

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dalam Perundang-undangan tentang Sistem Pendidikan No.20 tahun 2003, mengatakan bahwa Pendidikan merupakan “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan sepirtual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat”. Definisi dari Kamus Bahasa Indonesia (KBBI) kata pendidikan berasal dari kata ‘didik’ serta mendapatkan imbuhan ‘pe’ dan akhiran ‘an’, sehingga kata ini memiliki pengertian sebuah metode, cara maupun tindakan membimbing. (Pristiwanti et al., 2022). Sedangkan Pondok pesantren, merupakan lembaga pendidikan islam yang berperan dalam mengembangkan dan melesterikan ajaran islam di Indonesia. Jadi dapat saya simpulkan bahwa pendidikan pondok pesantren adalah sebuah metode atau cara membimbing yang dilakukan lembaga Islam untuk melestarikan ajaran agama Islam di Indonesia.

(Basyaruddin & Khoiruddin, 2020)Pembelajaran di pondok pesantrenpun tidak sepenuhnya berjalan lancar, banyak persoalan yang dihadapi santri saat mereka berada di asrama seperti muncul kejenuhan dalam belajar, timbul rasa malas, kebosanan, stress dan keletihan karena padatnya aktivitas kegiatan. Kehadiran dan peran pembina asrama sebagai kepanjangan tangan Kiai dibutuhkan untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada santri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari di asrama sesuai dengan aturan yang ditetapkan pondok pesantren, mulai bangun tidur, salat berjamaah, belajar, musyawarah, jamiah, hafalan, sampai mereka tidur Kembali. (Para.3)

Proses Pembelajaran di pondok pesantren yang dirasa melelahkan bagi santri, dimana mereka perlu bangun pagi lalu pergi ngaji lalu pergi kesekolah dan setelah pulang mereka harus melakukan aktivitas mereka selanjutnya.proses keseharian yang seperti itu memang menimbulkan efek bosan, malas, stress dan letih dan yang harusnya menjadi pembeda adalah kegiatan fisik untuk menjaga kebugaran bisa melalui media pembelajaran Pendidikan jasmani saat pembelajaran

ataupun agenda kespesantrenan yang lain yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Maka penulis berfikir perlunya peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam aktivitas mereka supaya bukan hanya kondisi ruhani saja yang sehat tetapi kondisi jasmanipun harus tetap bugar supaya mereka bisa melakukan aktivitas yang sudah disusun pihak pondok pesantren. Selain itu, ketika siswa bugar maka proses belajarpun menjadi lebih semangat.

(Hardiansyah, 2018)Kebugaran jasmani itu penting bagi siswa pondok pesantren karena aktivitas siswa Pondok pesantren berbeda dengan aktivitas siswa pada sekolah umumnya. Siswa Pondok pesantren harus melakukan aktivitas spiritual yang dibuat oleh pondok pesantren dari siang,sore sampai malam bahkan harus membiasakan diri untuk bangun tengah malam untuk melaksanakan shalat malam, belum lagi tugas mata pelajaran dikelas hingga menimbulkan kerja fisik yang lebih berat. bayangkan jika fisik siswa pondok pesantren tidak dibina dengan baik maka, kondisi fisik para siswa pesantren itu dalam keadaan lemah dan tidak bisa mengerjakan/melaksanakan aktivitas yang lebih luas/lebih berat. Maka disitulah pentingnya pendidikan jasmani di pondok pesantren di maksimalkan/dioptimalkan demi tercapainya kebugaran jasmani Siswa Pondok Pesantren tersebut. (para. 3.)

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani erat kaitanya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang diperlukan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu berbeda-beda, sesuai dengan gerak atau pekerjaan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap orang berbeda tergantung aktivitas yang dijalani sehari-hari. Seorang TNI membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dengan seorang atlet. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan seorang atlet pun berbeda sesuai dengan tingkatan umur atlet tersebut.

Pada rapat kerja di gedung Nusantara I, Menpora Amali mengatakan bahwa terdapat 13 permasalahan utama olahraga nasional, salah satunya rendahnya partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat dalam berolahraga .

Pernyataan ini diperkuat mantan Dokter Persija, I Nyoman Winata yang mengungkapkan bahwa hanya 34% masyarakat Indonesia yang berpartisipasi dalam olahraga. Hal ini tidak sesuai dengan target yang menjadikan olahraga sebagai kebiasaan masyarakat, dengan harapan

olahraga dilaksanakan mencapai 70% dari masyarakat Indonesia. Padahal partisipasi yang tinggi akan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani yang baik. Partisipasi rendah dalam berolahraga diduga terjadi karena adanya pembatasan dari masyarakat terutama dikalangan muslim. (Hayati et al., 2023)

