

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Yang menjadi fokus masalah sekaligus tujuan penelitian ini adalah menemukan faktor prediktor aktivitas jasmani (AJ), hingga kemudian menelusuri kaitan antara aktivitas jasmani dengan kebugaran kardiovaskular (KK) dan Indeks (IMT) Massa Tubuh. Dalam penelitian ini prediktor dibatasi pada tiga variabel yaitu self-control diet (SC-D), pengetahuan kebugaran terkait kesehatan (PKTK), dan motivasi berlatih waktu luang (MBWL). AJ sebagai konsep dan realitas perilaku merupakan isu sentral yang menghasilkan indikator sehat, mencakup kebugaran dan IMT sebagai sebuah masalah yang kompleks.

A. Simpulan

Penelitian ini mengungkap beberapa simpulan. Secara bersama-sama self-control diet, pengetahuan kebugaran terkait kesehatan, dan motivasi berlatih waktu luang merupakan prediktor perilaku aktivitas jasmani di kalangan mahasiswi Prodi Kelas PGSD UPI Kampus Sumedang. Di antara ketiga variabel itu, daya prediksi pengetahuan kebugaran terkait kesehatan paling kuat untuk menjelaskan aktivitas jasmani dibandingkan dengan self-control diet, dan motivasi berlatih waktu luang.

Namun realisasi perilaku AJ tidak cukup hanya didukung oleh pengetahuan kebugaran terkait kesehatan dan adanya pengendalian diri terkait diet yang tinggi. Meskipun kontribusi motivasi berlatih waktu luang paling kecil terhadap AJ, tetapi setelah dianalisis secara tersendiri, motivasi berlatih waktu luang itu tetap merupakan atribut psikologis yang berfungsi sebagai daya pendorong untuk mewujudkan perilaku aktual untuk aktif secara fisikal. Kontribusinya kuat dan signifikan terhadap AJ berdasarkan analisis jalur.

Terkait AJ, di antara keempat macam motivasi menurut teori self-determinasi, motivasi ekstrinsik lebih dominan di kalangan mahasiswi prodi kelas PGSD UPI Kampus Sumedang, dibandingkan dengan motivasi intrinsik, motivasi regulasi identified, dan motivasi regulasi introyeksi. Keempat macam motivasi ini

Dinar Dinanginsit, 2017

**PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN
KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA
DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI
SUMEDANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

berbeda secara nyata. Ini berarti keterlibatan para mahasiswa dalam AJ secara umum lebih banyak didorong oleh motif untuk memperoleh ganjaran dari luar, ketimbang ganjaran dari dalam kegiatan itu sendiri. Meskipun demikian ada pula sebagian dari mahasiswa yang dimotivasi oleh regulasi introyeksi, yakni pengaruh persepsi terhadap penilaian lingkungan sosial tentang partisipasi dalam AJ.

Motivasi berlatih waktu luang ternyata juga dapat dijelaskan oleh self-control diet yang lebih besar kontribusinya ketimbang pengetahuan kebugaran terkait kesehatan. Kecenderungan ini mudah dipahami karena secara konseptual dalam self-control terkandung unsur daya kemauan (*will power*), antisipasi ke depan, dan kemampuan menunda pemuasaan keinginan seketika, yang erat kaitannya dengan ketekunan melakukan sesuatu (misalnya, AJ) demi memperoleh hasil yang lebih baik (misalnya, kebugaran dan kesehatan), meski dengan pengorbanan. Kesimpulan ini menyingkap fenomena mengapa begitu sering orang tidak sampai tuntas mengikuti program pelatihan (misalnya, kebugaran jasmani) atau *drop out* tinggi dalam berlatih. Akarnya adalah self-control yang rendah, karena lebih tertarik pada manfaat seketika ketimbang menghitung keuntungan yang lebih besar di masa mendatang.

Meskipun pengetahuan kebugaran terkait kesehatan (PKTK) terunggul berkontribusi terhadap perilaku AJ, tetapi PKTK para mahasiswa ternyata rendah-rendah. Demikian pula derajat kebugaran kardiovaskular mereka, yang mayoritas tergolong kategori kurang, yang seiring dengan intensitas AJ yang mengarah kepada gaya hidup kurang gerak. Bukti-bukti empirik tersebut secara konsisten mendukung kesimpulan bahwa AJ berkorelasi positif dengan kebugaran. Dengan kata lain agar seseorang bugar, ia harus melakukan aktivitas jasmani, dan sebaliknya kebugaran yang baik mendukung terlaksananya aktivitas jasmani.

