

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN FAKTOR
LINGKUNGAN SOSIAL BUDAYA PADA PEMAIN SEKOLAH
SEPAKBOLA CATUR TUNGGAL BANDAR LAMPUNG
DAN PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA
AMOR JUNIOR METRO**

(Jurnal)

Oleh

M. HABIB ALBAB



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2015**

COMPARISON OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND SOCIO-CULTURAL ENVIRONMENT FACTORS ON PLAYERS FOOTBALL

By:

M. HabibAlbab

Mentor:

Drs. Ade Jubaedi,M.Pd

HeruSulistianta, S.Pd, M.Or

Purpose of study comparison of the level of physical fitness and socio-cultural environment factors on football players of Catur Tunggal football school Bandar Lampung and football players of amor junior football school Metro under 12 years to determine the differences in the level of physical fitness and environmental factors, social and cultural life of football players of amor junior school Metro with football player of Catur Tunggal school Bandar Lampung. This study method is using qualitative descriptive study for the process of collecting research using triangulation, member checking and expert opinion. The result of this study showed differences in physical fitness respondents football players of Amor Junior school as good category(18,5) and respondents of football players of Catur Tunggal school as less category(15,1). Social and culture environment of the football players Amor Junior school as high physical activity and football players Catur Tunggal school in the urban shows low physical activity.

Keyword: Physical fitness, socio-cultural environment, football.

ABSTRAK

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN FAKTOR LINGKUNGAN SOSIAL BUDAYA PADA PEMAIN SEPAKBOLA

Oleh

M. Habib Albab

Tujuan penelitian perbandingan tingkat kebugaran jasmani dan faktor lingkungan sosial budaya pada pemain sepakbola sekolah sepakbola catur tunggal bandar lampung dan pemain sepakbola sekolah sepakbola amor junior metro di bawah usia 12 tahun untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan faktor lingkungan sosial budaya pemain Sekolah Sepakbola Amor Junior Metro dengan pemain Sekolah sepakbola Catur Tunggal Bandar Lampung. Metodologi penelitian ini menggunakan metode *deskriptif kualitatif* untuk proses pengumpulan data menggunakan *triangulasi, member checking* dan *expert opinion*.

Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan kebugaran jasmani responden pemain sekolah sepakbola Amor Junior termasuk kategori bagus (18,5) dan responden pemain sekolah sepakbola Catur Tunggal termasuk kategori kurang (15,1). Lingkungan sosial budaya pemain sekolah sepakbola Amor Junior di pedesaan dengan aktivitas fisik yang tinggi dan pemain sekolah sepakbola Catur Tunggal di perkotaan menunjukkan aktivitas fisik yang rendah.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, lingkungan sosial budaya, sepakbola

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat banyak diminati oleh masyarakat di dunia, termasuk masyarakat Indonesia. Dimana inti dari permainan ini adalah memasukkan bola kedalam gawang lawan. Dalam melakukan permainan ini tentu saja butuh keahlian khusus, seperti keahlian dalam menggiring bola, kelincahan sang pemain, kecepatan sang pemain, dan kecerdasan agar dapat lolos dari kawalan pemain belakang tim lawan. Untuk menjadi pemain sepakbola harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Persoalan kebugaran jasmani bukanlah semata-mata masalah pedagogi, rendahnya kebugaran jasmani anak, infrastruktur, dan faktor lingkungan sosial serta geografis. Itulah sebabnya, pendekatan dalam membahas kebugaran jasmani cukup luas, yakni bukan saja aspek fisik-biologis dan psikologis, tapi juga dari aspek lingkungan sosial budaya (socio-cultural). Persoalan ini tak kunjung habis, bahkan memunculkan masalah baru yang menyebabkan kualitas pendidikan jasmani semakin menurun.