Dari pernyataan tersebut terlihat bahwa tingkat kebugaran di Indonesia dirasa masih jauh dari harapan. Jika melihat dari ajaran Rosulullah SAW bahwa beliau pun selalu menjaga kebugaran melalui olahraga seperti berjalan, lari, berkuda, sampai memanah. Dengan demikian maka sudah sepatutnya seluruh masyarakat yang ada di Indonesia mulai usia muda sampai usia tua harus tetap menjaga kebugaran supaya selalu sehat. Tanpa terkecuali para pelajar yang berada di Pondok Pesantren tetap harus menjaga kebugarannya melalui aktivitas fisik yang diperbolehkan di pesantren tersebut. Disamping itu ketika tingkat kebugaran jasmani di pesantren tersebut bagus, keadaan peserta didik yang belajar di pondok pesantren tersebut terhindar dari sakit dan kejenuhan, serta untuk peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bisa saja menghasilkan prestasi-prestasi yang cemerlang baik itu di tingkat nasional ataupun internasional.

Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani banyak cara yang dapat dilakukan. Hal umum yang dapat dilakukan adalah dengan selalu berolahraga secara teratur, mengonsumsi makanan yang sehat, tidur yang cukup, dan menjaga lingkungan agar tetap bersih. Olahraga adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Secara umum pembinaan olahraga di Indonesia diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan Kesehatan seluruh masyarakat, sedangkan secara khusus pembinaan olahraga di arahkan untuk mendapatkan pencapaian prestasi baik mewakili pondok pesantren ditingkat lokal, regional, nasional, maupun internasional. Cabang olahraga prestasi tersebut dapat diterapkan dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah.

Pondok Pesantren Darul Arqom adalah salah satu pondok pesantren modern dimana sistem pendidikan formal sudah terlaksana dengan baik dan asrama 24 jam di bawah naungan organisasi Muhammadiyah yang namanya sudah sampai ke luar negeri. Pondok Pesantren ini didirikan oleh K.H Miskun Asyari pada tahun 1976. Pesantren ini beralamatkan di Jl. Ciledug No. 284, RT/RW 001/002,

Ngamplangsari, Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut, Jawa Barat 44181.. Dikenal memiliki beberapa Lembaga pendidikan di berbagai daerah Indonesia.

Pondok pesantren ini juga bisa dikatakan sudah mandiri. Mereka sudah memiliki beberapa usaha di bidang ekonomi seperti KBIH (Kelompok Bimbingan Ibadah Haji dan Umroh), *catering*, *laundry*, Klinik, Koperasi, Pabrik Santan, pohon cengkik dan sawit di Pameungpeuk Garut. Dalam infrastrukturnya sudah memadai didalamnya mulai dari Masjid, gedung tempat belajar, asrama peserta didik, asrama pendidik/guru, lapangan, dan gedung serbaguna. Melihat hasil dari Pondok Pesantren ini banyak beberapa tokoh yang pernah menuntut ilmu di antaranya adalah Ust. Adi Hidayat, Hilman Latief, Raja Juli Antoni, Bambang Trenggono, Fahd Pahdepie, Ust. Hilman Fauzi, dan Irfan Amalee.

Pondok Pesantren Darul Arqom Garut memiliki dua Lembaga Pendidikan yaitu MTs dan MA, dimana peserta didik laki-laki dan perempuan selama proses pembelajaran dipisahkan. Salah satu tingkatan sekolah dalam pendidikan formal yaitu Madrasah Tsanawiyah (MTs). MTs yang berada di wilayah Kabupaten Garut salah satunya MTs Pondok Pesantren Darul Arqom Garut yang berada di wilayah Cilawu Kabupaten Garut. MTs terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX merupakan fase akhir pendidikan formal di MTs dan peserta didik akan mengikuti beberapa kegiatan akademik yang menuntut kebugaran jasmani yang baik. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, diharapkan peserta didik kelas VIII bisa mengikuti beberapa kegiatan akademik dan non akademik yang ada di sekolah dan pondok pesantren dengan baik.

Dalam Lembaga formal sudah tersedia ekstrakurikuler untuk memperdalam minat dan bakat peserta didik di bidangnya masing-masing. Pondok Pesantren ini juga memiliki beberapa ekstrakurikuler terutama dalam bidang olahraga mulai dari futsal, basket, pencak silat, dll. Disamping itu sudah jelas bahwa ada proses pembelajaran non formal yaitu mengaji untuk meningkatkan pengetahuan tentang ilmu agama mereka. Hal menarik dari pondok pesantren ini, mereka tidak hanya fokus di bidang akademik saja tapi dalam bidang non akademikpun mereka selalu berperan aktif dengan mengikuti beberapa lomba atau turnamen dari mulai tingkat

regional, nasional bahkan internasional dan berhasil meraih beberapa prestasi dari ajang yang diikuti.

