

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses yang sangat berperan penting dalam upaya peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Disadari atau tidak, sejak lahir hingga sekarang ini manusia terus dididik dan dibina agar mendapat tempat terbaik dikemudian hari serta berguna bagi dirinya, masyarakat di lingkungannya, maupun bagi bangsa dan negaranya.

Proses pendidikan merupakan salah satu upaya yang dilakukan terhadap peserta didik agar mampu mengembangkan kemampuan dan potensi dalam dirinya. Seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 2 tahun 2003, disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan berencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Sedangkan menurut Syaripudin (2007:27), pendidikan adalah hidup, pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hidup, pendidikan adalah segala situasi hidup yang mempengaruhi pertumbuhan individu.

Pendidikan jasmani sebagai salah satu program pendidikan yang tercantum dalam kurikulum pendidikan nasional, yaitu dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Abduljabar (2010:v) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah adalah sebuah mata pelajaran unik, merupakan suatu mata pelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar gerak, mengembangkan kebugaran jasmani, dan mendapatkan pemahaman tentang aktivitas jasmani.

Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik dan atau cabang olahraga tertentu yang dilakukan melalui proses pembelajaran atau bimbingan guru dalam upaya mencapai tujuan pendidikan. Menurut Saputra

(2008:40) pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan. Senada dengan hal tersebut, Mahendra (2003:3) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik secara fisik, mental, serta emosional. Pendapat lain juga mengungkapkan hal yang sama, Harold M. Barrow (dalam Abduljabar, 2010:4) mengungkapkan bahwa:

Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pendidikan tentang dan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk: olahraga (sport), permainan, senam, dan latihan (exercise). Hasil yang dicapai... individu yang terdidik secara fisik. Nilai ini menjadi salah satu bagian nilai individu yang terdidik, dan bermakna hanya ketika berhubungan dengan sisi kehidupan individu.

Berdasarkan uraian tersebut, maka nampak jelas bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani melalui gerakan, permainan, dan kecabangan olahraga sebagai media untuk mengembangkan kemampuan dan potensi siswa agar berkembang secara keseluruhan, khususnya penekanan pada tiga domain kependidikan, yaitu: kognitif, afektif, dan psikomotor.

Salah satu tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah mengarah pada penekanan aspek psikomotor, yaitu perbaikan kebugaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Sebagaimana diungkapkan oleh Adisasmita (1989:23) bahwa “perbaikan status kebugaran jasmani siswa adalah merupakan tujuan terpenting dari pendidikan jasmani. Hal ini disebabkan karena pengembangan kebugaran jasmani merupakan tanggungjawab pendidikan jasmani, dan tidak ada yang lainnya dalam kurikulum”.

Kebugaran jasmani juga memiliki fungsi dan manfaat bagi setiap orang dengan latar belakang atau kalangan yang berbeda-beda. Sebagai contoh, bagi olahragawan kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan prestasi, sementara bagi karyawan kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan produktivitas kerja, sedangkan bagi pelajar kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan belajar. Selain itu kebugaran jasmani juga berlaku untuk keadaan tertentu, misalkan bagi orang yang mengalami kecacatan kebugaran jasmani dapat dijadikan sebagai rehabilitasi. Sementara bagi ibu hamil kebugaran jasmani dapat berfungsi dalam mempersiapkan proses melahirkan, serta dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan bagi kalangan anak-anak.

Berkaitan dengan kebugaran jasmani, Giriwijoyo (dalam Hakama, 2013:2) mengemukakan definisi tentang kebugaran jasmani sebagai berikut:

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Lebih lanjut Komariyah dan Angkawijaya (2010:21) mengungkapkan bahwa “kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”. Sementara menurut Pekik (2004:2), mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luangnya”. Senada dengan hal tersebut Wahjoedi (2001:58) mengungkapkan bahwa:

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Secara konseptual kebugaran jasmani lebih menunjuk kepada aspek kualitas tubuh dan organ-organnya, seperti kekuatan (otot), daya tahan (jantung-paru), dan kelentukan (otot dan persendian). Sehingga dengan demikian kebugaran jasmani juga kerap diartikan sebagai keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa kelelahan (Kosasih, 1985:10).

Kebugaran jasmani dimiliki oleh semua orang, namun tidak semua memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama, ada yang mempunyai derajat sehat yang tinggi namun adapula yang memiliki derajat sehat yang rendah (sakit). Derajat sehat yang tinggi berarti memiliki kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat. Hal ini dapat disebabkan dari segi anatomis, fisiologis, maupun ergosistema seseorang yang berbeda-beda.

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Oleh karena itu diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang agar kebugaran jasmaninya dapat terus terjaga. Tak terkecuali dalam dunia pendidikan khususnya di lingkungan sekolah.

Kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena penulis meyakini bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka tugas belajarnya dapat dilaksanakan dengan baik pula. Selain itu dengan kondisi kebugaran siswa yang baik, siswa akan dapat mengembangkan keterampilan fisik yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani, serta mampu mengembangkan

kebugaran fisik dan berfungsi normalnya system tubuh untuk hidup aktif siswa pada lingkungannya.

Berkaitan dengan hal tersebut diatas, Tarigan (dalam Benny, 2013:3) mengemukakan bahwa "...seorang siswa yang memiliki tubuh yang bugar akan mampu menjalani aktivitas fisik sehari-hari tanpa ada keluhan dan kelelahan berarti. Sebaliknya tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan merupakan kendala dalam pelaksanaan pekerjaan...".

Pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dalam pelaksanaannya mempunyai tiga kegiatan, yaitu intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan melalui tahap tatap muka yang alokasi waktunya telah ditentukan dengan struktur program yang bertujuan mencapai kemampuan minimal untuk bidang studi. Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa yang bertujuan agar siswa lebih memahami dan menghayati apa yang dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperluas atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran.

Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan yang memiliki organisasi yang tersusun rapi. Segala kegiatannya direncanakan dan diatur dengan kurikulum. Untuk menghadapi perkembangan zaman, maka kurikulum selalu diadakan perubahan, diperbaiki dan disempurnakan agar apa yang diberikan sekolah terhadap anak didiknya dapat digunakan untuk menghadapi tantangan hidup di masa sekarang serta di masa yang akan datang, sehingga sekolah merupakan tempat untuk belajar agar tujuan hidup dan cita-citanya dapat tercapai.

Namun demikian, perkembangan lingkungan sosial yang begitu pesat meningkatkan tantangan dan pengaruh yang tidak kecil bagi perkembangan pendidikan di sekolah dan pembentukan pribadi anak, seperti meluasnya peredaran obat terlarang, narkotik, pergaulan bebas, tawuran remaja sehingga menumbuhkan kekhawatiran pada orang tua dari anak-anak tersebut. Ditambah

lagi dengan globalisasi dalam bidang budaya, etika dan moral yang didukung oleh kemajuan teknologi di bidang transportasi dan teknologi. Bagi anak yang tidak dapat memanfaatkan perkembangan dunia dengan baik dan benar akan menghantarkan mereka pada perilaku yang menyimpang dari agama dan mengakibatkan krisis moral pada anak bangsa.

Dari hal itulah beberapa pihak memandang perlunya suatu pendidikan yang mana didalamnya tidak hanya memberikan pengetahuan-pengetahuan pada anak yang hanya bersifat umum, tetapi juga pengetahuan keagamaan yang dapat memperbaiki akhlak dan dapat dijadikan panduan untuk menjalani kehidupan yang lebih terarah dan tidak menyimpang dari ajaran sang *kholik*. Ini berarti ada keseimbangan antara pengetahuan umum dan agama. Untuk itu, pendidikan yang memadukan sekolah dan pesantren (Sekolah Terpadu) dipandang sebagai salah satu solusi baik bagi orang tua dan anak dalam mengatasi tantangan perkembangan zaman sekarang dan untuk mencapai keunggulan, baik pada aspek akademik, nonakademik, maupun pribadi yang kuat, kokoh dan mantap dalam diri anak atau siswa.

Salah satu lembaga pendidikan yang menjalankan sistem pendidikan terpadu (sekolah dan pesantren) adalah Pondok Pesantren Terpadu Darul ‘Amal yang terletak di Kampung Selajati, Desa Bojong Genteng, Kecamatan Jampang Kulon, Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat. Lembaga pendidikan ini melaksanakan program pendidikan yang memadukan pendidikan sekolah secara umum dengan pendidikan pesantren dan sistem asrama (*Boarding School*) dengan jenjang pendidikan bertahap dari mulai Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). Kurikulum yang digunakan pun adalah perpaduan antara Kurikulum Pesantren dan Kurikulum Pendidikan Nasional, termasuk di dalamnya adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

Melihat konsep kurikulum terpadu yang kompleks dan sarat dengan perubahan dan penambahan dari berbagai sisi, maka proses pembelajaran pada lembaga pendidikan terpadu memerlukan waktu yang relatif lebih lama dibandingkan waktu sekolah biasanya. Selain itu, konsekuensi dari model

boarding school ini adalah seluruh waktu siswa dalam beraktivitas dihabiskan di pondokan (asrama) dan sekolah, sehingga boleh jadi rasa jenuh dan kebosanan akan selalu menghantui siswa selama berada di pondokan atau sekolah tersebut.

Ditengah kemungkinan munculnya kejenuhan dan kebosanan pada diri siswa pada lembaga pendidikan terpadu, muncul suatu kekhawatiran terhadap kebugaran jasmani siswa-siswi yang berada pada lingkungan tersebut. Guna menjawab kekhawatiran tersebut, Pondok Pesantren Terpadu Darul ‘Amal kemudian menyediakan sarana dan prasarana untuk menunjang kebugaran jasmani siswa-siswinya. Hal tersebut juga sebagai implementasi dari motto “Olah Rasa, Olah Rasio, dan Olah Raga” yang diterapkan oleh lembaga tersebut.