Persoalan utama dalam kebugaran jasmani pemain saat ini dari tinjauan pertandingan terakhir yang dijalankan SSB Catur Tunggal dan Amor Junior adanya penurunan kebugaran jasmani dan daya tahan pemain, selain itu pergeseran budaya tersebut dipicu oleh dampak globalisasi ekonomi, teknologi komunikasi dan transportasi serba otomatis sehingga anak-anak cenderung menghilangkan aktivitas fisik dalam berbagai kegiatannya. Dampak dari rendahnya kebugaran jasmani menimbulkan penyakit hipokinetik seperti cardiovascular, kencing manis, obesitas dan jantung. Apabila di simak lebih mendalam inti permasalahannya, maka lebih tepat dikatakan terjadinya pergeseran nilai-nilai budaya, dari budaya gerak menjadi budaya diam sehingga anak-anak cenderung menghilangkan aktivitas fisiknya yang

dapat menyebabkan krisis kebugaran jasmani.

Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

- a. Adanya pergeseran sosial budaya akibat globalisasi ekonomi komunikasi dan transportasi yang serba otomatis dan cenderung menghilangkan aktivitas fisik pemain SSB Catur Tunggal Bandar Lampung dan SSB Amor Junior Metro dalam berbagai kegiatan sehari-hari pemain.
- b. Rendahnya kebugaran jasmani pemain SSB Catur Tunggal Bandar Lampung dan SSB Amor Junior Metro yang berpengaruh terhadap penampilan bermain sepakbola.

Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Faktor Lingkungan Sosial Budaya Pada Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Catur Tunggal Kota Bandar Lampung Dan Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Amor Junior Metro Di Bawah Usia 12 Tahun”

Rumusan Masalah

Berdasarkan perihal tersebut di atas penelitian ini terfokus mempelajari bagaimana lingkungan sosial, budaya terhadap kebugaran jasmani pemain sepakbola Amor Junior Metro dan Catur Tunggal Bandar Lampung. (Studi perbandingan pemain sepakbola di daerah Yosomulyo Metro dan pemain sepakbola di daerah Bandar Lampung dibawah usia 12 tahun). Masalah penelitian ini dapat dirumuskan dengan mengajukan beberapa pertanyaan sebagai berikut:

- a. Apakah faktor lingkungan sosial dan budaya berpengaruh terhadap kebugaran

- jasmani pemain sepakbola Ammor Junior dibawah usia 12 tahun?
- b. Apakah faktor lingkungan sosial dan budaya berpengaruh terhadap kebugaran jasmani pemain sepakbola Catur Tunggal di bawah usia 12 tahun?
 - c. Apakah ada perbedaan pengaruh terhadap lingkungan sosial dan budaya pemain sepakbola Amor Junior dan pemain sepakbola Catur Tunggal dibawah usia 12 tahun?

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah :

- a. Bagaimana kondisi lingkungan sosial budaya pemain sepakbola Ammor Junior Mero dan pemain sepakbola Catur Tunggal Bandar Lampung di bawah usia 12 tahun.
- b. Bagaimana kondisi kebugaran jasmani pemain sepakbola Ammor Junior Mero dan pemain sepakbola Catur Tunggal Bandar Lampung di bawah usia 12 tahun.
- c. Perbedaan-perbedaan yang mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani pemain sepakbola Amor Junior dan pemain sepakbola Catur Tunggal dibawah usia 12 tahun.

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis digunakan sebagai:

- a. Salah satu bahan acuan penelitian di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.
- b. Salah satu kajian untuk penelitian ilmiah berkenaan dengan kebugaran jasmani pemain sepakbola khususnya anak-anak.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Pemain Sepakbola
Penelitian ini diharapkan dapat merubah perilaku aktiitas pemain sepakola, serta memberi wawasan

tentang dampak kurangnya beraktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani.

b. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pedoman untuk melatih di sekolah sepakbola, agar memperhatikan lingkungan sosial, budaya masyarakat di sekitar sekolah sepakbola yang dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani pemain.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan tentang penting nya faktor lingkungan sosial budaya terhadap perubahan kebugaran jasmani seorang pemain.

Ruang Lingkup Penelitian

Obyek penelitian :Perbandingan tingkat kebugaran jasmani dan faktor lingkungan sosial budaya.

Subyek penelitian:Pemain Sepakbola Catur Tunggal Bandar Lampung dan pemain sepakbola Amor Junior Metro.