Dalam proses kegiatan sehari-hari mereka bangun jam 4 subuh lalu langsung pergi ke masjid untuk solat berjamaah. Setelah selesai solat dari masjid mereka masuk kelas untuk belajar sampai jam 6 pagi, Adapun materi yang diajarkan tidak ada jadwal tetap akan tetapi kondisional. Dari jam 6 sampai jam 7 digunakan untuk makan dan mandi. Lalu mereka masuk sekolah/kelas Kembali jam 7 sampai jam 12 tepatnya sebelum dzuhur/sebelum adzan berkumandang. Sesudah dzuhur sampai asar itu waktunya bebas Dimana peserta didik dibebaskan untuk melakukan aktivitas sesuai yang dia inginkan, bisa mengisi waktu dengan ikut organisasi, ekstrakurikuler, atau istirahat sekalipun. Setelah ashar sampai magrib mereka kembali masuk kelas untuk memperdalam pengetahuan tentang materi agama. Dari magrib sampai isya bisa digunakan untuk makan ataupun beribadah mandiri. Dan setelah selesai solat isya mereka Kembali masuk ke kelas untuk belajar ilmu agaman Kembali sampai pukul 9 malam. Setelah itu selesai mereka Kembali ke kobong masing-masing untuk beristirahat

Jika melihat kegiatan peserta didik di Pondok Pesantren Darul Arqom Garut yang cukup padat, dimana mereka memulai kegiatan dari jam 4 subuh sampai jam 9 malam lalu melakukan proses pembelajaran di dalam jangka waktu tersebut. Pada kenyataannya mereka selalu bersemangat saat mengikuti proses pembelajaran Pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler olahraga dengan tujuan untuk menjaga kebugaran mereka serta melatih kemampuan mereka untuk bisa mendapatkan prestasi yang maksimal saat ada ajang perlombaan terutama kelas VIII MTs. Akan tetapi, Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII di MTs Pondok Pesantren Darul Arqom Garut ini belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik. Maka penting dilakukan survei untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VIII MTs Pondok Pesantren Darul Arqom Garut. Hasil survey tersebut bisa dijadikan bahan penunjang pencapaian prestasi akademik maupun non akademik. Dari apa yang di sampaikan penulis di atas bisa menjadi bukti dan bahan untuk dijadikan penelitian mengenai **“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pondok Pesantren Darul Arqom Garut”**.

Sebelum melakukan penelitian penulis terlebih dahulu melakukan studi serta observasi pendahuluan kepada salah satu pengurus dan guru Pendidikan Jasmani yang ada di pondok pesantren tersebut dan memberikan beberapa pertanyaan kepada beliau. Setelah mendapatkan jawaban peneliti tertarik dengan apa yang menjadi permasalahan yang ada di pondok pesantren ini. Dari berbagai rangkaian diatas maka penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian **“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pondok Pesantren Darul Arqom Garut”**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, penulis merumuskan ke dalam satu pertanyaan yaitu “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pondok Pesantren Darul Arqom Garut ?”.

## **1.3 Definisi Operasional**

- 1) Survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu yang bersamaan (Winarno Surahmad, 1982:141), menurut kamus Webster pengertian survei adalah suatu kondisi tertentu yang menghendaki kepastian informasi, terutama bagi orang-orang yang bertanggung jawab atau yang tertarik. Tujuan dari survey adalah memaparkan data dari objek penelitian dan menginterpretasikan dan menganalisisnya secara sistematis.(Astuti, 2019)
- 2) Kebugaran Jasmani yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Yusuf, 2018) (hlm,2).
- 3) Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Dalam komponen pendidikan peserta didik tidak dapat di abaikan, karena tanpa adanya peserta didik proses pembelajaran tidak akan berjalan . Peserta didik dalam penelitian ini adalah tingkat MTs/SMP, dalam jenjang ini anak-anak lanjutan dari Tingkat sebelumnya yaitu tingkat SD(Sekolah Dasar) yang melanjutkan pendidikanya di MTs dengan tujuan untuk menambah

pengetahuan baru, teman baru, dan pengalaman baru yang lebih luas agar mereka mampu berinteraksi sosial dengan baik.

- 4) Pondok Pesantren Darul Arqom Garut adalah sebuah pesantren berbasis organisasi Muhammadiyah yang didalamnya ada dua satuan pendidikan yaitu MTs/SMP dan MA/SMA serta mewajibkan siswanya untuk mondok dan melaksanakan kurikulum atau ketentuan yang sudah dibuat oleh pihak pondok pesantren.

Dapat penulis simpulkan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pondok Pesantren Darul Arqom Garut adalah sebuah Tindakan untuk mencari tahu tentang informasi serta data tentang kebugaran jasmani peserta didik di Pondok Pesantren Darul Arqom Garut

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penulis bertujuan untuk mengetahui hasil Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pondok Pesantren Darul Arqom Garut.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Secara teoritis penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dan sebagai informasi tentang hasil Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Pondok Pesantren Darul Arqom Garut. Dan secara praktisi penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat sebagai masukan terhadap para guru pendidikan jasmani, kyai, kepala sekolah, kepala pondok pesantren dan instansi terkait khususnya pondok pesantren Darul Arqom, umumnya bagi pondok pesantren yang lain.