

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia. Sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif dan ekonomis (UU No.23 tahun 1992), atas dasar definisi tersebut, maka manusia selalu dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik) dari unsur badan, jiwa dan sosial, yang tidak dititikberatkan pada penyakit tetapi pada kualitas hidup yang terdiri dari kesejahteraan dan produktivitas sosial ekonomi.

Perkembangan jiwa yang baik sangat penting terutama dalam masa remaja. Pada masa ini, banyak terjadi perubahan, baik biologis, psikologis maupun sosial, tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat daripada proses pematangan kejiwaan (psikososial). Salah satu masa yang paling penting untuk perkembangan kejiwaan adalah masa akhir remaja (usia 19-21) atau lebih dikenal dengan adolesensi (Gunarsa, 2004).

Menurut Hollinshead, adolesensi ialah masa kehidupan seseorang dimana masyarakat tidak lagi memandangnya sebagai seorang anak, tetapi ia juga masih belum diakui sebagai seorang dewasa dengan segala hak dan kewajibannya (Gunarsa, 2004). Hal ini membuat fase remaja penuh dengan kesukaran dan persoalan yang dapat menjadi stresor yang mempengaruhi perkembangan psikologis remaja. Kegagalan dalam mengatasi stresor ini

menyebabkan remaja mengalami depresi, ketegangan, dan berbagai kondisi psikologis yang buruk (Utama, 2005).

Olahraga merupakan salah satu cara mendapatkan dan mempertahankan kesehatan, tidak hanya kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Olahraga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian, dan olahraga dalam tim memberikan kesempatan bagi seseorang untuk mengembangkan kesehatan mental dalam kaitannya dengan lingkungan sosial. Hal ini berarti berolahraga secara teratur memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang, yang tentunya juga berpengaruh terhadap kualitas kepribadiannya (Gunarsa, 2008).

Daya tahan jantung paru (kapasitas aerobik) adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke jaringan aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 1994). Daya tahan jantung paru atau *aerobic capacity* merupakan salah satu indikator obyektif dalam mengukur aktivitas fisik dan merupakan komponen terpenting dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang (Nieman, 2001).

Penelitian menunjukkan bahwa subyek yang memiliki kebugaran jasmani yang baik mempunyai penurunan respon stres yang signifikan terhadap bermacam tekanan mental. Nieman (2000) dalam penelitiannya membagi 35 pria dengan obesitas ringan, ke dalam dua kelompok *exercise* (EX) (N = 18), dan *nonexercise* (NEX) (N = 17), dan meminta kelompok EX untuk melakukan latihan fisik ringan secara teratur selama 6 bulan, hasil penelitiannya menyatakan perbedaan yang bermakna terhadap skor total *General Well-Being*

dimana subjek kelompok EX memiliki *positif well-being* seiring dengan meningkatnya daya tahan jantung paru. Petruzello (2001) melibatkan 109 subjek dengan intensitas stresor tinggi, untuk melakukan latihan fisik ringan secara teratur, hasilnya terdapat penurunan sedikit, tetapi bermakna secara statistik pada tekanan darah sistolik dan diastolik (-4/-3 mmHg) subjek dibandingkan tekanan darah orang dewasa normal, hal ini membuktikan bahwa olahraga ringan mampu menurunkan tingkat ketegangan. Utama (2005) pada penelitiannya terhadap 60 orang remaja SMA yang tergabung dalam ekstrakurikuler olahraga memperoleh hasil bahwa sejumlah 46,67% subjek mempunyai nilai  $VO_2$  maks yang baik, dimana 43,3% diantaranya memiliki positif *well-being*.