Tempat Penelitian :Lapangan desa Yosomulyo 21C Metro dan lapangan kemiling bandar Lampung.

KAJIAN PUSTAKA

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Sedangkan menurut Soedjatmo dalam Ismaryanti (2006:9) seorang ahli fisiologi

berpendapat bahwa kebugaran jasmani lebih dititik beratkan pada physiological fitness, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat reaktif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. Dari beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan hidup bugar segala aktivitas yang akan dilakukan bisa terselesaikan dengan baik. Kebugaran dapat menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

Komponen Kebugaran Jasmani Menurut Anatomi dan Fisiologi

Untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada tubuh orang yang beraktivitas (olahraga) kita terlebih dahulu mengetahui struktur dan fungsi tiap alat dari susunan tubuh manusia dalam kehidupan sehari – hari. Pengetahuan tentang anatomi dan fisiologi tubuh manusia merupakan dasar yang penting dalam melaksanakan pembinaan gerak. Dari sejumlah ilmu pengetahuan yang dikemukakan di atas salah satu yang paling erat hubungannya dengan pembinaan olahraga atau latihan terutama untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik seseorang terhadap aktivitas kerja yang dilakukan, yaitu ilmu faal (fisiologi). Tujuan dari ilmu faal itu sendiri adalah meningkatkan pemahaman bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani, dan mengembangkan komponen fisik, seperti:

kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, ketepatan, dan power.

Hakekat Latihan Kebugaran Jasmani

Suatu latihan apapun bentuknya, jika dilakukan dengan benar akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu sistem aerobic, hormon maupun sistem otot. Menurut Suharno HP (1983: 70) latihan adalah penyempurnaan fisik dan mental organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi dengan diberi beban, beban fisik, beban mental secara terarah dan meningkat. Menurut Bompa dalam Suharjana (2004: 13) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Demikian pula Harsono (1988 :101) menjelaskan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Prinsip – Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

- a. Prinsip Beban Lebih (*overload*)
Harsono (2004: 45) menyebutkan bahwa beban yang diberikan kepada anak harus lah ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah maka berapa lamapun dan berapa seringpun anak berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat. Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat performanya pun mungkin tidak akan meningkat secara *progresif*.
- b. Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (*progresif*)
Menurut Harsono (2004: 55) prinsip progresif adalah penambahan beban

dengan memanipulatif intensitas, repetisi dan lama latihan. Penambahan beban dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam program latihan. Progresif artinya adalah apabila otot lelah menunjukkan gejala kemampuannya meningkat, maka beban ditambah untuk memberi stress baru bagi otot yang bersangkutan.

c. Prinsip Reversibility (kembali asal)

Menurut Harsono (2004: 60) prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Ini berarti jika beban latihan yang sama terus menerus kepada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran kesuatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini terhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran si anak selalu cenderung kembali ketingkat semula. Hanya perbaikan sedikit atau tidak sama sekali.

d. Prinsip kekhususan

Harsono (2004: 65) menyebutkan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004; 7-10), faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani terdiri tiga faktor, yaitu faktor makan, faktor istirahat, dan faktor olahraga. Ketiga faktor tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1) Faktor Makan

Makan merupakan suatu proses mengkonsumsi makanan. Makanan diperlukan tubuh sebagai sumber tenaga. Tanpa makanan tubuh akan merasa lemas dan tidak bertenaga. Selain sebagai sumber tenaga, makanan juga sangat diperlukan sebagai sarana pertumbuhan serta perkembangan organ-organ tubuh. Makanan yang dikonsumsi pun harus sehat dan bergizi agar tubuh dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Djoko Pekik Irianto (2004: 7) menjelaskan syarat makanan sehat berimbang adalah makanan yang terdapat unsur-unsur seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air di dalamnya.

2) Banyaknya aktifitas fisik yang dilakukan akan menimbulkan kelelahan. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh (Djoko Pekik Irianto, 2004 :8). Istirahat diperlukan oleh tubuh untuk mengembalikan tenaga saat terjadi lelah.

