

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Aktivitas Fisik

Organisasi kesehatan dunia atau lebih dikenal dengan WHO mendefinisikan bahwa aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi. Pengertian lain mengenai aktivitas fisik adalah *physical activity is a fundamental means of improving physical and mental health. For too many people, however, it has been removed from everyday life, with dramatic effects for health and well-being* (Rutter et al, 2013,hlm. 89). Dimana aktivitas adalah sarana mendasar untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Namun banyak orang telah menghilangkan semua itu dari kehidupan sehari-hari, dengan dampak yang luar biasa bagi kesehatan dan kesejahteraan. Faktor penunjang di antaranya seperti sistem kardiovaskular, *skeletal, muscle* dan *nervorum*. Proses yang memerlukan pengeluaran energi yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan otot merupakan sebuah aktivitas fisik.

Salah satu penyebab kematian yang sangat global menurut WHO di antaranya adalah penyakit kronis, hal ini merupakan faktor resiko *independent* dimana merupakan kurangnya aktivitas fisik (Riyanto,2020,hlm. 126). Aktivitas fisik secara teratur terbukti membantu mencegah dan menangani penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Selain itu, aktivitas fisik juga membantu mencegah hipertensi, menjaga berat badan yang sehat dan dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup dan kesejahteraan. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, depresi serta kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, mutu tidur, tingkat energi, serta keahlian untuk berkonsentrasi.(Pane, 2015, hlm. 2).Pengaruh positif aktivitas fisik terhadap aspek psikologi atau fungsi kognitif ini sering menjadi pertimbangan bagi pembelajaran di sekolah,hal ini karena aktivitas fisik terbukti berpengaruh terhadap kecerdasan emosi atau *Emotional Quotient* (EQ) pada anak (Riyanto & Mudian,2019,hlm. 341) Aktivitas fisik yang berupa model permainan juga dapat meningkatkan kecerdasan interpersonal .

Interpersonal Quotient (IQ) pada anak usia 4-5 tahun (Hasanah, 2017, hlm. 14) Pengaruh aktivitas fisik pada kecerdasan emosional dan kecerdasan interpersonal berkaitan dengan kegiatan aktivitas fisik yang mengharuskan individu untuk berada di keadaan tertentu dan menyesuakannya. Mengutip Castro-Sanchez dkk aktivitas fisik menggabungkan relaksasi, menawarkan kesempatan untuk menghadapi tantangan, serta cara kolaborasi dan motivasi kelompok atau dengan diri sendiri (Ubago-Jiménez et al., 2019, hlm. 42)

Secara mendasar, aktivitas fisik adalah kegiatan yang tak memiliki batasan tempat dan waktu. Namun bila dikelompokkan berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, bersumber dari WHO (2017) jenis-jenis aktivitas fisik terbagi menjadi tiga, aktivitas fisik ringan merupakan kegiatan fisik yang bersifat ringan dan hanya membutuhkan sedikit energi. Aktivitas fisik ringan juga merupakan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Contohnya seperti memasak, menyapu lantai dan menyetrika. Aktivitas fisik sedang yakni kegiatan yang memerlukan lebih banyak tenaga dan gerakan otot secara terus-menerus. Kegiatan ini akan membuat suhu tubuh meningkat dan detak jantung lebih cepat. Contohnya seperti bersepeda, menari, naik turun tangga dan berjalan cepat. Aktivitas fisik berat merupakan jenis kegiatan yang cenderung membutuhkan energi cukup besar sehingga akan membakar kalori tubuh lebih banyak. Misalnya seperti berenang, bulu tangkis, lompat tali, berlari, senam aerobik, futsal, dan sebagainya. Dalam hal ini, tubuh akan berkeringat dan napas terengah-engah (Prasetyo Kusumo, 2020, hlm.9).

2.1.2 Adversity Quotient

Adversity quotient merupakan salah satu jenis kecerdasan manusia disamping kecerdasan emosional (*Emotional Quotient (EQ)*), kecerdasan interpersonal (*Interpersonal Quotient (IQ)*), dan kecerdasan spiritual (*Spiritual Quotient (SQ)*). *Adversity Quotient* diperkenalkan oleh (Paul G. Stoltz 1997). *Adversity quotient* itu sendiri merupakan jenis kecerdasan seseorang dalam mengatasi masalah dan kesulitan yang terjadi secara teratur. Sederhananya mendeskripsikan seberapa baik seseorang dapat menahan kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya (E. S. Phoolka & Kaur, 2012, hlm. 2). Pengetian

lain mengenai AQ menurut (Nashori,2007,hlm. 47) *adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengarahkan, mengubah cara berfikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang bisa menyengsarakan dirinya.

