

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pecinta alam merupakan salah satu bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang unik dan strategis dalam dunia pendidikan, terutama di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Tidak seperti ekstrakurikuler lain yang lebih berorientasi pada aspek seni atau keilmuan, ini membentuk peserta didiknya melalui pengalaman langsung di alam terbuka dengan aktivitas yang menuntut fisik dan mental, mulai dari pendakian gunung, susur gua, pemanjatan, hingga ekspedisi berhari-hari di medan berat.

Kegiatan seperti itu tentu tidak dapat dilepaskan dari tuntutan kebugaran jasmani yang memadai. Tubuh yang prima bukan hanya soal daya tahan, tetapi juga soal keselamatan. Pendaki yang mengalami kelelahan ekstrem di tengah perjalanan, atau peserta ekspedisi yang mengalami cedera karena lemahnya kekuatan otot dan kelenturan, bukanlah kasus yang langka. Beberapa kejadian tragis bahkan telah diberitakan di media nasional, beberapa contoh kasus tersebut diantaranya :

1. Pendaki asal Bengkulu tewas di puncak Gunung Dempo setelah tiga hari berada di sana. Dugaan sementara kematian akibat kelelahan dan hipotermia setelah kondisi tubuh menurun drastis. Sumber: <https://regional.kompas.com/read/2025/01/03/110046478/terkena-hipotermia-pendaki-asal-bengkulu-tewas-di-puncak-gunung-dempo>
2. Pendaki asal Bangka Belitung, meninggal saat mendaki Bukit Besar, Kabupaten Lahat, karena kelelahan akut pada malam hari. Sumber: <https://regional.kompas.com/read/2024/10/28/152743778/diduga-kelelahan-pendaki-asal-bangka-belitung-tewas-di-bukit-besar-lahat>
3. Dua pendaki meninggal saat turun dari puncak akibat kelelahan tubuh. Sumber: <https://www.kompas.id/artikel/kabar-duka-pendaki-di-puncak-carstenz-ancaman-mematikan-akibat-hipotermia>

Kondisi ini menimbulkan pertanyaan kritis, sejauh mana organisasi pecinta alam di sekolah menyadari dan mengelola kondisi kebugaran jasmani anggotanya?

Lebih jauh sudah barang tentu peserta didik yang mengikuti pecinta alam didasari hanya dari hobi. Artinya bukan tidak mungkin kebugaran jasmani mereka berada pada level yang rendah. Terlebih selama ini, fokus organisasi pecinta alam lebih banyak tertuju pada aspek teknis kegiatan (navigasi, survival, tali-temali), pelestarian lingkungan, dan pengembangan mental spiritual. Sementara itu, pembinaan fisik sering kali dianggap sekadar pelengkap atau bahkan dilewatkan begitu saja. Padahal, kebugaran jasmani adalah fondasi utama yang menunjang semua aspek tersebut. Sebagaimana dinyatakan oleh Nurhasan & Narlan, (2017, p.81) bahwa kebugaran jasmani adalah “kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.”

Beberapa penelitian yang mengkaji keterikatan kebugaran jasmani pada kelompok pecinta alam dapat menjadi acuan bahwa apa yang diusulkan penulis untuk diteliti merupakan fakta ilmiah yang menarik, berikut penulis jabarkan satu-persatu.

Pertama, penelitian Muntaha (2017) yang melakukan studi komparatif di SMA Negeri 9 Bandung membandingkan kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam “Shawaraga”. Hasil uji t menunjukkan perbedaan signifikan ($t_{hitung} = 12,102 \geq t_{tabel} = 1,988$), yang berarti siswa pecinta alam memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi daripada yang tidak ikut.

Kedua penelitian Rosdiana (2016) melakukan penelitian *ex post facto* di SMA Laboratorium Percontohan UPI melibatkan 91 siswa, membandingkan kebugaran jasmani (TKJI) dan tanggung jawab siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam dengan yang tidak. Uji independent sample t menghasilkan nilai signifikansi 0,000 untuk kebugaran jasmani ($\sigma < 0,025$), menegaskan perbedaan bermakna antara kedua kelompok.

Ketiga penelitian Setiawan, dkk (2024) melakukan penelitian pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani di salah satu SMA di Jakarta, 30 siswa eksperimen diberikan 16 kali sesi kegiatan petualangan luar ruang (*hiking, orienteering, rope course, dsb.*). Analisis menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan ($p = 0,000$) dibandingkan kelompok kontrol, membuktikan efektivitas model pembelajaran berbasis petualangan untuk memperkuat kondisi fisik siswa.

Advance bukan hanya sekedar organisasi, lebih jauh dari itu *Advance* adalah wadah pembentukan karakter anggotanya. Studi pendahuluan menemukan beberapa temuan menarik, berbeda dengan organisasi pecinta alam pada umumnya, salah satunya adalah program pembinaan fisik dan jasmani yang terstruktur dan sistematis.