3) Faktor Olahraga dan Latihan

Berolahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani (Djoko Pekik Irianto, 2004:9). Tentu saja latihan dan olahraga harus terpola dan teratur. Latihan yang terpola adalah latihan yang memenuhi prinsip-prinsip latihan

Tujuan Tes Kebugaran Jasmani

Adapun tujuan tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

a. Klasifikasi, untuk menmpatkan orang ke dalam grup yang homogen sehingga mereka yang memiliki skor tertinggi dapat memulai latihan dengan intensitas tinggi. Demikian pula bagi mereka yang memiliki skor rendah dapat meulai latihan dengan intensitas rendah.

b. Diagnosis, untuk mengetahui tingkat kekuatan, kesegaran dan daya tahan. Data ini dapat dijadikan dasar untuk menyusun program individual.

- c. Penampilan, untuk mengetahui pengaruh program latihan dengan melakukan tes sepanjang menjalankan program.
- d. Motivasi, mendorong peserta untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya.
- e. Program evaluasi, sebagai pegangan guru untuk memperlihatkan hasil program kesegaran jasmaninya ke siswa, orangtua dan administrasi sekolah. Selanjutnya hasil ini pula dipergunakan untuk membandingkan dengan sekolah lain atau kota bahkan negara lain.

Faktor Lingkungan Sosial Dan Budaya

Lingkungan sosial adalah suatu daerah atau tempat dimana seseorang tinggal untuk bermasyarakat atau berinteraksi dengan masyarakat di lingkungan sekitarnya. Lingkungan sosial terdiri dari beberapa tingkat. Tingkat yang paling awal adalah keluarga, tetangga, lingkungan sekolah dan yang terakhir lingkungan masyarakat. Budaya adalah suatu kebiasaan yang turun temurun di lakukan oleh masyarakat. Budaya terbentuk dari beberapa sistem agama dan politik, adat istiadat, bahasa, pakaian, bangunan dan karya seni khas daerah. Adapun faktor lingkungan sosial dan budaya yaitu suatu keadaan yang di pengaruhi oleh lingkungan masyarakat di sekitarnya yang sudah membudaya atau yang sedang terjadi sekarang di lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, lingkungan sosial dan budaya dapat berpengaruh terhadap aktifitas fisik sehari-hari pemain sepakbola. Selain faktor pendukung lainnya seperti faktor asupan makanan ke tubuh, kemudian faktor infrastruktur latihan tentunya di era globalisasi ini lingkungan sosial dan budaya sangat mempengaruhi aktifitas para pemain, dengan adanya alat komunikasi yang canggih kemudian hilangnya aktifitas fisik karna kegiatan sehari-hari pemain yang sering menggunakan game penggunaan alat transportasi juga dapat berpengaruh

terhadap perubahan kebugaran jasmani pemain.

Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain. Menurut Soedjono (1985: 16) Pada dasarnya Sepakbola adalah suatu permainan beregu , oleh karena itu kerjasama regu merupakan tututan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan, sepakbola adalah suatu permainan passing dan running dari pola yang sukar diramalkan dan selalu berubah – ubah, menuntut kesadaran yang tinggi dari pemain dan menuntut suatu kemampuan untuk membuat keputusan yang cepat dan bertindak cepat tanpa menunda – nunda.

Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Lebih lanjut dikatakan bahwa sepakbola adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepakbola. Pengertian sepakbola dalam penelitian ini adalah sepakbola outdoor atau sepakbola yang dimainkan di luar ruangan. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar bermain sepakbola tidak akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Sasaran yang hendak dicapai dalam pembinaan ini ialah penguasaan gerak tubuh latihan dengan bola saja sudah banyak ragamnya. Ini akan nampak jika dilakukan latihan intensif dengan bola, dimana akan semakin menambah kegembiraan berlatih. Tidak ada cabang olahraga lain yang mendalami penguasaan teknik yang begitu banyak seperti sepakbola. Situasi yang dihadapi

senantiasa berubah sedang lawan yang harus ditanggulangi mungkin seorang tapi bisa juga lebih. Penguasaan teknik yang baik merupakan persyaratan agar dapat ditanggulangi berbagai situasi dalam permainan dengan sikap yang mantap.

Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Dari banyak penelitian, seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dalam setiap aktivitasnya tidak akan cepat mengalami kelelahan, dan kesegaran fisiknya akan cepat pulih setelah melakukan kegiatan. Pada permainan sepak bola, dimana dalam permainan ini membutuhkan keterampilan, fisik, teknik dan penguasaan bola diantaranya *dribbling*, *juggling*, *passing*, *trapping*, *throw-in*, *heading* dan menendang (*shooting*) ke gawang untuk mencetak gol atau angkaharus benar-benar dikuasai. Dalam permainan sepak bolapemain dituntut untuk memiliki kekuatan dan kecepatan untuk dapat menunjang keterampilan fisik dan teknik pemain. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola harus didukung kebugaran jasmani yang baik. Yang dapat menunjang fisik dan keterampilan seorang pemain sepakbola. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ialah tes yang dapat mengukur tingkat kebugaran jasmani.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif (qualitative research). Metode penelitian kualitatif sebagaimana yang diungkapkan Bogdan dan Taylor dalam Moleong L. J. (2011:4)

sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari perilaku yang dapat diamati. Selain itu, metode penelitian kualitatif

Dalam mengumpulkan, mengungkapkan berbagai masalah tujuan yang dicapai maka, penelitian ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif analitis. Menurut Sugiyono (2008:15) bahwa penelitian kualitatif deskriptif adalah metode penelitian yang berlandaskan *postpositivisme* yang biasanya digunakan untuk meneliti kondisi yang objektif yang alamiah dimana peneliti berperan sebagai instrumen kunci

Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang akan menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 1997:96). Dalam penelitian ini, variabel penelitiannya dibagi menjadi dua yaitu :

1. Variabel X1 yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani.
2. Variabel X2 yaitu Faktor Lingkungan Sosial Budaya Pemain Sepakbola Catur Tunggal Bandar Lampung Dan Pemain Sepakbola Ammor Junior Metro Di Bawah Usia 12 Tahun.

Definisi Operasional Variabel

Untuk menyamakan persepsi mengenai variabel yang diukur dalam penelitian ini, maka perlu dipaparkan definisi operasional variabel sebagai berikut:

Yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam kemampuan tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat reaktif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna

sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. (Soejatmo dalam Ismaryanti)

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Riduan (2004:55) memberikan pengertian bahwa, populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Menurut Arikunto (1997:108) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Catur Tunggal 18 pemain dan pemain sepakbola Amor Junior 16pemain. Maka populasi pemain sepakbola Catur Tunggal Bandar Lampung dan Ammor Junior Metro di bawah usia 12 tahun adalah 34 pemain.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti. Arikunto (1997:109). Akan tetapi dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sample. Arikunto (1997:108) apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sample dalam penelitian ini menggunakan sample total atau populasi sample.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan dengan berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara. Dari sisi setting maka data dikumpulkan dalam kondisi yang alamiah (*natural setting*). Sementara dari sisi sumber maka, data dikumpulkan dari berbagai sumber yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Selanjutnya jika dilihat dari sisi cara atau teknik pengumpulan data lebih banyak dilakukan dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, angket (kuisisioner) dan dokumentasi.

a. Tes Kebugaran Jasmani indonesia (TKJI),digunakan untuk mengumpulkan data mengenai tingkat kebugaran

jasmani pemain dengan menggunakan tes.

b. Dokumentasi, untuk mengumpulkan data sekunder dari berbagai referensi seperti buku literatur, surat kabar, arsip dan dokumen yang berhubungan dengan penelitian. Dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang berarti barang tertulis, metode dokumentasi berarti cara pengumpulan data dengan mencatat data-data yang sudah ada. Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan buku, surat, transkrip, majalah, agenda dan sebagainya.

