BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Terdapat beberapa pengertian dari beberapa ahli mengenai aktivitas fisik diantaranya menurut (Almatsier, 2003) aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Jadi Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot skeletal yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik, atau bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktivitas fisik sangat disarankan kepada semua individu untuk menjaga kesehatan. Aktivitas fisik juga merupakan kunci kepada penentuan penggunaan tenaga dan dasar kepada tenaga yang seimbang. Berbagai tipe dan jumlah aktivitas fisik sangat diperlukan untuk hasil kesehatan yang berbeda (Kristanti, 2002). (Sukardiyanto, 2009), mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan dalam berolahraga yang berisikan teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, menggunakan prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan pada latihan dapat tercapai maksimal tepat pada waktunya. Dari pendapat di atas dapat dikatakan bahwa latihan merupakan suatu proses yang sistematis, terencana, terprogram, terukur, teratur dan dilakukan secara berulang-ulang, serta memilki suatu tujuan yaitu untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih dari suatu komponen kebugaran jasmani dalam waktu yang tepat.

Sangat banyak manfaat yang akan didapatkan dari berolahraga yang efek nya tidak dapat terlihat secara wujudnya (contoh tidak memiliki penyakit), dan secara fisik (berat badan turun, terbentuknya otot) (Rocheleau, Webster, & Bryan, 2007). Banyak penilitian juga yang menunjukan bahwa aktivitas fisik dan olahraga

dapat meningkatkan kerja otak, fungi kognitif, dan kesejahteraan psikologis (Bahmani, 2018). Selain itu, aktivitas fisik dapat menyebabkan perubahan fungsional dan struktural di otak, dan perubahan ini menghasilkan manfaat yan 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).

Bukti ilmiah menunjukkan bahwa aktivtas 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 | terkait dengan keadaan yang negatif dan tingkat stres yang tinggi (Gerber & Puhse, 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 diatas menunjukan 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 fakultas olahraga.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah terdapat perbedaan mental toughness antara mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan jenis aktivitas fisik .

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas, maka tujuan dari penulisan penelitian ini adalah: Untuk menguji apakah terdapat pengaruh perbedaan mental toughness antara mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan jenis aktivitas fisik.

1.4 Manfaat Penelitian

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

1) Teoritis

Secara teoritis, bisa sebagai bahan acuan untuk lebih mengetahui mengenai *mentaltoughness* mahasisa Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan jenis aktivitas fisik mahasiswa.

2) Praktis

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

1.5 Struktur Organisasi

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

Bab I Pendahuluan latar belakang yang berisikan tentang bagaimana individu melakukan aktivtas fisik dan mempertahankan mental individu masing-masing. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui mental toughness berdasarkan jenis aktivitas fisik mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Manfaat penelitian ini dapat menjadi bahan acuan seseorang dalam mengetahui mental toughness itu penting dalam aktivitas apapun.

Bab II Kajian teori yang berisi tentang penjelasan beberapa teori dari isi materi seperti pengertian aktivitas fisik yang didefinisikan sebagai gerakan yang dihasilkan otot, tulang, dan syaraf gerak lain yang membutuhkan energy untuk melakukan, ad juga pengertian tentang mental toughness.

Bab III Metode Penelitian yang menjelaskan tentang penelitian ini menggunakan metode penelitian berupa kausal kompratif, dalam penelitian ini

yang mana peneliti menganalisis jenis aktivitas mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan mental toughnes. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FPOK Universitas Pendidikan Indonesia. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Mental Toughness Questionnaire 48* dan Internasional *Physicial Activity Questionnaire.* Analisis data menggunakan Kruskall Wallis untuk mengetahui apakah terdapat *Mental Toughness* mahasiswa berdasarkan jenis Aktivitas Fisik