

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani adalah sebuah komponen yang penting dalam setiap aktivitas manusia. Ketika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara terus menerus tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Menurut Darmawan (2017, p. 145) berpendapat bahwa:

kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia.

Jadi kebugaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan bagi menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik tidak bisa didapat dalam waktu singkat, perlu dilakukan latihan berulang-ulang menerapkan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, dan Tempo*).

Kebugaran jasmani sangat diperlukan semua kalangan khususnya peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan yang secara usia di tahap remaja, dengan tujuan mempersiapkan secara fisik dan mental memasuki dunia kerja disamping menunjang aktivitas belajar akademik maupun aktivitas di luar sekolah. Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut : 1) cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat atau mendadak lainnya, 2) mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa adanya kelelahan yang berarti, 3) mempunyai ketahanan kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, 4) memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, 5) memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat dan 6) memiliki daya kontrol mengkoordinasi gerak tubuh secara mulus (Prabowo *et al*, 2022, p. 213-214).

Peserta didik SMK Nurul Huda sebagian tinggal di Pondok Pesantren Nurul Huda, di bawah yayasan yang sama dengan SMK Nurul Huda, menjadi

santri/santriwati. Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis selama menjadi guru bantu pada awal semester tahun 2023, aktivitas santri tersebut sangat padat, berbeda dengan peserta didik yang tidak tinggal di Pondok. Santri/santriwati memulai kegiatan dengan membiasakan bangun tengah malam pukul 03.30 WIB untuk melaksanakan sholat malam (Tahajud) dan *muroja'ah* dan menghafal Al-Qur'an, dilanjut pukul 04.30-05.15 WIB melaksanakan sholat shubuh berjama'ah, dzikir dan tadarus. Pukul 06.00 WIB melakukan kegiatan bersih-bersih, mandi dan sarapan, kemudian masuk ke sekolah untuk belajar dari pukul 07.00-14.00 WIB. Pukul 14.30 WIB istirahat sampai waktu ashar, kemudian melakukan sholat ashar berjama'ah. Pukul 15.30 – 17.30 WIB belajar tajwid dan kitab barjanji, pukul 18.00-19.00 WIB melaksanakan sholat magrib berjama'ah, dzikir dan mendengarkan khutbah dari kyai pondok pesantren sampai adzan isya berkumandang. Pukul 19.30 – 21.00 WIB santri dan santriwati belajar nahwu/sorof, fiqh ibadah, Sejarah Kebudayaan Islam, Kitab Kuning, dan Tafsir Jalalain. Pukul 22.00 WIB Santri-santriwati mulai tidur.

Alokasi waktu pembelajaran PJOK di SMK Nurul Huda adalah 2 JP per minggu, 45 menit per JP. Penulis menemukan permasalahan pada saat pembelajaran PJOK berlangsung, peserta didik yang tinggal di Pondok Pesantren mudah mengalami kelelahan saat pembelajaran berlangsung. Dari observasi terhadap siswa SMK Nurul Huda Panumbangan kelas X dan kelas XI tahun ajaran 2021/2022 yang dilakukan oleh guru PJOK sebelumnya, yaitu Dadan Darmawan Kusmawan S.Pd., hasil tes TKJI menunjukkan bahwa klasifikasi Kurang Sekali (KS) adalah 29%, Kurang (K) 55%, Sedang (S) 13%, Baik (B) 2% dan Baik Sekali BS 1%.

Penomena ini sejalan dengan hasil penelitian (Agus & Mudzakir, 2020 p. 51) yang menyatakan keadaan geografis, kondisi iklim, serta kebiasaan sehari-hari dapat mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik yang tinggal di pondok pesantren. Raihanah *et al.* (2022) dalam penelitiannya faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani santriwati masuk kategori kurang dikarenakan aktivitas pondok pesantren yang padat, kurangnya materi terkait olahraga dan keterbatasan sarana dan prasarana untuk olahraga di pondok pesantren.

Penelitian ini mencoba mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMK Nurul Huda Panumbangan berusia 16–19 tahun yang tinggal di Pondok Pesantren Nurul Huda. Kajian ini penting dilakukan karena kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator yang dapat menggambarkan kesiapan fisik peserta didik dalam menghadapi tuntutan aktivitas sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun pondok pesantren. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang strategi pembelajaran PJOK yang lebih efektif serta memberikan rekomendasi program peningkatan kebugaran jasmani yang sesuai dengan karakteristik dan kondisi peserta didik di lingkungan pesantren.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah seperti diuraikan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMK Nurul Huda yang tinggal di Pondok Pesantren Nurul Huda ?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka penulis membatasi istilah-istilah tersebut secara operasional sebagai berikut :

- a. Tingkat Kebugaran Jasmani, yaitu hasil tes atau evaluasi kebugaran jasmani. Menurut Hasibuan dan Siregar (2017) menyatakan bahwa “kebugaran jasmani adalah suatu kondisi tubuh ketika mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan tugas-tugas lainnya”.
- b. Peserta Didik SMK Nurul Huda yang tinggal di Pondok Pesantren Nurul Huda, yaitu individu yang menjadi siswa di SMK Nurul Huda Panumbangan serta menjadi santri/santriwati di Pondok Pesantren Nurul Huda Panumbangan.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMK Nurul Huda Panumbangan yang tinggal di Pondok Pesantren Nurul Huda.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan pada ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti khususnya.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan peserta didik SMK Nurul Huda Panumbangan yang tinggal di Pondok Pesantren Nurul Huda dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing, sehingga dapat menerapkan pola hidup sehat sehari-hari untuk menjaga kebugaran jasmaninya.