Teknik atau studi dokumentasi adalah cara pengumpulan data melalui peninggalan arsip-arsip dan termasuk juga buku-buku tentang pendapat, teori, dalil-dalil, atau hukum-hukum dan lain-lain berhubungan dengan masalah penelitian. Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data yang utama karena pembuktian hipotesisnya yang diajukan secara logis dan rasional melalui pendapat, teori, atau hukum-hukum, baik mendukung maupun menolak hipotesis tersebut.

c. Wawancara, wawancara merupakan bagian penting dalam penelitian kualitatif sehingga peneliti dapat memperoleh data dari berbagai informan secara langsung. Selain itu wawancara merupakan cara untuk mengetahui deskriptif lingkungan sosial budaya dari ke dua sekolah sepakbola dan perbedaan dari masing- masing sekolah sepakbola.

Dalam penelitian ini, penulis melakukan wawancara kepada pemilik sekolah sepakbola, pelatih dan pemain.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif proses analisis data berlangsung sebelum peneliti ke lapangan, kemudian selama dilapangan dan sesudah dilapangan sebagaimana yang diungkapkan Sugiono (2008:90) bahwa analisi telah dimulai sejak dirumuskan dan

menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan dan berlanjut sampai penulisan hasil penelitian. Sementara itu, analisis data menurut Bogdan dan Biklen (Moleong, 2011:248) adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistesisikannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Oleh karena itu, analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yakni proses mengumpulkan data yang didapatkan melalui Tes kebugaran jasmani Indonesia, wawancara, dan dokumentasi serta berbagai bahan lain yang tentunya berkaitan dengan lingkungan sosial budaya.

Verifikasi Data

Verifikasi data dalam penelitian kualitatif sangat diperlukan untuk menguji ataupun memeriksa akurasi data yang telah dikumpulkan dari proses penelitian ini berlangsung. Verifikasi data bisa dilakukan selama proses penelitian berlangsung. Menurut Creswell (1998:201-203) membagi prosedur penelitian sebagai berikut :

1. Perpanjangan waktu kerja dan observasi yang gigih (*prolonged engagement dan persisten observation*) di lapangan termasuk membangun kepercayaan dengan para partisipan, mempelajari budaya, dan mengecek informasi yang saling berasal dari distorsi yang dibuat oleh peneliti atau informan. Di lapangan si peneliti membuat keputusan-keputusan apa yang penting/menonjol untuk dikaji, relevan dengan maksud kajian, dan perhatian untuk difokuskan.
2. Triangulasi (*triangulation*) menggunakan seluas-luasnya sumber-sumber yang banyak dan berbeda, metode-metode, dari para peneliti, dan teori-teori untuk menyediakan bukti-bukti yang benar (*corroborative evidence*).
3. Review sejawat, (*Perr review*) atau briefing menyiapkan suatu cek eksternal

dari proses penelitian, teman sejawat itu menanyakan pertanyaan-pertanyaan sulit tentang metode, makna dan interpretasi penelitian dari peneliti.

4. Klarifikasi bias peneliti, (*clarifying researcher bias*) sejak awal dari penelitian adalah penting sehingga pembaca memahami posisi peneliti dan setiap biasa atau asumsi-asumsi yang berdampak pada penelitian. Dan klarifikasi ini, peneliti mengomentari pengalaman-pengalaman sebelumnya, bias-bias, prasangka-prasangka, dan orientasi-orientasi yang mungkin membentuk interpretasi-interpretasi dan pendekatan kajian.
5. Cek anggota (*member checks*) peneliti mengumpulkan/mencari/memohon (*solicit*) pandangan-pandangan para informan tentang kredibilitas dari temuan-temuan dan interpretasi-interpretasi.

Sementara itu, verifikasi data menurut Nasution (2003:105) diperlukan untuk membuktikan hasil yang diamati sudah sesuai kenyataan dan memang sesuai dengan sebenarnya ada atau kejadiannya. Untuk memverifikasi data penelitian ini, maka penulis menggunakan strategi sebagai berikut :

a. Triangulasi (*triangulate*)

Triangulasi merupakan proses pengumpulan data yang bersifat menggabungkan berbagai sumber dan teknik pengumpulan data yang sudah ada.