Pada program ini peserta didik tidak hanya diarahkan untuk berlatih meningkatkan kemampuan fisik, akan tetapi diberikan pemahaman pentingnya menjaga kebugaran tubuh. Seperti organisasi pecinta alam pada umumnya, *Advance* banyak melakukan kegiatan di alam terbuka, seperti hiking, downhill bahkan panjat tebing. Kegiatan-kegiatan tersebut bukan tanpa resiko. Merujuk kepada beberapa sumber berita, banyak contoh kecelakaan bahkan kematian dari kegiatan-kegiatan tersebut yang diakibatkan kondisi tubuh tidak prima.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui studi dokumentasi diketahui *Advance* mengembangkan kurikulum pendidikan dasarnya sendiri. Kurikulum yang dikembangkan pada program pendidikan dasar anggota baru ini disusun berdasarkan acuan-acuan yang tertuang pada anggaran dasar dan anggaran rumah tangga organisasi pecinta alam *Advance*. Ada 4 (empat) kompetensi dasar yang harus dipenuhi bagi calon anggota agar dinyatakan lulus, diantaranya 1) Dasar Keluarga, 2) Tali temali dan SRT, 3) *Mountaineering* dan 4) Survival Hutan Gunung.

Lebih jauh berdasarkan observasi dan studi dokumentasi yang dilakukan ditemukan beberapa fakta menarik dari kegiatan pendidikan dasar

Advance. Salah satunya adalah melibatkan tenaga ahli yang kompeten dibidangnya.

Beberapa datang dari internal alumni maupun non-alumni. Berikut beberapa contoh keterlibatan tenaga ahli pada kegiatan pendidikan dasar. Dari alumni seperti 1) dr. M.Ihsan Gumilar, dokter jaga Geothermal Karaha yang sudah berpengalaman dalam kecelakaan kerja di alam terbuka. Memberikan pelatihan P3K Alam Terbuka. 2) Rizky Hidayat, S.Hut, surveyor hutan lindung kelas II Sulawesi. Memberikan pelatihan karakteristik hutan gunung di Indonesia. 3) Muhammad Arif Yudia Mulyadi, M.Pd, mahasiswa program doktor pendidikan geografi. Memberikan pelatihan navigasi darat. 4) Diyan M. Ramdani, kepala K3 pengeboran minyak lepas pantai PERTAMINA Sumatra Selatan. Memberikan pelatihan survival dasar dan lanjut. Dari sisi Non-Alumni seperti 1) Dr. Rd. Hedri Hartadji, M.Pd, dosen Penjas Universitas Siliwangi. Memberikan pelatihan dasar-dasar climbing. 2) Dwi Yulia Nur Mulyadi, M.Pd, dosen Penjas Universitas Siliwangi. Menjadi penguji kebugaran jasmani pra-pendidikan dasar *Advance*.

Kolaborasi-kolaborasi yang dilakukan pada kegiatan pendidikan dasar organisasi *Advance* mendorong terciptanya atmosfer pendidikan dasar yang progresif, akuntabel dan relevan.

Berdasarkan fakta-fakta tersebut sudah barang tentu kegiatan-kegiatan di alam terbuka sudah barang tentu menuntut mereka untuk memiliki kebugaran jasmani yang prima. Oleh karena itu, mengkaji tingkat kebugaran jasmani peserta didik pecinta alam di SMA Al-Muttaqin Tasikmalaya sangat relevan.

Dari hasil observasi awal ditemukan fakta bahwa *Advance* SMA Al-Muttaqin memiliki program yang tersusun sistematis, mulai dari pengadministrasian keuangan, kurikulum pendidikan dasar dan program latihan mingguan. Secara tradisi seharusnya peserta didik yang mengikuti organisasi pecinta alam unggul dari segi kedisiplinan, waktu dan kerjasama. Pendapat ini senada dengan Priest & Gass (2005, p.17) bahwa “Kegiatan di alam terbuka adalah penggunaan pengalaman di alam terbuka untuk

pendidikan dan pengembangan pribadi secara menyeluruh”. Lebih lanjut Rickinson, dkk. (2004, p.5) menjelaskan bahwa “Kegiatan di alam terbuka dapat memberikan dampak positif terhadap prestasi akademik, konsep diri, dan hubungan interpersonal anak muda”. Artinya memang kegiatan kepecintaalaman mendorong peserta didik lebih mandiri, kreatif dan disiplin.

