

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik diterima secara luas sebagai kegiatan untuk mengurangi semua penyebab kematian dan meningkatkan kesehatan (Lefebvre & Reeder, 2001). Kurangnya melakukan aktivitas fisik menjadi perhatian besar karena berdampak negatif pada kesehatan (Lera-lópez & Marco, 2017). Angka kematian meningkat yang diketahui terkait dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah (Lee & Skerrett, 2001). Maka, Humphreys, McLeod, & Ruseski (2014) mengatakan bahwa untuk mengurangi tingkat kematian dan berbagai penyakit contohnya seperti tekanan darah tinggi, jantung, diabetes, dan asma dengan melakukan aktivitas fisik.

Sangat banyak manfaat yang akan didapatkan dari berolahraga yang efeknya tidak dapat terlihat secara wujudnya (contoh tidak memiliki penyakit), dan secara fisik (berat badan turun, terbentuknya otot) (Rocheleau, Webster, & Bryan, 2007). Banyak penelitian juga yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan olahraga dapat meningkatkan kerja otak, fungsi kognitif, dan kesejahteraan psikologis (Bahmani, 2018). Selain itu, aktivitas fisik dapat menyebabkan perubahan fungsional dan struktural di otak, dan perubahan ini menghasilkan manfaat yang baik untuk psikologis dan biologis (Fernandes, Arida, & Gomez-pinilla, 2017).

Penelitian tentang aktivitas fisik dan kesehatan telah menunjukkan dengan jelas bahwa aktivitas fisik secara rutin banyak memiliki manfaat kesehatan yang penting walaupun dosis yang dibutuhkan untuk menjadi sehat masih belum jelas (Kruk, 2014). Dosis atau volume aktivitas fisik dapat dihitung dari frekuensi, durasi (waktu), intensitas, dan jenis aktivitas fisik (Ja, 2003). Berdasarkan *Compendium of Physical Activity* (Ainsworth, Swartz, Whitt-Glover, & Strath, 2000) dikatakan bahwa intensitas bisa dilihat dengan pengeluaran energi, yang dihitung dengan *metabolic equivalents* (METs). Intensitas aktivitas fisik sering dikelompokkan menjadi tiga tingkatan: ringan (<3 MET), sedang (3-6.0 MET) atau kuat (> 6 MET) (Kruk, 2014). World Health Organization merekomendasikan bahwa remaja harus melakukan setidaknya 60 menit aktivitas

fisik harian yang intensitas sedang hingga kuat (MVPA) (Organization, 2010). Aktivitas fisik dengan intensitas sedang membakar 3,5-7 kkal/menit dan contoh kegiatannya adalah: menari, bersepeda santai, bola voli, bulu tangkis, berkebun, berjalan dan mengangkat benda selama bekerja, misalnya bertani (Kushi et al., 2006). Sedangkan aktifitas fisik yang kuat melibatkan kelompok otot besar dan menyebabkan peningkatan dalam denyut jantung (maksimum 77-93%), laju pernapasan, dan menyebabkan keringat (Fund & Research, 2007; Shephard & Fitcher, 1997; Warburton, Katzmarzyk, Rhodes, & Shephard, 2007).

Secara khusus, manfaat aktivitas fisik memiliki beberapa hasil positif yang berhubungan dengan pemulihan dari mental yang menurun saat kelelahan (Norling, Sibthorp, Suchy, Hannon, & Ruddell, 2010). Contohnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Rocheleau, Webster, & Bryan, (2007) mengatakan sering melakukan aktivitas fisik, seseorang cenderung akan merasakan penurunan suasana hati/mood yang lebih besar setelah melakukan aktivitas fisik. Selain itu aktivitas fisik kardiovaskular dengan intensitas tinggi selama kurang lebih 30 menit telah terbukti dapat meningkatkan kontrol kognitif (Hillman, Snook, & Jerome, 2003).

