

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Generasi Zilenial atau Generasi Z merupakan generasi yang lahir dalam produk teknologi. Generasi ini lebih menggantungkan kehidupan sehari-harinya terhadap teknologi. Dalam sebuah penelitian mengungkapkan bahwa 50% Generasi Z memiliki tablet sendiri dan 33% memiliki smartphone sendiri. Sebuah studi Wikia menemukan bahwa semua Generasi Z (100%) terhubung online selama 1+ jam per hari, tetapi 46% terhubung 10+ jam per hari. Teknologi memiliki arti yang berbeda bagi Generasi Z dibandingkan dengan generasi yang lebih tua (Sarah Sladek & Grabinger Gen, 2014). Teknologi diciptakan untuk mempermudah aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai macam perangkat modern berteknologi canggih seolah menjadi bagian kehidupan generasi ini (Denny Agustiningsih, 2018).

Perkembangan teknologi mempermudah manusia dalam melakukan berbagai aktivitas tanpa harus mengeluarkan energi dan bahkan bisa menyelesaikan suatu pekerjaan di satu tempat tanpa harus berpindah tempat. Hal ini perlu disikapi dengan tepat untuk menghindari dampak buruk yang akan diterima oleh penggunaannya dalam hal ini Generasi Z (Denny Agustiningsih, 2018).

Kemajuan teknologi yang begitu pesat telah mempengaruhi Generasi Z dalam kehidupan sehari-hari. Mereka terbiasa menggunakan gadget yang mereka miliki dalam melakukan aktivitas sehari-hari daripada melakukan aktivitas secara langsung, melihat informasi tentang berbagai hal dari dunia luar melalui internet, bermain game dan bahkan berbelanja melalui satu benda yang ada di dalam genggamannya yaitu smartphone (gadget) (Hastini et al., 2020). Tingkat ketergantungan Generasi Z terhadap gadget begitu tinggi berdasarkan Hasil penelitian Palley 2012 dalam Turner (2015) memperlihatkan bahwa 60% responden Generasi Z memulai kehidupan sosial mereka secara online, 50% Generasi Z lebih menyukai berkomunikasi secara online daripada berbicara langsung di kehidupan nyata, bahkan 70% Generasi Z lebih nyaman beraktivitas dengan temannya secara online. (Turner, 2015). Hal ini sangat memprihatinkan Generasi Z akan Kesehatan

dan kebugaran. mereka lebih banyak menghabiskan aktivitasnya dengan gadget mereka masing-masing, dibandingkan aktivitas secara langsung (Agariadne DS et al., 2020).

Seiring berkembangnya berbagai macam teknologi membuat Generasi Z cenderung lebih malas bergerak, malas berkumpul dan bersosialisasi (Denny Agustiningih, 2018). Hal ini lah yang menjadi penyebab utama Generasi Z jarang melakukan aktivitas fisik supaya tubuhnya tetap bugar dan sehat. Kesehatan dan kebugaran akan didapat jika ada suatu gerakan tubuh yang diakibatkan oleh kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi atau sering disebut aktivitas fisik (WHO, 2020).

Maka dari itu perlu adanya penelitian lebih lanjut supaya Generasi Z tidak ketergantungan terhadap teknologi dan bisa meluangkan atau melakukan aktivitas fisik secara langsung supaya tubuh mereka tetap bugar dan sehat. Dari penjelasan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Generasi Zilenial (Gen-Z)”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas maka didapat rumusan masalah yang akan diteliti lebih lanjut sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran tingkat aktivitas fisik Generasi Z di kabupaten Garut?
2. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran Generasi Z di kabupaten Garut ?
3. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran Generasi Z ?

1.3 Tujuan

Berikut tujuan dari penelitian ini antara lain yaitu :

1. Mendeskripsikan bagaimana gambaran tingkat aktivitas fisik Generasi Z di kabupaten Garut.
2. Mendeskripsikan bagaimana gambaran tingkat aktivitas fisik Generasi Z di kabupaten Garut.
3. Menguji hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran Generasi Z.

1.4 Manfaat

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1) Manfaat Teoritis

Menyajikan sumber informasi maupun referensi bagi kehidupan sehari-hari Generasi Z dalam melakukan aktivitas fisik.

2) Manfaat Praktik

a. Masyarakat

Memberikan pengetahuan dan sumber informasi bagi pembaca atau masyarakat luas mengenai kebugaran Generasi Z dalam melakukan aktivitas fisik.

b. Lembaga

Menjadikan acuan atau solusi terhadap permasalahan yang terjadi pada saat ini untuk di pertimbangkan dan diterapkan lebih lanjut.

c. Sampel

Penelitian ini bisa dimanfaatkan sebagai sumber informasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari supaya tubuh tetap sehat dan bugar.

d. Penulis

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi penulis serta dapat menjadikan acuan atau sumber informasi mengenai aktivitas fisik bagi Generasi Z.

1.5 Kerangka Teori

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti mengacu pada pedoman penulisan karya tulis ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2019 (UPI, 2019).

Bab 1 Pendahuluan, yang pertama berisikan latar belakang mengenai permasalahan Generasi Z yang ketergantungan terhadap teknologi sehingga lupa melakukan aktivitas fisik secara langsung yang mengakibatkan tubuhnya tidak bugar. Kedua ada rumusan masalah yang berisikan pertanyaan mengenai permasalahan yang akan diteliti. Ketiga yaitu tujuan yang mengacu pada rumusan masalah. Keempat yaitu manfaat penelitian baik manfaat secara teoritis maupun

praktis, dan yang kelima kerangka teoritis yaitu gambaran daripada sub bab skripsi ini.

Bab 2 Kajian teori, berisikan teori atau penjelasan mengenai penelitian ini seperti aktivitas fisik, kebugaran, dan karakteristik Generasi Z.

Bab 3 Metode Penelitian, metode penelitian yang di gunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan quisioner GPAQ dan Multi Stage Fitness Test (MSFT) / Bleep Test dengan sampel random sampling.

Bab 4 Hasil atau Temuan Penelitian, menjelaskan temuan penelitian mengenai aktivitas fisik dan kebugaran Generasi Z.

Bab 5 Kesimpulan, berisikan simpulan dan saran dari penelitian mengenai aktivitas fisik dan kebugaran Generasi Z.