Menurut Stainback (Sugiyono, 2007:85) bahwa teknik triangulasi dalam penelitian bertujuan bukan untuk mencari kebenaran tentang fenomena tetapi lebih pada peningkatan pemahaman peneliti terhadap apa yang telah ditemukan. Kebenaran data yang dimaksud valid atau tidak maka harus dibandingkan dengan data lain yang diperoleh dari sumber lain. Oleh karena itu maka dalam penelitian ini, peneliti mengadakan pengecekan terhadap validitas data yang telah diperoleh dengan mengkonfirmasi antara

data/informasi yang diperoleh dari sumber lain yaitu tokoh masyarakat.

b. Member Checking

Member checking pada validasi data dalam penelitian kualitatif bertujuan untuk mengetahui akurasi data hasil penelitian. Proses ini dapat dilakukan dengan membawa kembali laporan akhir atau deskripsi-deskripsi kehadiran partisipan untuk mengecek apakah laporan/deskripsi/tema tersebut sudah akurat. Sejalan dengan itu *member checking*. Dengan demikian, proses member check dalam validasi data penelitian ini ditujukan untuk mengungkapkan kesesuaian informasi atau data yang diperoleh peneliti dari para informan selama penelitian berlangsung, apakah sesuai dengan pendapat mereka sehingga data dimaksud dapat dirampungkan sebagai hasil akhir dari penelitian.

c. Expert Opinion

Dalam tahap ini pemantapan hasil akhir dengan cara peneliti harus mengkonsultasikan hasil temuan di lapangan atau data lapangan kepada para ahli di bidangnya termasuk pembimbing. Proses ini dimaksudkan untuk peneliti mendapatkan arahan, masukan sehingga kevalidan data yang kemudian dirampungkan dalam bentuk penelitian dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan tes:

Tes merupakan suatu alat (instrument) pengumpulan data atau informasi tentang atau status sesuatu yang digunakan dengan setandar tertentu (Suharsimi Arikunto, 1998:138). Dengan demikian, instrument yang digunakan berbentuk tes terstandar (*standardized test*) yakni tes yang telah tersedia dan teruji keandalannya. Tes yang digunakan yakni **Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)**, Kesahihan rangkaian tes :

Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabelitas :

- a. Untuk putra 0,911
- b. Untuk putri 0,942

Rangkaian tes untuk anak umur 10–12 tahun mempunyai nilai validitas :

- a. Untuk putra 0,884
- b. Untuk putri 0,897

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini penulis akan membahas hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani dan faktor lingkungan sosial budaya pada pemain sepakbola sekolah sepakbola catur tunggal kota bandar lampung dan pemain sepakbola sekolah sepakbola amor junior metro di bawah usia 12 tahun. Dalam pengambilan data penelitian instrumen atau alat ukur penelitian. Untuk penelitian ini alat ukur yang dipakai adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun Depdiknas yang diambil dari pusat pengembangan kualitas jasmani. Tes tersebut sudah merupakan tes standar yang baku, sehingga tidak perlu di cari nilai validitasnya. Instrumen lainnya yaitu wawancara serta dokumentasi saat pelaksanaan penelitian.

Deskripsi Data

A. Profil klub dan pemain SSB Amor junior FC Metro

SSB Amor Junior FC Metro (Sekolah Sepakbola Amor Junior Football Club Metro) terletak di kelurahan Yosomulyo 21C Metro, lapangan tempat latihan sekaligus menjadi kandang dari klub ini terletak di belakang kantor kelurahan desa Yosomulyo, Metro. SSB ini merupakan klub amatir berprestasi yang baru berdiri tahun 2012, penggemar klub ini disebut “pamor mania”. Dalam penelitian ini penulis mengambil sampel pemain SSB Amor junior di bawah usia

12 tahun sebagai subyek penelitian. Berikut adalah profil pemain SSB Amor Junior.

- B. Profil klub dan pemain SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung
- SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung (Sekolah Sepakbola Catur tunggal Football Club Bandar Lampung) terletak di jalan catur tunggal Kemiling, kota Bandar Lampung. Tempat latihan klub ini sekaligus kandang terletak di lapangan kemiling, kota Bandar Lampung. Klub ini berdiri pada tahun 2006 meskipun sudah berjalan delapan tahun SSB ini belum berhasil mencetak bibit pemainnya sampai ke liga profesional. Dengan jumlah pemain yang cukup banyak klub ini memiliki pemain dari setiap kategori kompetisi, dari U-12 tahun sampai U-23 tahun. Dalam penelitian ini penulis mengambil sampel untuk usia dibawah 12 tahun sebagai obyek yang di teliti.