Intensitas AJ yang rendah ternyata diperparah oleh faktor lingkungan fisik, terutama mobilitas mahasiswa yang lebih pasif karena hampir selalu menggunakan alat transportasi, dan area kampus yang sempit dan fasilitas olahraga yang minim tidak memotivasi atau memaksa mahasiswa untuk berjalan kaki dengan intensitas tinggi. Selain itu tidak ada program khusus untuk membina

kebugaran dan kesehatan para mahasiswa non-olahraga sehingga mereka membuat pilihan sendiri apa kegiatan yang dianggap bermanfaat bagi mereka.

Rendahnya PKTK dan AJ berikut kebugaran kardiovaskular para mahasiswi merupakan indikasi bahwa bekal perilaku atau kompetensi tentang pengetahuan kebugaran terkait kesehatan, termasuk keterampilan motorik yang diperoleh mahasiswi untuk tetap setia melakukan AJ pada jenjang pendidikan sebelumnya, cenderung tidak memadai untuk terbawa pada jenjang perguruan tinggi. Hal ini menyebabkan tidak terjadi faktor efek bekal perilaku bawaan—*carry over effect*—pada mahasiswa ketika mereka menjalani banyak kegiatan yang lebih bersifat akademik selama di kampus.

Berbeda dengan hubungan AJ yang linier dengan KK, ternyata AJ tidak berkontribusi nyata terhadap IMT, dan korelasi antara keduanya sangat kecil. Hal ini terungkap berdasarkan data bahwa antara kedua pasangan data itu tidak berkorelasi secara linier. Masalah ini terletak pada data IMT yang banyak dipengaruhi oleh berat badan; sebagian kecil (10%) mahasiswi memiliki berat badan kurang kurang, dan sebagian kecil (9%) lagi tergolong pada obesitas. Mayoritas mahasiswi memiliki IMT kategori normal. Bila IMT dijadikan prediktor tunggal status gizi, maka ternyata ada sekelompok mahasiswi, meskipun persentasenya kecil yang mengalami gizi kurang, dan sekelompok kecil lainnya mengalami gizi lebih.

Bila dicoba diungkap kontribusi langsung SC-D terhadap IMT, hasilnya menunjukkan adanya kemampuan pengendalian diri terkait diet. Kemampuan mengendalikan diri terkait diet ikut memberikan kontribusi terhadap IMT, karena memang, kemampuan tersebut relevan untuk mengendalikan pola konsumsi yang sehat dan pengendalian berat badan.

Kesimpulan tersebut merupakan indikasi bahwa isu IMT terkait pengendalian berat badan di kalangan kaum wanita merupakan masalah yang sangat kompleks. Masalah obesitas dan berat badan sangat berlebihan, dipengaruhi oleh banyak faktor. Dengan kata lain, hanya dengan aktif secara jasmaniah, hal ini tidak cukup untuk menjamin terpeliharanya berat badan yang normal, apalagi jika intensitas AJ itu sendiri rendah. SC-D positif sumbangannya

Dinar Dinanginsit, 2017

PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

bagi perilaku diet berupa pola konsumsi yang sehat seperti membatasi asupan gula dan lemak yang tinggi, selain asupan serat yang cukup (dari buah-buahan dan sayuran). Faktor keturunan juga berpengaruh terhadap IMT, sama halnya dengan faktor jumlah lemak dan jumlah sel lemak dan faktor keturunan yang diwariskan orang tua.

B. Implikasi Hasil Penelitian

1. Implikasi Tataran Teoretis

Temuan penelitian seperti dipaparkan di atas berimplikasi terhadap beberapa hal. Dari perspektif teoretis, rumpun keilmuan perilaku kognitif, khususnya teori perilaku berencana dapat digunakan untuk memprediksi perilaku AJ, meskipun penelitian dalam disertasi ini tidak menunjukkan keserasian dengan temuan terdahulu. Pengetahuan kebugaran terkait kesehatan, yang berlandaskan pada teori perilaku berencana merupakan pengetahuan yang penting untuk membentuk sikap dan pada gilirannya sikap mempengaruhi kesiapan untuk berbuat. Karena itu intervensi untuk mempromosi AJ efektif melalui peningkatan PKTK yang ternyata berkontribusi positif. Karena itu PKTK merupakan bagian dari pembekalan kompetensi yang penting sejak sekolah dasar dan sebaiknya tetap dibina di perguruan tinggi.