Mahasiswa program studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung angkatan 2008 dan 2009 merupakan kelompok mahasiswa dengan rentang usia 19-21 tahun, yang termasuk dalam masa remaja akhir atau adolesensi, dan mereka telah menyelesaikan beberapa mata kuliah praktek diantaranya Atletik, Senam, Renang, Tenis Meja, Sepak Bola, dan Bola Voli. Moeloek (1994) menyatakan bahwa latihan fisik menurut cara dan aturan tertentu akan meningkatkan efisiensi faal tubuh (daya tahan jantung paru) yang hasil akhirnya adalah peningkatan kebugaran jasmani, sehingga mereka yang terlatih dalam berolahraga akan memiliki daya tahan jantung paru yang lebih baik dibanding mereka yang jarang melakukan aktifitas olahraga. Dengan kebugaran jasmani yang baik, maka kondisi psikologis juga akan terpengaruh secara positif dan selanjutnya membentuk aspek-aspek atau ciri-ciri kepribadian atau gambaran kepribadian yang positif pula (Gunarsa, 2008).

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti mengajukan penelitian mengenai hubungan daya tahan jantung paru dengan kondisi psikologis pada mahasiswa program studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung angkatan 2008 dan 2009

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang, maka penulis dapat mengidentifikasikan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran daya tahan jantung paru pada mahasiswa program studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung angkatan 2008 dan 2009 ?
2. Bagaimana gambaran kondisi psikologis pada mahasiswa program studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung angkatan 2008 dan 2009 ?
3. Seberapa besar hubungan antara daya tahan jantung paru dengan kondisi psikologis pada mahasiswa program studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung angkatan 2008 dan 2009 ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan daya tahan jantung paru dengan kondisi psikologis mahasiswa program studi Penjaskes FKIP Unila angkatan 2008 dan 2009

### **b. Tujuan Khusus:**

1. Mengetahui daya tahan jantung paru
  - a. Mahasiswa program studi Penjaskes FKIP Unila angkatan 2008
  - b. Mahasiswa program studi Penjaskes FKIP Unila angkatan 2009
2. Mengetahui kondisi psikologis
  - a. Mahasiswa program studi Penjaskes FKIP Unila angkatan 2008
  - b. Mahasiswa program studi Penjaskes FKIP Unila angkatan 2009
3. Menganalisis seberapa besar hubungan antara daya tahan jantung paru dengan kondisi psikologis pada mahasiswa program studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung angkatan 2008 dan 2009.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi subjek penelitian

Memberikan informasi mengenai pentingnya daya tahan jantung paru dalam mempengaruhi kondisi psikologis seseorang.

2. Bagi peneliti

Memberikan pengalaman mengenai cara dan proses berfikir ilmiah sebagai penerapan pengetahuan dan keterampilan yang sudah didapat dari bangku kuliah ke dalam kehidupan nyata di masyarakat.