Di era modern ini olahraga sudah menjadi kebutuhan di segala bidang aktivitas. Tentu saja hal fundamental yang mendasari kebutuhan ini adalah pentingnya kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menurut Nurhasan & Narlan (2017, p.82) adalah “...kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Maka, kebugaran jasmani adalah ciri kehidupan dan memliharanya merupakan usaha untuk mempertahankan hidup. Hal ini sejalan dengan pendapat Giriwijoyo & Sidik (2012, p.18) yang mengatakan bahwa “bergeraklah untuk hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup”. Pada intinya aktivitas fisik yang teratur memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kebugaran fisik dan kesehatan yang lebih baik, (Lefevre, dkk. 2000, p.487). Oleh karena itu kebugaran jasmani merupakan hal fundamental yang perlu dipelihara (Blom & Alvarez, 2009; Makbullah, dkk. 2018; Sudrajat, dkk. 2019).

Dalam kerangka pendidikan jasmani, kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas moderat tanpa kelelahan berlebihan. Saking pentingnya kebugaran jasmani di Negara Tiongkok bukan hanya peserta didik bahkan guru dan kepala sekolah pun diuji tingkat kebugarannya (Wu, dkk. 2019, p.109). Pengukuran kebugaran jasmani menjadi penting mengingat segala aktivitas hidup memerlukan kondisi tubuh yang prima (Wu, dkk. (2019, p.105). Maka ini menandakan di Negara lain kualitas kebugaran jasmani sangat diperhatikan dengan benar. Maka kedudukan kebugaran jasmani kini sudah menjadi standar kriteria Negara maju (Chahal, dkk. 1992, p.128)

Berkenaan dengan paparan di atas, pengembangan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui berbagai cara, salah satunya melalui ekstrakurikuler

di sekolah. Ekstrakurikuler juga memiliki tujuan selain pengembangan kebugaran jasmani yaitu mengembangkan potensi yang anak miliki agar menjadi anak yang kreatif, mempunyai sikap disiplin, rasa tanggung jawab, serta beretika dalam mengembangkan kebugaran dan pembentukan fisik yang sehat, (Rosadi, 2017)

Salah satu instrumen yang bisa digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani secara objektif adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang dikembangkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga. TKJI mencakup lima komponen penting: kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan daya tahan jantung-paru. Alat ukur ini telah distandardisasi dan dapat digunakan untuk menilai kesiapan fisik siswa secara menyeluruh.

Mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani anggota pecinta alam melalui TKJI akan memberikan manfaat ganda: pertama, sebagai evaluasi terhadap kesiapan fisik dalam menghadapi kegiatan ekstrim; dan kedua, sebagai dasar untuk merancang program pembinaan fisik yang terarah dan aman. Hasil penelitian juga berpotensi menjadi acuan bagi sekolah dan pembina ekstrakurikuler dalam menyusun kurikulum kegiatan yang lebih komprehensif dan bertanggung jawab.

Dari uraian di atas membawa penulis pada ketertarikan objek kajian tingkat kebugaran jasmani anggota pecinta alam *Advance* SMA Al-Muttaqin Tasikmalaya. Oleh karena itu penulis tertarik untuk membuat penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pecinta Alam *Advance* SMA Al-Muttaqin Tasikmalaya”.

1.2. Rumusan Masalah

Merujuk kepada pemaparan di atas serta memperhatikan hasil observasi lapangan awal, membawa penulis kepada sebuah keyakinan bahwa ada potensi kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler pecinta alam SMA Al-Muttaqin Tasikmalaya dalam kategori baik. Untuk membuktikan itu maka timbul rasa ingin tahu apakah benar kebugaran jasmani anggota pecinta alam *Advance* berada pada level yang baik atau tidak. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu

“Bagaimana tingkat kebugaran jasmani anggota pecinta alam *Advance* SMA Al-Muttaqin Tasikmalaya?”

1.3. Definisi Operasional

Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Survei, merupakan teknik riset dengan memberikan batasan yang jelas pada data, penyelidikan, atau peninjauan (Sugiyono, 2017, p.115)
- b. Tingkat, menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) artinya tinggi rendahnya suatu objek kajian.
- c. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, (Nurhasan & Narlan, 2017, p.82).
- d. Organisasi pecinta alam adalah kelompok yang sebagian besar kegiatannya dilakukan di alam terbuka (UU No.32 Tahun 2009)

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan pada bagian sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan serta menganalisis tingkat kebugaran jasmani pecinta alam *Advance* SMA Al-Muttaqin Tasikmalaya.

1.5. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara aspek teoritis dan praktis, berikut penulis uraikan satu-persatu :

- a. Dari aspek teoritis diharapkan hasil penelitian menjadi alternatif rujukan untuk pengembangan penelitian selanjutnya, khususnya di terkait pola latihan yang efektif untuk menjaga kebugaran jasmani peserta didik anggota pecinta alam.
- b. Dari aspek praktis hasil penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi sebagai alternatif masukan untuk pengambilan keputusan pengembangan kurikulum pendidikan dasar pecinta alam *Advance*.