Menyertai pengembangan teori perilaku berencana tersebut, teori self-control pada umumnya membuka perspektif baru dalam konteks pembinaan AJ di kalangan mahasiswa di Indonesia. Self-control, termasuk pengendalian diri terkait diet, merupakan atribut psikologis yang esensial dengan daya prediksi yang cukup tinggi untuk menjelaskan keterlibatan seseorang dalam AJ secara aktual.

Menahan godaan memang sukar karena sistem limbik yang melandasi keputusan impulsif dan bias terhadap keputusan saat sekarang; pembuatan keputusan lebih memperhitungkan perolehan sekarang, dan tidak menghitung keuntungan bila pemenuhan keinginan itu ditunda. Pusat emosi dalam otak kita lebih menghargai ganjaran yang diperoleh sekarang dan sangat mengabaikan ganjaran yang lebih besar bila keinginan itu ditunda. Temuan ini juga berimplikasi terhadap pengembangan teori self-determinasi untuk memahami motivasi para mahasiswi dalam AJ.

Dinar Dinanginsit, 2017

PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Motif keterlibatan seseorang dalam AJ ternyata beragam karena tidak bersifat dikhotomi, yaitu intrinsik vs ekstrinsik yang lazim kita ketahui. Teori motivasi banyak ragamnya yang diterapkan sesuai dengan tujuan dan konteks. Kelebihan teori self determinasi untuk diterapkan dalam olahraga adalah dapat diidentifikasi beberapa macam motivasi yang tergolong ke dalam motivasi ekstrinsik. Sebagian orang mengharap ganjaran dari luar kegiatan, dan sebagian menginginkan ganjaran dari dalam kegiatan itu sendiri. Variasi lainnya yaitu keterlibatan mahasiswi dalam kegiatan AJ dimotivasi oleh persepsi terhadap penilaian lingkungan, dan juga penilaian bahwa kegiatan itu selaras dengan nilai (values) yang menjadi panutan dalam hidup. Implikasinya adalah ada beberapa jenis motivasi untuk mempromosi AJ sebagai gaya hidup yang sehat.

Dari perspektif fisiologi, temuan ini mendukung pengembangan teori kepelatihan yang berorientasi pada kebugaran dan kesehatan. Terpenuhinya AJ yang efektif untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular, membutuhkan dipenuhinya prinsip pelatihan, mencakup intensitas, frekuensi, durasi, dan volume. Sesuai dengan saran lembaga kajian internasional, intensitas AJ yang berorientasi pada kesehatan, sekurangnya pada tingkat intensitas moderat, volume 30 menit per sesi dan dilakukan setiap hari dalam seminggu.

Terkait dengan isu pengendalian berat badan dan obesitas yang sudah menjadi masalah nasional di Indonesia, kajian terhadap gejala prevalensi obesitas membutuhkan pendekatan lintas disiplin karena persoalannya sangat kompleks. Pendekatan biologis-fisiologis tetap dibutuhkan untuk memahami fenomena peningkatan berat badan, tetapi kemudian dibutuhkan pula pengetahuan dari aspek genetika dan faktor sosial-psikologis seperti faktor asuhan di lingkungan keluarga. Menjadi bugar dan sehat merupakan pilihan yang memerlukan pemahaman dari aspek psikologi, termasuk subdisiplin kognitif neuroscience untuk memahami fenomena yang berlangsung dalam otak yang melandasi perilaku. Misalnya, mengapa anak usia adolesens, rentan terlibat perilaku beresiko dengan membuat pilihan irasional yang membahayakan kesehatannya.

Fenomena semacam ini sering dijumpai dalam perilaku diet yang tidak sehat. Orang sudah tahu bahwa yang disantapnya itu tidak sehat dan beresiko,

Dinar Dinanginsit, 2017

**PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN
KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA
DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI
SUMEDANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

apalagi jika ia memang dalam keadaan sakit, seperti jangan mengonsumsi makanan berkalori tinggi karena mengandung lemak yang tinggi. Namun ia tetap bersikeras melanggar pantangan itu karena lebih mementingkan selera yang dipicu oleh pusat pengendali emosi dalam sistem otaknya.