Didalam merespon suatu kesulitan ada tiga tingkat AQ ditinjau dari tingkat kemampuannya (Francis, 2000) *Quitters*, mereka yang berhenti adalah seseorang yang memilih untuk keluar, menghindari kewajiban, mundur dan berhenti apabila menghadapi kesulitan. *Campers* Golongan ini puas dengan mencukupkan diri dan tidak mau mengembangkan diri. *Climbers* mereka yang selalu optimis, melihat peluang-peluang, melihat celah, melihat senoktah harapan di balik keputusan, selalu bergairah untuk maju.

Menurut (Stoltz, 2000, hlm. 92) faktor – faktor pembentuk AQ adalah sebagai berikut :

- a) Daya saing. *Adversity quotient* yang rendah dikarenakan tidak adanya daya saing ketika menghadapi kesulitan, sehingga kehilangan kemampuan untuk menciptakan peluang dalam kesulitan yang dihadapi.
- b) Produktivitas. Penelitian yang dilakukan di sejumlah perusahaan menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kinerja karyawan dengan respon yang diberikan terhadap kesulitan. Artinya respon konstruktif yang diberikan seseorang terhadap kesulitan akan membantu meningkatkan kinerja lebih baik, dan sebaliknya respon yang destruktif mempunyai kinerja yang rendah.
- c) Motivasi. Seseorang yang mempunyai motivasi yang kuat mampu menciptakan peluang dalam kesulitan, artinya seseorang dengan motivasi yang kuat akan berupaya menyelesaikan kesulitan dengan menggunakan segenap kemampuan.
- d) Mengambil risiko. Seseorang yang mempunyai *adversity quotient* tinggi lebih berani mengambil risiko dari tindakan yang dilakukan. Hal itu dikarenakan seseorang dengan *adversity quotient* tinggi merespon kesulitan secara lebih konstruktif.
- e) Perbaikan. Seseorang dengan *adversity quotient* yang tinggi senantiasa berupaya mengatasi kesulitan dengan langkah konkret, yaitu dengan melakukan perbaikan dalam berbagai aspek agar kesulitan tersebut tidak menjangkau bidang-bidang yang lain.
- f) Ketekunan. Seseorang yang merespon kesulitan dengan baik akan senantiasa bertahan.
- g) Belajar. Seseorang yang merespon secara optimis akan banyak belajar dan lebih berprestasi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki pola pesimistis.

Menurut Stolz (2000) tingkat AQ seseorang terbagi empat aspek atau dimensi dasar yang akan menghasilkan kemampuan *adversity quotient* yang tinggi

yang kemudian disingkat menjadi CO2RE *Control, Origin, Ownership, Reach, Endurance* (Merdiaty et al., 2019, hlm. 89). *Control* atau kendali seseorang dalam mengendalikan dan mengelola sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan dimasa mendatang. *Origin and ownership* mengungkap sejauh mana seseorang mengakui akibat-akibat kesulitan dan kesediaan seseorang untuk bertanggung jawab atas kesalahan atau kegagalan tersebut dan mengungkap asal muasal permasalahan itu terjadi. *Reach* adalah proporsi sejauh mana kesulitan ini akan merambah dan mengganggu aktivitas lainnya. Dan *endurance* adalah aspek ketahanan individu, sejauh mana kecepatan dan ketepatan seseorang dalam memecahkan masalah.

Menurut (Stoltz, 2000) cara menumbuhkan dan mengembangkan Adversity Quotient dapat dilakukan dengan istilah LEAD (Listened, Explored, Analized, Do) yaitu dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Listened* yaitu mendengarkan respon terhadap kesulitan merupakan langkah yang penting dalam mengubah AQ individu. Individu berusaha menyadari dan menemukan jika terjadi kesulitan, kemudian menanyakan pada diri sendiri apakah itu respon AQ yang tinggi atau rendah, serta menyadari dimensi AQ mana yang paling tinggi.
- b) *Explored* dalam tahap ini individu didorong untuk menelusuri asal-usul atau mencari penyebab dari masalah. Lalu menemukan mana yang merupakan kesalahannya, lalu mencari alternatif tindakan yang tepat.
- c) *Analized* seseorang diharapkan mampu menganalisis bukti apa yang menyebabkan dia tidak dapat mengendalikan masalah, serta mengapa kesulitan itu harus berlangsung lebih lama dari semestinya. Fakta fakta itu perlu dianalisis untuk menemukan beberapa faktor yang mendukung AQ seseorang.
- d) *Do* terakhir, individu diharapkan bisa mengambil langkah serta tindakan nyata setelah melewati tahapan sebelumnya. Diharapkan individu dapat mendapatkan informasi tambahan untuk melakukan pengendalian situasi yang sulit, kemudian membatasi jangkauan keberlangsungan masalah saat kesulitan itu terjadi.