Namun kemudian muncul sebuah pertanyaan, dengan kultur pendidikan yang berbeda serta ditunjang sarana dan prasarana yang tersedia, apakah tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA pada lembaga pendidikan berbasis pondok pesantren tersebut akan lebih baik dibandingkan siswa SMA reguler lainnya?

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, penulis merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut perihal perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa di pondok pesantren terpadu dengan siswa di sekolah reguler lainnya. Penelitian ini akan menggunakan metode penelitian *ex post facto* pada pokok pembahasan tingkat kebugaran jasmani pada satuan pendidikan tingkat menengah atas (SMA) di pondok pesantren terpadu Darul ‘Amal dan SMA reguler lain pada semester genap tahun pelajaran 2013/14.

B. Identifikasi Masalah

Menurut Riduwan (2011:21), identifikasi masalah pada umumnya mendeteksi, melacak, menjelaskan aspek permasalahan yang muncul dan berkaitan dari judul penelitian atau dengan masalah atau variabel yang akan diteliti. Maka berdasarkan pada latar belakang penelitian diatas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut, yaitu: (1) kebugaran jasmani, (2) Pendidikan Terpadu, dan (3) SMA Terpadu dan SMA reguler. Penjabaran dari hal tersebut adalah:

1. Kebugaran jasmani, meliputi:
 - a. Pengertian kebugaran jasmani
 - b. Fungsi kebugaran jasmani
 - c. Komponen kebugaran jasmani
 - d. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani
2. Pendidikan terpadu, meliputi:
 - a. Pengertian Pendidikan Terpadu
 - b. Penerapan Kurikulum Terpadu
 - c. Sistem Asrama (*Boarding School*)
3. SMA terpadu dan SMA reguler, meliputi:
 - a. Profil sekolah
 - b. Sarana dan prasarana
 - c. Jumlah dan Kegiatan Siswa

C. Batasan Masalah

Secara konseptual penelitian ini akan menelaah dua unsur yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani pada lembaga pendidikan, yaitu unsur siswa dengan menelaah kebugaran jasmaninya dan unsur lembaga pendidikan dengan menelaah sistem pendidikan terpadu dan pendidikan reguler. Secara hipotetik diduga ada keterkaitan antara kebugaran jasmani siswa dengan sistem pendidikan yang diterapkan pada sebuah lembaga pendidikan terpadu berbasis asrama (*boarding school*) dengan sistem pendidikan reguler.

Untuk menghindari terjadinya kesalahan pemahaman dan penafsiran yang terlampau luas dalam menafsirkan dan mengartikan judul penelitian ini, maka penulis akan membatasi masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel dalam penelitian ini adalah:
 - a. Tingkat kebugaran jasmani siswa (variabel bebas).
 - b. SMA berbasis pondok pesantren terpadu (variabel bebas).
 - c. SMA reguler (variabel bebas).

2. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMA Terpadu Darul ‘Amal dan SMA Negeri 1 Jampangkulon.
3. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode penelitian *ex post facto*.
4. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes kebugaran jasmani.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMA Terpadu Darul ‘Amal dengan siswa SMA Negeri 1 Jampangkulon?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai penulis dalam penelitian ini adalah “Untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa di SMA Terpadu Darul ‘Amal dengan siswa di SMA Negeri 1 Jampangkulon”.

F. Manfaat Penelitian

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman dan keilmuan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Adapun manfaat praktis dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebagai gambaran bagi guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran di sekolah terkait dengan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa.
2. Masukan bagi lembaga-lembaga pendidikan agar lebih memperhatikan dan meningkatkan kualitas pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

3. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswa, sehingga kemampuan dan potensi siswa dapat berkembang secara utuh dan menyeluruh.

G. Struktur Organisasi Skripsi

Adapun struktur organisasi dalam penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan. Pada bab ini berisikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian. Pada bab ini berisikan tentang deskripsi teori, penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian. Adapun teori-teori yang digunakan dalam penelitian dapat diambil dari berbagai sumber dan literatur yang berkaitan dengan pembahasan penelitian

BAB III Metode Penelitian. Pada bab ini berisikan tentang lokasi dan subjek/populasi dan sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrument penelitian, serta teknik pengumpulan dan pengolahan data. Metodologi penelitian ini digunakan untuk mendukung dalam pengolahan data yang dikumpulkan selama penelitian.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Pada bab ini berisikan hasil dari pengolahan atau analisis penelitian serta pembahasannya, yang akan digunakan sebagai jawaban terhadap masalah yang timbul dalam penelitian ini.

BAB V Kesimpulan dan Saran. Pada bab ini berisikan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan serta berisikan saran-saran yang kiranya bersifat membangun bagi kepentingan ilmu pengetahuan pada umumnya dan lembaga pendidikan pada khususnya.