2. Implikasi tataran Kebijakan

Pada tataran kebijakan makro (nasional) isu pencapaian sehat sejahtera paripurna (*well being*) sebagai indikator dari kualitas hidup perlu dibangkitkan sebagai wacana nasional, sehingga tujuan pembangunan keolahragaan nasional dapat tercapai. Pencapaian *well being* itu sangat strategis untuk menjadi bagian dari indikator pembangunan nasional, yang tidak semata berdasarkan indikator ekonomi seperti GNP.

Rangkaian dampaknya sangat komprehensif yaitu mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia, menaikkan tingkat produktivitas, mengurangi angka sakit dan tidak masuk kerja. Pada gilirannya dapat ditekan beban ekonomi (makro) berupa pengeluaran yang sangat besar untuk mengobati penyakit tidak menular (PTM) termasuk obesitas yang sudah merupakan tantangan hidup bangsa Indonesia.

Keseluruhan upaya untuk mencapai kualitas hidup bangsa itu memposisikan olahraga, termasuk kesehatan sebagai alat atau sumber daya bagi pengembangan individu dan masyarakat, dan bukan sebagai tujuan. Karena itu kebijakan pembangunan nasional dan daerah, antara lain perlu merujuk kepada payung hukum UU. No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dan UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009. Program pembinaan kualitas hidup berlangsung melalui kolaborasi atau sinergi antara program keolahragaan dan program kesehatan.

Khusus dalam bidang keolahragaan promosi gaya hidup aktif dan sehat berlangsung melalui optimalisasi kebijakan pengembangan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi yang mengharapakan sinergi pemerintah,

Dinar Dinanginsit, 2017

PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

swasta dan masyarakat. Ketiga subsistem utama ini sebaiknya terbina dengan baik dan saling menunjang. Untuk itu penyediaan sumber daya pendukung bagi kelangsungan pembinaan yang merata dan seimbang perlu memperoleh prioritas.

Gerakan memasyarakatkan olahraga melalui program nasional *Sport for All* sebagai sebuah program yang sudah mendunia harus digerakkan kembali sebagai kebijakan strategis dan program prioritas nasional agar tercapai angka partisipasi yang tinggi dalam kegiatan olahraga. Beberapa keuntungan yang akan diperoleh dari program tersebut yaitu akan tergalang rasa menyatu di antara warga masyarakat dalam kemajemukan melalui proses interaksi dan komunikasi dalam kegiatan olahraga. Kondisi ini berdampak pada ketahanan nasional yang tumbuh mulai dari tingkat individu, kelompok, daerah, hingga nasional.

Dari perspektif fisik, kebugaran akan terbina dengan baik melalui aneka program mempromosi AJ. Pengukuran kebugaran nasional sebaiknya menjadi agenda nasional dan Presiden RI menjadi patron program nasional, sementara Kemenpora merupakan pelaksana teknis kebijakan yang didukung oleh institusi terkait seperti Dispora, FOMI dan organisasi non-pemerintah lainnya. Sebagai pembangkit motivasi, perlu disediakan penghargaan kebugaran jasmani sejak usia SD hingga PT, dan untuk masyarakat umum, hingga kalangan manula atau master (mantan atlet) di tingkat daerah atau nasional. Penghargaan semacam ini pernah diselenggarakan semasa pemerintahan Soeharto. Selain itu data kebugaran jasmani pada setiap jenjang usia diungkapkan pada setiap acara memperingati Hari Olahraga Nasional tgl. 9 September.

Kebijakan pembinaan gaya hidup aktif dan sehat melalui program keolahragaan (olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi) perlu dijabarkan sejak jenjang pendidikan terendah, secara bersinambung hingga ke perguruan tinggi. Di lingkungan perguruan tinggi, untuk fakultas atau prodi non-olahraga, meskipun tidak harus ada mata kuliah olahraga, perlu disediakan program olahraga rekreasi yang berorientasi untuk mencapai kebugaran dan kesehatan. Program ini perlu didukung oleh infrastruktur olahraga yang sebanding dengan jumlah mahasiswa disertai kemudahan akses atau penggunaannya. Di lingkungan UPI yang tergolong

lengkap fasilitas olahraganya, tinggal membenahan manajemen sehingga partisipasi segenap civitas akademika kian meningkat.

Program tersebut sebaiknya dikelola oleh semacam badan atau unit, sementara pengelolanya adalah tenaga profesional sesuai bidangnya, dan mahasiswa berkesempatan untuk ikut belajar, atau magang dalam manajemen fasilitas olahraga. Kesemua fasilitas ini bisa dikelola untuk memperoleh pendapatan universitas yang didapat dari masyarakat, paling tidak untuk menutup biaya pemeliharaan, seperti membayar listrik, air, tenaga pengelola, kebersihan, keamanan dll. Yang perlu dijaga jangan sampai fasilitas itu hanya digunakan untuk memperoleh pemasukan uang sebanyak mungkin, dan kepentingan mahasiswa seperti pelaksanaan UKM olahraga terabaikan, atau mereka harus mengeluarkan biaya sewa untuk menyelenggarakan programnya.

Implikasi kebijakan ini sangat strategis untuk menurunkan angka sakit di kampus, mempromosi kesehatan dan menekan tren PTM yang sudah dialami oleh karyawan dan para dosen. Lebih penting lagi, sudah teruji di mana-mana bahwa aktivitas jasmani berpengaruh positif untuk meningkatkan kapasitas belajar dan kapasitas kerja otak (*brain boost*) dengan rangkaian dampak lainnya seperti peningkatan prestasi akademik dan kemampuan kognitif lainnya, seperti kemampuan berkonsentrasi atau menyisihkan faktor yang mengganggu untuk memusatkan perhatian.

Dari perspektif lingkungan kampus dan sekitarnya sudah waktunya mendirikan kampus yang memperhatikan tata ruang dan pengelolaan ruang publik, serta pemanfaatan jalan yang membiasakan semua civitas akademika terbiasa berjalan kaki di dalam kampus. Kendaraan pribadi dibatasi dan bahkan ditempatkan di lapangan parkir yang cukup berjauhan dengan gedung-gedung fakultas, perpustakaan dan sarana lainnya sehingga kelestarian lingkungan dapat terjaga akibat polusi dapat dikurangi.

Tatanan semacam ini akan sukses untuk mencapai tujuan, peningkatan kualitas hidup dalam kerangka pembangunan berkelanjutan. Namun harus pula dilandaskan pada penataan dan pembinaan yang berorientasi pada gaya hidup aktif dan sehat pada jenjang-jenjang pendidikan sebelumnya. Meskipun demikian,

Dinar Dinanginsit, 2017

**PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN
KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA
DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI
SUMEDANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tidak ada jaminan bahwa seseorang yang aktif dan bugar di jenjang pendidikan sebelumnya, kemudian juga akan aktif dan bugar ketika mengikuti perkuliahan. Hal ini sebagai akibat, misalnya, kebijakan pembinaan di kampus terlampau mementingkan keberhasilan secara akademik. Kebijakan ini juga sebaiknya diberlakukan pada setiap kampus PGSD yang mempersiapkan guru SD yang profesional.

Kebijakan lainnya adalah bahwa pembekalan pengetahuan kebugaran terkait kesehatan merupakan pengetahuan isi yang amat esensial. Implikasinya terkait dengan penataan kembali struktur dan kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah yang lebih berorientasi pada pengayaan perbendaharaan gerak menuju kondisi *physically literate*. Selain terbina dengan baik, kompetensi ini harus dipelihara hingga ke perguruan tinggi. Karena keterlibatan dalam AJ, seperti dalam temuan ini, lebih banyak dimotivasi oleh perolehan ganjaran dari luar, sudah selayaknya direncanakan sistem insentif bagi mahasiswa dari prodi kelas atau non-olahraga yang aktif dalam kegiatan UKM cabang-cabang olahraga. Insentif tersebut dapat diberikan, misalnya berupa kredit tambahan, dan surat penghargaan yang berisi rekaman kegiatan mahasiswa dalam olahraga.