Bukti ilmiah menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur adalah hal utama dalam kesehatan dan dosis yang tepat untuk aktivitas fisik teratur pada semua orang memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental, serta hubungan sosial (Kruk, 2014). Manfaat dari melakukan aktivitas fisik tidak hanya untuk mengurangi dan mencegah kesehatan mental yang buruk (Mammen & Faulkner, 2013), tetapi dapat memperbaiki gangguan mood (Services, 1999), dan juga untuk mendorong kesejahteraan mental yang baik (Cerin, Leslie, Sugiyama, & Owen, 2009). Selain itu peningkatan aktivitas fisik juga dapat mengurangi atau menetralkan sesuatu hal yang negatif yang terkait dengan keadaan yang negatif dan tingkat stres yang tinggi (Gerber & Pühse, 2009).

Beberapa peneliti meneliti bahwa *mental toughness* dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang positif (Gerber et al., 2012; Lin et al., 2017), sebagai contohnya, penelitian ini membedakan mereka yang tidak melakukan aktivitas fisik dan mereka yang terlibat aktivitas fisik moderat, lima-tujuh hari dalam seminggu. Selanjutnya, penelitian telah menyarankan bahwa *mental toughness*

dapat menahan efek negatif dari stres dan depresi dengan melakukan olahraga (Gerber et al., 2013).

Beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan mental itu sangat penting dan sangat dibutuhkan. Dan bahkan aktivitas fisik dan mental itu saling berkaitan satu sama lain. Penelitian ini berusaha memberikan ilmu tentang *mental toughness* dan aktivitas fisik bagi mahasiswa. Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti apakah terdapat atau tidaknya perbedaan *mental toughness* pada level aktivitas fisik mahasiswa.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah terdapat perbedaan *mental toughness* berdasarkan level aktivitas fisik mahasiswa ilmu keolahragaan?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan di atas, maka tujuan dari penulisan penelitian ini adalah: Untuk menguji apakah terdapat perbedaan *mental toughness* berdasarkan level aktivitas fisik mahasiswa ilmu keolahragaan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari berbagai aspek. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

### **1) Teoritis**

Secara teoritis, bisa sebagai bahan acuan untuk lebih mengetahui mengenai perbedaan *mental toughness* berdasarkan level aktivitas fisik mahasiswa.

### **2) Praktis**

Diharapkan penelitian ini bisa memberi informasi kepada pembaca betapa pentingnya aktivitas fisik pada kehidupan sehari-sehari terutama dalam hal *mental toughness*

## 1.5 Struktur Organisasi

Dalam setiap skripsi terdapat sistematika penulisan dalam prosedur penyusunannya. Adapun sistematika dari penyusunan penelitian skripsi ini yaitu sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan latar belakang yang berisikan tentang bagaimana individu melakukan aktivitas fisik dan mempertahankan mental individu masing-masing. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan *mental toughness* berdasarkan level aktivitas fisik mahasiswa ilmu keolahragaan. Manfaat penelitian ini dapat menjadi bahan acuan seseorang dalam mengetahui *mental toughness* itu penting dalam aktivitas apapun..

Bab II berisi tentang kajian teori yang menjelaskan mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji. Dalam bagian ini peneliti memaparkan mengenai aktivitas fisik dan *mental toughness*.

Bab III menjelaskan mengenai metode penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode kausal komperatif, dimana peneliti difokuskan untuk membedakan variable bebas dari beberapa kelompok sampel. Desain penelitian ini menggunakan desain komparatif, penelitian diarahkan untuk membedakan satu kelompok sampel dengan kelompok lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI. Teknik dalam pengambilan sampel yaitu menggunakan *Purposive Sampling*. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Mental Toughness Questionnaire 48* dan *International Physical Activity Questionnaire*. Analisis data menggunakan *Kruskall Wallis* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *mental toughness* berdasarkan level aktivitas fisik.

Bab IV menjawab dari permasalahan yang dianalisis oleh peneliti. Pada Bab ini memaparkan hasil temuan penelitian. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai  $p= 0,647 > 0,05$ , yang berarti tidak terdapat perbedaan *mental toughness* berdasarkan level aktivitas fisik.

Bab V berisi kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan *mental toughness* berdasarkan level aktivitas fisik mahasiswa. dan pada bab ini juga menguraikan saran, masukan, dan rekomendasi untuk penelitian yang selanjutnya.