.

Tingkat daya tahan tubuh yang baik memerlukan gaya hidup yang baik. Semakin baik gaya hidup seorang atlet, maka akan semakin baik dan berkualitas pula daya tahan tubuh yang dimiliki oleh seorang atlet. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi daya tahan tubuh seorang atlet salah satunya adalah gaya hidup (Vania, dkk. 2018).

Gaya hidup merupakan salah satu faktor internal penting yang memiliki pengaruh terhadap kesehatan, termasuk dalam dimensi kognitif. Gaya hidup merupakan pilihan bagaimana seseorang melangsungkan hidup termasuk pilihan tempat tinggal serta pola perilaku individu yang dipengaruhi oleh faktor sosiokultural serta karakteristik individu. Gaya hidup yang dimiliki atlet dapat dikontrol serta berdampak positif atau negatif terhadap atlet tergantung dari pilihan individu atau atlet. Beberapa indikator yang sering perlu diperhatikan oleh atlet adalah kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi, riwayat merokok, kebiasaan waktu tidur, konsumsi alkohol dan pola makan (Vania, dkk. 2018).

Gaya hidup merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan oleh seorang atlet sepakbola. Adapun hal ini diperkuat dengan penelitian dari Adhelia dan Sefrina (2022) bahwasanya kebiasaan atau gaya hidup serta aktivitas fisik

memberikan pengaruh yang positif dan signifikan dengan daya tahan tubuh atau stamina atlet.

Daya tahan tubuh merupakan salah satu komponen utama dan dasar dalam cabang olahraga sepak bola. Komponen utama ini umumnya digunakan sebagai salah satu tolak ukur guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet sepak bola. Daya tahan tubuh biasanya dikaitkan dengan durasi atau lama serta intensitas kerja. Semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja olahragawan maka akan semakin baik ketahanan yang dimiliki oleh olahragawan tersebut (Ramandhanus, 2017).

Menurut Warni, dkk (2017) daya tahan tubuh sangat dibutuhkan dalam melakukan kegiatan setiap harinya. Apabila kemampuan daya tahan seseorang dikatakan baik, maka setiap pekerjaan yang dilakukan akan baik dan berkualitas dan tidak mudah merasa lelah. Hal ini dikarenakan adanya kemampuan yang baik dari sistem kardiovaskular. Daya tahan tubuh biasanya dikaitkan dengan durasi atau lama serta intensitas kerja. Daya tahan tubuh dapat dihitung dari VO_{2max} paru-paru. VO_{2maks} merupakan kemampuan seseorang untuk menghirup serta memanfaatkan oksigen secara optimal setiap melakukan aktivitas dan olahraga hingga mengalami kelelahan

Kementrian Pemuda dan Olahraga pada Laporan Kinerja (2021) menjelaskan bahwa Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) adalah tempat untuk membina dan melatih atlet yang memiliki potensi dan bakat untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi. Program ini diharapkan dapat menghasilkan

olaragawan profesional dan berprestasi sampai masuk pada Usia Emas/*Golden Age*. PPLP pada mulanya adalah Program Unggulan Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) yang bertujuan untuk membina atlet-atlet yang ada di daerah. PPLP sendiri dibiayai oleh Kemenpora melalui dana APBN. Di kalangan atlet, PPLP adalah harapan bagi para atlet yang masih aktif bersekolah untuk mendapatkan pendidikan formal, sekaligus memperoleh pembinaan dan pelatihan keolahragaan sesuai dengan kecabangan yang dibina oleh PPLP.

Berdasarkan hasil observasi penulis (September, 2022) terhadap 10 atlet sepak bola di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Utara adalah masih ditemukannya atlet yang diam-diam merokok dan makan makanan tidak sehat saat sedang di luar jadwal latihan. Pengetahuan atlet akan pentingnya konsumsi makan makanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan hariannya juga kurang yang ditandai dengan atlet yang banyak mengkonsumsi minuman energi, minuman berkafein dan tinggi gula. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kemampuan VO_{2max} (daya tahan tubuh) pada atlet. Menurut Adhelia (2022), gaya hidup yang buruk seperti merokok dan makan makanan tidak sehat dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh atlet. Jika dibiarkan, prestasi atlet akan mengalami penurunan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengamati gaya hidup dengan daya tahan tubuh yang dimiliki oleh seorang atlet di bidang sepak bola dengan judul penelitian “Hubungan gaya hidup dengan daya tahan tubuh atlet sepak bola di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Utara”.

1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Atlet yang masih menerapkan gaya hidup tidak sehat dengan merokok dan makan makanan yang tinggi gula dan berkafein.
2. Penurunan performa atlet saat bertanding akibat gaya hidup yang tidak sehat.
3. Kurangnya pengetahuan atlet mengenai gaya hidup sehat.
4. Tingkat daya tahan tubuh (VO_{2max}) atlet sepak bola PPLP Sumatera Utara belum diketahui

1.3. Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Gaya hidup atlet sepak bola dibatasi pada kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi, riwayat merokok, kebiasaan waktu tidur, konsumsi alkohol dan pola makan. Pola makan dibatasi pada kuesioner dan frekuensi konsumsi pangan perhari, permiggu, perbulan, dan pertahun dengan menggunakan *Food Frequency Questinnaire* (FFQ).
2. Daya tahan tubuh atlet sepak bola dibatasi dengan indikator nilai VO_{2max} .
3. Subjek penelitian dibatasi pada pelajar atlet cabang olahraga sepak bola berusis 14-19 tahun di PPLP Sumatera Utara.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden (usia, jenis kelamin, dan pendidikan atlet)?
2. Bagaimana gaya hidup atlet sepak bola?
3. Bagaimana daya tahan tubuh pada atlet sepak bola dilihat dari indikator nilai VO₂max?
4. Bagaimana hubungan gaya hidup dengan daya tahan tubuh pada atlet sepak bola?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Karakteristik responden
2. Gaya Hidup atlet sepak bola.
3. Daya tahan tubuh pada atlet sepak bola dilihat dari indikator nilai VO₂max.
4. Hubungan gaya hidup dengan daya tahan tubuh pada atlet sepak bola.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan informasi kepada atlet maupun olahragawan mengenai hubungan gaya hidup dengan daya tahan tubuh atlet, sehingga dapat terus menjaga dan memperbaiki gaya hidup menjadi lebih baik lagi. Penelitian ini juga dapat dijadikan referensi baik untuk masyarakat, akademik, maupun peneliti selanjutnya mengenai gaya hidup serta daya tahan tubuh yang berkualitas untuk kesehatan dan kebugaran.