Pembahasan hasil penelitian

Berdasarkan hasil temuan penelitian di atas yang dibuktikan melalui analisis data statistik yang dilakukan secara manual menunjukkan bahwa:

- 1). Setelah proses tes kebugaran jasmani dilakukan menunjukkan tingkat kebugaran jasmani dari pemain SSB Catur Tunggal dan pemain SSB Ammor Yuniior memiliki kebugaran yang beragam dari hasil nilai rata-rata TKJI membuktikan perbedaan kebugaran jasmani yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari perolehan nilai dari setiap komponen tes kebugaran jasmani. Oleh karena itu, kebugaran jasmani pemain SSB Ammor Yuniior metro memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dengan rata-rata nilai 18,5 masuk dalam kategori bagus (B).
- 2). Dari instrumen dengan menggunakan wawancara diperoleh data-data yang menunjukkan perbedaan lingkungan sosial budaya. Hal ini dikarenakan lingkungan sosial budaya masyarakat

pemain Catur Tunggal berada di perkotaan dengan aktivitas fisik yang rendah. Sedangkan pada pemain Ammor Yuniior dengan kondisi lingkungan sosial budaya masyarakat pedesaan memiliki aktivitas fisik lebih baik, melalui kegiatan sehari-hari serta faktor lingkungan sosial masyarakat.

- 3). Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani pemain SSB Ammor Yuniior Metro lebih baik dari SSB Catur Tunggal di karenakan pengaruh faktor lingkungan sosial dan budaya. Dalam aktivitas keseharian seorang pemain sepakbola dapat mempengaruhi kebugaran nya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Faktor Lingkungan sosial budaya dapat mempengaruhi kebugaran jasmani pemain. Pemain lebih memahami pentingnya aktivitas fisik karena usia pemain yang masih dalam perkembangan dan pertumbuhan bentuk tubuh yang dapat mempengaruhi penampilan bermain sepakbola.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari uraian data diatas penulis menyimpulkan bahwa:

Ada pengaruh faktor lingkungan sosial dan budaya pada kebugaran jasmani pemain sepakbola SSB Ammor Yuniior Metro yang memiliki kebugaran jasmani lebih baik dari pemain SSB Catur Tunggal Bandar Lampung.

Dari aktivitas penelitian ini penulis melakukan interaksi pada lembaga atau perseorangan yang terlibat dalam penelitian ini, adapun saran dari penulis yaitu:

- a. Bagi pihak Sekolah Sepak Bola di harapkan dapat memberikan informasi akan penting nya aktivitas fisik di masa tumbuh kembang pemain nya. Karena dapat berpengaruh terhadap penampilan bermain sepakbola.
- b. Kepada masyarakat luas bahwa pengaruh globalisasi tidak selalu baik, dari penelitian ini menunjukkan efek

- negatif dari zaman yang serba canggih yaitu kurangnya aktivitas fisik anak-anak. Khususnya yang bergerak dibidang keolahrgaan agar mencermati tentang pentingnya sosialisai pengaruh lingkungan sosial dan budaya terhadap aktivitas fisik para olahragawan muda.
- c. Bagi peneliti selanjutnya agar memperhatikan variabel lingkungan sosial budaya supaya tidak menimbulkan variabel baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cresswell, J. W. 1998. *Qualitative Inquiry And Researche Design: Choosing Among Five Tradition*. London : Sage Publication.
- Djoko Pekik Irianto (2004) *Bugar dan sehat dengan olahraga*. Yogyakarta: Adi Offset
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: UPI.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Ismaryanti.2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Maloeng, L. J. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nasution. 2003. *Metode Research*. Jakarta:PT Bumi Aksara.
- Riduwan. 2004. *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Soedjono. 1985. *Sepakbola, taktikdankerjasama*. Yogyakarta : PT.BadanPenerbitkedaulatan Rakyat.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suharno. 1983. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP