

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup secara luas didefinisikan sebagai cara hidup yang diidentifikasi oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (aktivitas), apa yang mereka anggap penting dalam lingkungannya (ketertarikan), dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri dan juga dunia di sekitarnya (pendapat). Gaya hidup merupakan pola di mana orang hidup dan menghabiskan waktu serta uangnya (Engel et al., 1994).

Menurut (Kotler, 2005) Gaya hidup secara luas didefinisikan sebagai pola hidup seseorang di dunia yang terungkap pada aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan "keseluruhan diri seseorang" yang berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup dapat dipahami sebagai sebuah karakteristik seseorang secara kasat mata, yang menandai sistem nilai, serta sikap terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Menurut (Agus Sachari, 2007) gaya hidup merupakan kombinasi dan totalitas cara, tata, kebiasaan, pilihan, serta objek-objek yang mendukungnya, dalam pelaksanaannya dilandasi oleh sistem nilai atau sistem kepercayaan tertentu.

Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti; terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya, dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan (Papalia et al., 2008).

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran

jasmani. Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia.

Menurut (Giriwijoyo dan Zafar, 2012) kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya. Jasmani yang sehat adalah modal utama untuk menjalankan segala aktivitas dan kegiatan, karena di dalam jasmani yang sehat terdapat rohani yang sehat pula (Mu'mun & Ipang Setiawan, 2014).

Menurut (Giriwijoyo & Sidik, 2012), kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari istilah asalnya yaitu "*physical fitness*", ternyata banyak terjemahan lain yang berasal dari istilah tersebut yaitu kesemaptaan jasmani, kesegaran jasmani, dan kesanggupan jasmani, dimana ketiga istilah memiliki pengertian yang sama. Secara harfiah, istilah *fitness* berarti kesesuaian atau kecocokan. Dengan demikian istilah *physical fitness* berarti dalam hal ini tentu saja kesesuaian antara jasmani dengan tugas yang harus dilakukannya. Oleh karena itu tugas fisik bisa bermacam-macam tingkatannya yaitu ringan, sedang, dan berat, maka kebugaran jasmani bersifat relatif, baik secara anatomis maupun fisiologis. Artinya *fit* tidaknya seseorang selalu dihubungkan dengan tugas fisik yang harus dilaksanakan.

Kemudian diungkapkan kembali oleh (Giriwijoyo & Sidik, 2012) bahwa kebugaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait, yaitu terkait secara anatomis dan atau terkait secara fisiologis, artinya *fit* atau tidaknya seseorang selalu dalam hubungan dengan tugas fisik yang harus dilaksanakan.

Penelitian ini akan memfokuskan pada gaya hidup mahasiswa PJKR UPI di masa pandemi covid-19. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini menjadi

bahan evaluasi bagi pihak-pihak tertentu yang membutuhkan informasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR UPI angkatan 2019.

Menurut (Agus Amin, 2009) gaya hidup yang sehat terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SMPN 10 Malang menunjukkan, bahwa kebugaran jasmani siswa meningkat pada kelas yang melaksanakan gaya hidup sehat dengan baik, sebaliknya kelas yang tidak melaksanakan gaya hidup sehat dengan baik tidak terjadi perubahan kebugaran jasmani secara signifikan. Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang memiliki gaya hidup yang baik di masa pandemi ini akan memiliki kebugaran jasmani yang baik juga dibandingkan dengan yang bergaya hidup tidak baik.

Menurut hasil penelitian dari Tarigan et.al, (2021) menyatakan berdasarkan data dari hasil penelitian sebanyak 1854 siswa (100%) terdapat 73 siswa (4%) dalam kategori aktivitas fisik yang sangat rendah, 1075 siswa (58%) dalam kategori rendah, 659 siswa (36%) dalam kategori sedang, 41 siswa (2%) pada kategori kategori tinggi dan 6 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi. Dapat digambarkan bahwa sebanyak 58% siswa selama pandemi memiliki aktivitas fisik yang rendah. Menurut hasil penelitian dari Tarigan et.al, (2021) menyatakan Keluhan psikologi siswa selama pandemi covid-19 diantaranya: merasa bosan, belajar olahraga di rumah hanya sekedarnya saja, belajar olahraga di rumah kurang bersemangat, merasa kurang gerak, sedangkan keluhan kesehatan siswa selama pandemi covid-19 adalah sebagai berikut: penyakit hipokinetik atau hypokinesia, menurunnya kebugaran jasmani, menurunnya imunitas, berat badan bertambah, merasa semakin gemuk, tidur tidak teratur, mudah lelah, lemas kurang bersemangat, sakit mag, sering pusing, mudah sakit (flu). Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam pengembangan dan peningkatan kesehatan dan kebugaran seseorang di segala usia (WHO, 2010). Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang memiliki gaya hidup yang baik di masa pandemi ini akan memiliki kebugaran jasmani yang baik juga di bandingkan dengan yang bergaya hidup tidak baik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasikan masalah.

- 1) Bagaimana gaya hidup dan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR UPI 2019 selama pandemi Covid-19?
- 2) Apakah terdapat hubungan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR UPI 2019 dengan gaya hidup selama pandemi Covid-19 ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penelitian bertujuan.

- 1) Untuk mengetahui bagaimana gaya hidup dan kebugaran jasmani mahasiswa PJK UPI 2019 selama pandemi Covid-19.
- 2) Untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR UPI 2019 selama pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan dan pengetahuan tentang bagaimana melakukan gaya hidup sehat yang dilakukan mahasiswa pada saat pandemi covid 19 ini. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi positif.

1.4.2 Manfaat praktis

- 1) Bagi peserta didik / Mahasiswa

Dari penelitian ini diharapkan siswa / mahasiswa dapat meningkatkan pola gaya hidup sehat selama pandemi ini agar terhindar dari virus covid-19.

- 2) Bagi perguruan tinggi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan dan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi penelitian dirinci bahwa:

- 1) BAB I Pendahuluan: Dalam bab ini diuraikan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- 2) BAB II Kajian Pustaka: Pada bab ini diuraikan teori-teori yang berkaitan dan mendukung penelitian penulis.
- 3) BAB III Metode Penelitian: Pada bab ini penulis menjelaskan pendekatan dan metode penelitian, subjek dan objek penelitian, prosedur penelitian, teknik dan alat pengumpulan data, teknik pengolahan dan analisis data mengenai gaya hidup mahasiswa yang dilakukan pada saat pandemi covid 19 yang dikaitkan dengan kebugaran jasmani.
- 4) BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan: Dalam bab ini penulis menguraikan deskripsi data dan hasil penelitian.
- 5) BAB V Kesimpulan dan Saran: Dalam bab ini penulis berusaha mencoba memberikan kesimpulan dan saran sebagai penutup dari hasil penelitian dan permasalahan yang telah diidentifikasi dan dikaji dalam skripsi.