2.1.3 Profil Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi

Mahasiswa adalah individu yang belajar di sebuah perguruan tinggi (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional,2018). Pada Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi pada pasal 13 ayat 1 dan 2 disebutkan bahwa mahasiswa adalah anggota sivitas akademik yang

ditempatkan sebagai individu yang secara aktif memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri untuk melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan penguasaan, pengembangan serta pengamalan suatu cabang ilmu pengetahuan dan teknologi untuk menjadi ilmuan, intelektual, praktisi, atau profesor yang berbudaya (Indonesia, 2012). Pendidikan Jasmani menurut H.J.S Husdarta (2011) “ pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan” (hlm. 18). Program studi pendidikan jasmani merupakan salah satu program studi yang dibawah naungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi. Pada program studi pendidikan jasmani, mahasiswa akan dididik dan dilatih untuk mampu melaksanakan program pendidikan dan pengajaran dalam mendukung penguasaan ilmu dan keterampilan pada bidang pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi. Pada prodi pendidikan jasmani mahasiswa Universitas Siliwangi belajar banyak hal terkait kesehatan fisik maupun mental. Mulai dari aturan olahraga, peningkatan fungsi fisik, nutrisi, strategi dan taktik, juga metode pengajaran olahraga. Maka ketika perkuliahan mahasiswa akan menjadi banyak praktik hampir semua jenis cabang olahraga yang ada seperti renang, basket, voli, atletik, sepak bola yang tentunya berada di luar kelas, namun masih banyak juga pembelajaran teori dikelas seperti bahasa inggris, pendidikan agama, pendidikan kewarganegaraan, ilmu faal, landasan kependidikan dan masih banyak. Mahasiswa aktif pendidikan jasmani Universitas Siliwangi sampai saat ini tercatat sebanyak 852 . Banyak dari mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Siliwangi merupakan atlet binaan dari sebuah club cabang olahraga. Mahasiswa pendidikan jasmani sering mengikuti perlombaan atau pertandingan mewakili kampus maupun luar dan individu. Namun tak sedikit juga banyak mahasiswa pendidikan jasmani yang dimana kegiatannya hanya cukup mengikuti pembelajaran perkuliahan saja tanpa aktif berolahraga diluar jam perkuliahan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan peneliti ini adalah peneliti yang dilaksanakan oleh (Arief et al., 2020) Universitas Negeri Surabaya yang berjudul Gambaran Aktifitas Fisik dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga

Selama Pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat dijelaskan simpulan bahwa mahasiswa yang masih aktif melakukan aktifitas fisik cukup rutin sebesar 53.7% laki-laki dan 17.2% perempuan. Selain itu, mahasiswa yang dominan memiliki perilaku pasif dengan menghabiskan duduk atau berbaring santai setiap harinya yaitu mahasiswa putra angkatan 2017 dan 2018. Mahasiswa angkatan 2017 sebanyak 3.7% sedangkan mahasiswa 2018 sebanyak 10% lebih besar daripada angkatan yang lebih tua. Sedangkan angkatan 2019 sebesar 2.5%.

Penelitian yang relevan dengan peneliti ini adalah peneliti yang dilaksanakan oleh (Nikam & Uplane, 2013) Chembur Sarvankash Shikshanshtra Mahavidyalaya, Mumbai University, Maharashtra 2 Department of Education and Extension, Pune University, Maharashtra, India. Yang berjudul *Adversity Quotient and Defense Mechanism of Secondary School Students*, pada penelitian ini dapat dilihat bahwa rata-rata AQ untuk seluruh sampel adalah 133,49, rata-rata untuk anak laki-laki 133,19 dan rata-rata untuk anak perempuan adalah 133,80. Rata-rata AQ siswa sekolah menengah sangat rendah bahkan tidak memenuhi rata-rata AQ 145-164. Melihat hasil AQ atas dan tingkatannya, hampir 90% siswa berada di bawah rata-rata AQ ini berfokus pada membingkai ulang peran sistem pendidikan, guru, administrator dan pengembangan kurikulum untuk membawa perubahan yang diperlukan dalam sistem yang ada untuk meningkatkan AQ siswa. Peranan sistem pendidikan adalah membangun kesehatan jiwa peserta didik karena mekanisme pertahanan tidak dapat berlangsung dalam kepribadian yang sehat. Siswa harus dibekali kemampuan yang lebih baik keterampilan hidup sehingga mereka dapat mengatasi kesulitan hidup mereka dengan sukses. Komponen AQ yaitu kendali, kepemilikan, jangkauan, dan ketahanan adalah prediktor kesuksesan global.

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sudah pernah dilakukan oleh seseorang yang mendapatkan hasil yang valid sesuai dengan judul dan tujuan. Peneliti ingin mengetahui level aktivitas fisik, tingkat *adversity quotient* dan adakah hubungan antara kedua variabel tersebut. Dimana yang menjadi variabel bebasnya yaitu aktivitas fisik serta variabel terikatnya *adversity quotient* pada mahasiswa Penjas Unsil. Waktu penelitian dan pengumpulan data pada bulan Desember 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling*.

Teknik pengumpulan data untuk *level* aktivitas fisik yaitu menggunakan kuisisioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dan untuk *Adversity Quotient* menggunakan ARP (*Adversity Response Profile*). Data kuisisioner GPAQ dan ARP diinput otomatis dari google form menjadi format Microsoft Excel, dimana nantinya dilakukan uji signifikan korelasi, untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara level aktivitas fisik dan tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa Penjas Unsil.

2.3 Kerangka Konseptual

Dalam bahasa lain kerangka konseptual merupakan kerangka berfikir yang merupakan dasar teori dari sebab dihubungkannya kedua variabel pada penelitian ini. Menurut Ahyar et al (2020) kerangka berpikir adalah “sebuah gambaran yang berupa konsep yang menjelaskan tentang hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya” (hlm. 161). Variabel dalam penelitian ini yakni hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan *adversity quotient* pada mahasiswa.

Menurut WHO (2017) aktivitas fisik memiliki manfaat positif bagi aspek kognitif, hal ini dikaitkan dengan manfaat kesehatan jangka pendek dan jangka panjang yang sangat penting dalam domain fisik, emosional, dan sosial di seluruh rentang hidup. Selain itu aktivitas fisik merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas serta kesejahteraan hidup (Rahayu et al, 2021, hlm. 13). Kualitas dan kesejahteraan hidup ini merujuk pada nilai *adversity quotient*, aktivitas fisik menggabungkan relaksasi, menawarkan kesempatan untuk menghadapi tantangan, serta cara kolaborasi dan motivasi kelompok atau dengan diri sendiri (Castro-Sánchez et al, 2019, hlm. 913).

Berdasarkan data Kepolisian Republik Indonesia kasus bunuh diri di Indonesia menunjukkan angka yang tinggi yaitu 671 pada tahun 2020. (WHO, 2019) menyatakan bahwa kasus bunuh diri ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah. Bunuh diri terjadi secara implusif disaat-saat krisis dengan gangguan dalam kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup seperti masalah keuangan, putusnya hubungan, atau sakit kronis dan penyakit.

Dalam fase masa dewasa awal mahasiswa berada dalam masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Putri, 2018, hlm. 2). Tentu saja tuntutan akademik dan peran-peran mahasiswa menambah tekanan lebih. Maka dari itu diperlukan kecerdasan dalam menghadapi kesulitan atau *adversity quotient* yang baik untuk bertahan hidup dan menekan angka kematian akibat bunuh diri.

Peneliti berfikir bahwa orang yang sering melakukan aktivitas fisik terbiasa dalam menghadapi tantangan, sehingga terbentuklah individu yang kuat dalam menghadapi tantangan tersebut. Hal tersebut sejalan dengan teori kognitif sosial yang berpendapat bahwa perilaku manusia adalah produk dari interaksi dinamis dari pengaruh pribadi, perilaku, dan lingkungan (Abdullah, 2019, hlm. 89).

Berdasarkan faktor keterhubungan antara manfaat aktivitas fisik dalam aspek kognitif dan kualitas serta kesejahteraan hidup dengan *adversity quotient*, serta faktor dan penjelasan situasi, peneliti berfikir bahwa adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan *adversity quotient* pada mahasiswa.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut A Muri Yusuf (2005) Hipotesis adalah “kesimpulan, jawaban, dugaan sementara yang merupakan konstruk peneliti terhadap masalah penelitian, yang menyatakan hubungan antara dua variabel atau lebih” (hlm. 163). Kebenaran dugaan tersebut harus dibuktikan melalui penyelidikan ilmiah. Sedangkan menurut Sugiono (2018) berpendapat bahwa hipotesis merupakan “jawaban sementara terhadap rumusan masalah peneliti dimana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan” (hlm. 99).

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis penelitian yaitu adanya hubungan antara *level* aktivitas fisik dan tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa Penjas Universitas Siliwangi.