Selanjutnya pekan olahraga antarmahasiswa PGSD (untuk kasus di lingkungan kampus UPI) sebaiknya lebih berorientasi pada kegiatan yang tidak terlampau menekankan aspek kompetisi, tetapi pada partisipasi yang lebih banyak. Festival olahraga rekreasi seperti senam dan tari, olahraga tradisional dan aktivitas jasmani lainnya diselenggarakan untuk meraih partisipasi mahasiswa sebanyak mungkin. Untuk membangkitkan motivasi, perlu juga publikasi yang berisi gambaran pembinaan AJ, derajat kebugaran dan status IMT di kampus masing-masing berupa laporan singkat, narasi dan ilustrasi seperti grafik, gambar, foto dan lain-lain dalam poster, selebaran, bahkan majalah kampus.

3. Implikasi Tataran Praksis

Pada tataran praksis terkait dengan kebijakan, seperti dipaparkan di atas, dibutuhkan pembaharuan model-model pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Program intrakurikuler yang umumnya hanya berlangsung sekali

Dinar Dinanginsit, 2017

**PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN
KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA
DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI
SUMEDANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

seminggu, perlu ditambah berupa kegiatan olahraga di luar jam sekolah. Substansinya lebih terarah pada pencapaian kebugaran dan kesehatan.

Di samping dikuasainya keterampilan motorik dengan perbendaharaan gerak yang kaya untuk merespons tuntutan, terutama dalam kehidupan sehari-hari, pengetahuan kebugaran terkait kesehatan harus dijadikan sebagai substansi pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah-sekolah. Buku-buku pegangan guru harus disiapkan sehingga pengajaran lebih terarah dengan target yang jelas. Menyertai upaya ini, buku-buku sumber tentang diet dan nutrisi juga perlu disusun dengan mempertimbangkan perkembangan yang terjadi di masyarakat di sekitar pola konsumsi yang sehat dan upaya pencegahan perkembangan PTM. Demikian pula di tingkat perguruan tinggi, PKTK harus disosialisasikan secara terus menerus karena merupakan dasar bagi realisasi perilaku aktual dalam AJ.

Bagaimana mengantarkan pengetahuan isi itu tentu juga harus disertai pembaharuan dalam metode atau model pembelajarannya. Sesuai dengan substansinya dapat diterapkan pengajaran yang masih mengandalkan pembiasaan perilaku sesuai dengan pendekatan behavioristik melalui penguatan komponen stimulus dan respons. Pendekatan reflektif yang juga diterapkan melalui penelitian tindakan kelas juga dapat diterapkan. Demikian pula, seperti yang dianjurkan akhir-akhir ini yakni pendekatan konstruktivis yang menekankan kemampuan siswa untuk mengembangkan sendiri pengetahuannya, berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang sudah diperolehnya.

Pengetahuan dari penelitian ini tentang pentingnya peranan self-control sebaiknya juga sampai pada tataran praksis. Kemampuan mengendalikan diri menjadi bagian dari setiap upaya yang bersifat mendidik. Implikasinya sangat relevan dengan kehidupan sehari-hari untuk mengurangi seminim mungkin perilaku beresiko dalam aneka bentuk seperti perilaku kekerasan, tindakan kejahatan, *bullying* di sekolah, adiksi dalam merokok, minuman keras hingga berupa oplosan, dan adiksi narkoba. Mangkir sekolah, perilaku tidak pantas dalam bidang akademik, putus sekolah, merupakan sebagian dari perilaku menyimpang yang berpangkal pada self-control yang rendah. Demikian pula halnya dalam pola

Dinar Dinanginsit, 2017

**PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN
KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA
DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI
SUMEDANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

konsumsi yang tidak sehat yang kuat hubungannya dengan self-control yang rendah.

Implikasi praktis untuk membina self-control adalah tanpa memandang tingkat usia, strategi untuk meningkatkan kemampuan menahan godaan adalah menenangkan dorongan impuls untuk memperoleh ganjaran seketika pada saat sekarang dengan cara menjauhkan godaan agar jangan terlalu dekat baik dalam pengertian ruang atau tempat maupun waktu. Fokus perhatian adalah pada konsekuensi jangka panjang baik yang menyangkut manfaat yang lebih besar atau sebaliknya mudarat yang lebih parah. Mekanisme membuat pertimbangan, “Jika—Maka” atau dalam bahasa Sunda “*Ēngke Kumaha*” (Bhs Indoensia: nanti bagaimana) akan menjadi otomatis melalui pembiasaan. Seseorang yang sudah terlatih menerapkan model ini, akan serta merta, misalnya menjauh dari makanan berlemak tinggi.