3. Bagi masyarakat

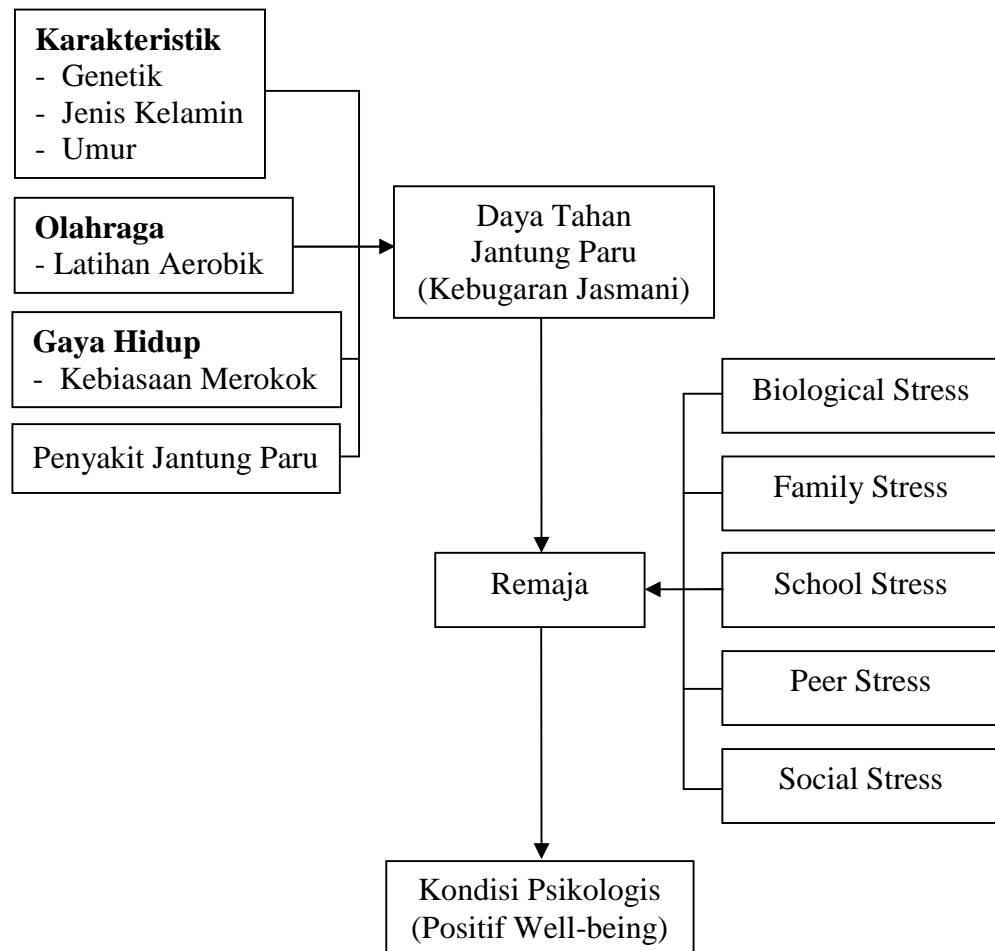
Memberikan informasi mengenai pentingnya berolahraga secara teratur dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan daya tahan jantung paru dan pengaruhnya terhadap kondisi psikologis seseorang.

4. Bagi institusi pendidikan

Memberikan informasi mengenai hubungan antara daya tahan jantung paru dengan kondisi psikologis.

## E. Kerangka Pemikiran

### 1. Kerangka Teori

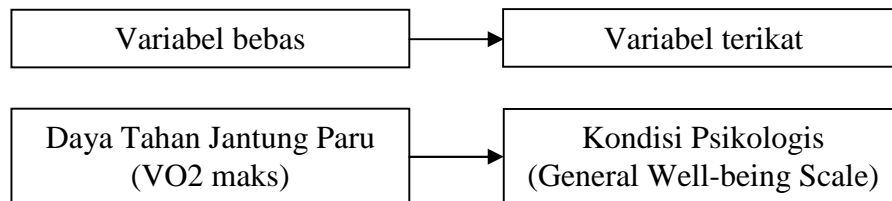


**Gambar 1. Kerangka Teori** ( Devony, 2004; Santrock, 2001)

### 2. Kerangka Konsep

Daya tahan jantung paru ( $VO_2$  maks) merupakan indikator dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik, memungkinkan seseorang mampu menurunkan tingkat ketegangan, memberikan perasaan nyaman dan bugar (wellness), serta keharmonisan kepribadian sehingga memperbaiki kondisi psikologis dan membuat seseorang merasa lebih sehat.

Dari uraian tersebut penulis membuat suatu konsep bahwa daya tahan jantung paru merupakan variabel bebas sedangkan kondisi psikologis merupakan variabel terikat.



**Gambar 2. Kerangka Konsep**

## **F. Hipotesis**

Dari kerangka konsep yang telah diterangkan di atas, maka dirumuskan hipotesis bahwa:

H0. Tidak terdapat hubungan dan korelasi bermakna antara daya tahan jantung paru dengan kondisi psikologis pada mahasiswa Program Studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung angkatan 2008 dan 2009

H1. Terdapat hubungan dan korelasi bermakna antara daya tahan jantung paru dengan kondisi psikologis pada mahasiswa Program Studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung angkatan 2008 dan 2009