Mekanisme ini dapat juga dibantu melalui pengungkapan komitmen untuk bertekad tidak akan tergoda oleh aneka hal seperti tidak menyediakan asbak untuk abu rokok di rumah, mengosongkan makanan berkalori tinggi, termasuk minuman bersoda di lemari es. Sebagai akibat mengabaikan resiko di masa yang akan datang, banyak kasus di sekitar kita yang memperlihatkan orang bangkrut tanpa cukup tabungan pada masa pensiun. Banyak pula kasus yaitu orang mengorbankan kehormatan dan bahkan jabatan tinggi akibat lebih menghitung ganjaran seketika, yang sudah berada di depan mata karena tergoda oleh gratifikasi.

Pembinaan kemampuan untuk menunda gratifikasi dalam aneka bentuk, kelak setelah orang dewasa, dapat dihubungkan dengan kegagalan pengasuhan orang tua yang tidak peduli terhadap anak kandungnya, lemah dalam pengawasan, tidak berani menegur perilaku menyimpang dan contoh nyata lainnya dalam perilaku sehari-hari. Kemampuan mengendalikan diri ini sangat kritis, sebab sudah terbentuk menjelang usia 8 tahun dan kemudian stabil, selain kuat pengaruh teman sepermainan. Para pembantu rumah tangga sering lebih dominan dalam pengasuhan anak-anak yang masih muda usia. Akibatnya, ibu rumah tangga tidak dekat dengan anak-anaknya.

Dinar Dinanginsit, 2017

PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Implikasi praktis bagi orang tua yang dapat dilakukan untuk membina kemampuan menunda gratifikasi adalah jangan memberikan apa yang diminta anak seketika itu juga. Selain itu dibiasakan agar anak, sesuai dengan tingkat kemampuan kognitif, dapat memahami prinsip bahwa setiap pilihan selalu ada konsekuensinya: pilihan yang baik menghasilkan konsekuensi yang baik, dan pilihan yang buruk menghasilkan konsekuensi yang buruk.

Kebiasaan anak untuk menyukai eskrim—lemak dan gula—misalnya, memang akibat makanan itu sangat menggoda yang sukar bagi anak-anak untuk mengatasinya. Mereka belum paham apa konsekuensi makan es krim terlalu banyak terhadap kesehatannya. Strategi umum untuk menahan godaan adalah adanya contoh perilaku yang dapat ditiru oleh anak, dan orang tua harus menjadi model dalam pendidikan keluarga.

Anak usia adolesens sering disebut sedang mengalami masa transisi karena pertumbuhan biologis yaitu otak bagian pre frontal sebagai pusat pertimbangan belum tumbuh. Anak seusia ini memiliki daya energi yang besar. Perilaku mereka lebih banyak dikendalikan oleh pusat emosi pada otak. Sungguh tepat perumpamaan yang mengatakan bahwa anak usia adolesen adalah ibarat kendaraan yang tangki bensinnya penuh, tetapi kendaraan itu tidak ada remnya dan tidak ada sopirnya. Anak pada usia ini penuh vitalitas tetapi sangat memerlukan pendidikan untuk menyalurkan energi yang seolah berlebihan itu ke arah yang positif.

Karena teman sejawat sangat kuat pengaruhnya maka penciptaan lingkungan pergaulan yang aman dan sehat akan sangat membantu anak-anak remaja ini untuk mampu menghindari perilaku beresiko, yang sering mereka sendiri tidak mengerti alasan mengapa mereka melakukannya. Karena itu anak usia sekolah SMP dan SMA mengalami masa-masa rawan untuk terjebak perilaku beresiko. Itulah sebabnya, pendekatan hukum saja, tidak akan berhasil mengatasi perilaku kekerasan anak-anak remaja seperti tawuran antarpelajar. Orang tua, guru, pamong, petugas profesional dalam bimbingan dan penyuluhan harus memahami prinsip-prinsip di balik self-control. Sebagai bagian dari pendidikan

karakter, para guru dan kepala sekolah harus memasukan pembinaan self-control sebagai agenda utama pendidikan karakter.

C. Rekomendasi

Terkait dengan temuan penelitian dan implikasinya diajukan beberapa saran sebagai berikut.

Pertama, perlu dilakukan penelitian yang tertuju pada mahasiswa dan mahasiswi untuk program studi lainnya dalam lingkup yang lebih luas populasinya sehingga generalisasi hasil penelitian akan lebih luas pula. Seperti karya penelitian para ahli yang juga diungkap dalam disertasi ini, fokus kajian tekanannya tetap pada penelitian sejumlah prediktor yang mempengaruhi perilaku aktivitas jasmani. Kerangka berpikir pemecahan apa prediktor AJ, dapat memanfaatkan perpaduan antara faktor lingkungan fisik, sosial, selain faktor psikologis.

Kedua, perlu dilakukan penelitian tentang validitas IPAQ untuk kelompok-kelompok sampel yang berbeda berdasarkan usia, etnis, atau jenis kelamin di Indonesia guna mengejar ketinggalan dibandingkan dengan negara-negara lainnya. IPAQ standar nasional Indonesia akan sangat membantu untuk mengevaluasi intensitas AJ ketimbang penggunaan cara lainnya seperti aselometer yang membutuhkan biaya dan waktu lebih banyak. Teknik self-report tetap bisa diandalkan untuk mengukur AJ, bila didukung oleh pengadministrasian yang baik.

Ketiga, perlu dilakukan penelitian dengan intervensi khusus terhadap aktivitas jasmani untuk mengungkap dampaknya terhadap kebugaran jasmani, perubahan dalam aspek biologis, dan bahkan terhadap aspek kognitif seperti kemampuan berkonsentrasi, pemecahan masalah dan kapasitas belajar untuk meningkatkan prestasi akademik. Penggunaan media sosial merupakan satu di antara perkembangan teknologi yang mempengaruhi pola komunikasi yang bersifat personal, memperendah kemampuan empati, dan mengurangi kemampuan untuk fokus. Desain penelitian tentang bagaimana pengaruh AJ terhadap kemampuan kognitif dan aspek terkait merupakan domain yang menarik

Dinar Dinanginsit, 2017

PENGARUH SELF-CONTROL DIET, MOTIVASI BERLATIH WAKTU LUANG, PENGETAHUAN KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SERTA HUBUNGANNYA DENGAN KEBUGARAN KARDIOVASKULAR DAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWI PGSD-UPI SUMEDANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

untuk diteliti. Pengujian pengaruh AJ terhadap KK atau IMT dan variabel terikat lainnya akan lebih cermat bila menggunakan pendekatan longitudinal, termasuk desain eksperimen.

Keempat, khusus pembinaan self-control sebaiknya dijadikan landasan yang kokoh untuk pendidikan karakter. Hal ini sangat berguna untuk merespons tren masa kini yang ditandai oleh perilaku impulsif dan kecenderungan perilaku beresiko dalam aneka bentuk.

Pembinaannya harus terprogram, bahkan secara nasional, dengan menerapkan prinsip menunda pemuasan keinginan melalui pembiasaan untuk selalu mempertimbangkan masak-masak sebelum berbuat. Model kecil, “Jika-Maka” atau dalam kultur Sunda “Ngke Kumaha” diterapkan dalam pendidikan di lingkungan keluarga, pendidikan formal di persekolahan dan pendidikan non-formal.

Klub-klub olahraga usia dini dapat memainkan peranan yang amat strategis dalam pendidikan penendalian diri melalui lingkungan pembinaan yang benar-benar terasuh dengan baik. Karena itu pelatih berperan sebagai pendidik, mentor dan bahkan menjadi orang tua. Klub olahraga sangat efektif dijadikan wadah pendidikan self-control karena olahraga merupakan cerminan hidup, kaya akan kesempatan interaksi sosial dan pengendalian emosi. Bila pembinaan olahraga berlangsung sesuai dengan harapan, maka olahraga akan memberikan sumbangan yang sangat signifikan kepada pembangunan nasional. Dengan demikian institusi olahraga akan memperoleh legitimasi dan kepercayaan yang kuat dari masyarakat karena proses pembinaannya benar-benar membantu dan menolong masyarakat mengatasi masalah-masalah sosial.