

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana (Zulfa & Kurniawan, 2020). Sedangkan menurut Abduljabar (2011) Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuro muscular, intelektual, sosial, emosional dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.

Beberapa pengertian yang cukup mewakili untuk mendukung pendapat Syarifuddin (1992) bahwasannya terdapat tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari diadakannya PJOK itu sendiri. Tiga komponen tersebut adalah bahwa pendidikan jasmani itu; 1) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, 2) meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, serta 3) meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata

Tujuan pendidikan adalah suatu proses pendewasaan dengan tujuan agar manusia dapat mencapai kesempurnaan dan kebahagiaan hidup. Dimana kesempurnaan dan kebahagiaan hidup tersebut dapat dilihat dua segi: 1) Kesempurnaan dan kebahagiaan hidup dilihat dari segi duniawi ialah tercukupinya segala kebutuhan yang bersifat materialis, 2) Kesempurnaan dan kebahagiaan dilihat dari segi ukhrawi ialah tercapainya ketentraman bathin yang dapat dicapai dengan menjalankan syari'at-syari'at agama. Namun, baik duniawi maupun ukhrawi ini dapat dicapai dengan adanya ilmu pengetahuan. Dimana untuk menuntut ilmu tersebut dapat melalui lembaga-lembaga tertentu yang mana

Hilman Efendi, 2024

*ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ANTARA SANTRI PESANTREN TRADISIONAL DENGAN PESANTREN MODERN*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

berdasarkan jalur pendidikan yang ditempuh peserta didik, pendidikan diklasifikasikan ke dalam tiga macam yaitu formal, non formal dan informal. Pada umumnya setiap orang akan setuju bahwa dalam diri manusia bukan aspek jasmani saja yang berperan, tetapi juga aspek jiwa atau rohani memiliki peran dalam hidup manusia aspek jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan dalam diri manusia dalam melakukan suatu kegiatan. Selaras dengan penjelasan Harsono (1988) manusia adalah kesatuan dari jiwa dan raga, satu psychomatic unity, yang satu dengan yang lainnya selalu akan saling mempengaruhi. Pengaruh yang dirasakan oleh jiwa akan pula berpengaruh terhadap raga kita, demikian pula sebaliknya.

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh berbagai lapisan masyarakat dengan berbagai kelompok umur yang keberadaannya saat ini tidak lagi dipandang sebelah mata sebab olahraga dewasa ini sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia pada umumnya (Santoso, 2016). Sedangkan pada masa sekarang olahraga sangatlah penting untuk melangsungkan kehidupan masyarakat karena perkembangan olahraga dalam perspektif sejarah mempunyai arti dan nilai karena berada dalam konteks semua kehidupan sosial seperti politik, ekonomi, agama, sosial, pendidikan dan kebudayaan (Husdarta, 2010).

Perkembangan yang sangat pesat didalam dunia olahraga memberikan dampak bagi kebugaran jasmani seseorang, dimana kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Simatupang & Nainggolan, 2019) dari pendapat diatas kebugaran jasmani adalah kesediaan organ tubuh secara perseorangan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dari tempat satu kesatunya lagi dengan keadaan prima tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Tidak mengalami kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan lainnya yang mendadak (Kumaat, 2017). Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan, meliputi:

Hilman Efendi, 2024

*ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ANTARA SANTRI PESANTREN TRADISIONAL DENGAN PESANTREN MODERN*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1) Daya tahan jantung (*cardiovaskuler*), 2) Kekuatan otot (*strength*), 3) Daya tahan otot, 4) Kelenturan, dan 5) Komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan nilai-nilai keterampilan motoric, meliputi : 1) Kelincahan, 2) Kecepatan, 3) Keseimbangan, 4) Koordinasi, dan 5) Daya ledak.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pengembangan kurikulum di Indonesia sehingga pendidikan dipesantren pun tidak luput dari pendidikan jasmani, Pondok pesantren adalah salah satu lembaga pendidikan yang memiliki ciri-ciri khas yang tidak dimiliki oleh lembaga pendidikan lainnya di dunia. Salah satu kekhasan yang dimilikinya adalah melekatnya peran para kyai sebagai tokoh sentral di dalamnya. Mereka mendapatkan keistimewaan lebih karena biasanya kyai adalah pendiri atau keturunan dari pendiri pondok pesantren yang dengan ikhlas tanpa pamrih membangun pondok pesantren untuk kemajuan ummat. Jarang dari mereka yang memiliki ambisi duniawi ketika membangun fondasi pondok pesantren. Menurut Iman (2017) penyelenggaraan pendidikan di pesantren salaf pada umumnya dengan menggunakan metode sorogan, bandungan, dan wetonan. Sistem sorogan merupakan proses pembelajaran yang bersifat individual pada dunia pesantren atau pendidikan tradisional, dan sistem pembelajaran dasar dan paling sulit bagi para santri, sebab santri dituntut kesabaran, kerajinan, ketaatan dan disiplin diri dalam menuntut ilmu. Pesantren modern (khalaf), yang merupakan pesantren yang berusaha mengintegrasikan secara penuh sistem klasikal dan sekolah ke dalam pondok pesantren. Semua santri yang masuk pondok terbagi-bagi dalam tingkatan kelas.

Kegiatan siswa atau santri yang mondok di pondok pesantren salaf lebih padat dibandingkan dengan siswa yang mondok dipesantren modern dari mulai bangun tidur sampai tidur kembali setiap harinya (Imam, 2017). Pada penelitian ini penulis akan meneliti tingkat kebugaran jasmani siswa santri pesantren modern dan salaf, karena terdapat perbedaan dari segi aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya. Menurut Al-Jamil, (2018) kebugaran jasmani dilingkungan pondok pesantren perlu dibina untuk tercapainya peroses belajar mengajar yang optimal khususnya

di studi penjas, karena penulis meyakini bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka tugas aktivitas yang dilaksanakan dapat menjadi baik pula. Selain itu dengan kondisi kebugaran santri yang baik, santri dapat mengembangkan keterampilan fisik yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani serta mampu mengembangkan kebugaran fisik dan berfungsi normalnya sistem tubuh untuk hidup aktif pada lingkungannya. Untuk cakupan wilayah yang akan diambil dalam penelitian ini yaitu Kota Bandung yang berada di kecamatan sukasari.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kebugaran jasmani antara santri pesantren tradisional dan modern?.

## **1.3 Batasan Masalah Penelitian**

1. Fokus Penelitian: Penelitian ini berfokus pada perbandingan kebugaran jasmani santri antara pesantren tradisional dan pesantren modern dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas).
2. Aspek Kebugaran Jasmani: Penelitian ini meneliti beberapa aspek kebugaran jasmani, seperti:
  - Daya tahan kardiovaskular
  - Kekuatan otot
  - Kelincahan
  - Keseimbangan
  - Kecepatan
3. Variabel Penelitian:
  - Variabel Independen: Jenis pesantren (tradisional dan modern)
  - Variabel Dependen: Kebugaran jasmani santri
  - Variabel Kontrol: Usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pengalaman olahraga

Hilman Efendi, 2024

*ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ANTARA SANTRI PESANTREN TRADISIONAL DENGAN PESANTREN MODERN*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Desain Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode komparatif. Sampel penelitian diambil dari santri di pesantren tradisional dan modern dengan jumlah yang sama. Data kebugaran jasmani dikumpulkan melalui tes yang ter-standarisasi.
5. Pertanyaan Penelitian:
  - Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara santri di pesantren tradisional dan modern?
  - Aspek kebugaran jasmani apa yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok santri?
  - Apa faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan kebugaran jasmani antara santri di pesantren tradisional dan modern?
6. Batasan Penelitian:
  - Penelitian ini hanya fokus pada aspek kebugaran jasmani yang terukur dengan tes.
  - Faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani hanya ditelaah secara umum.
  - Hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan untuk semua pesantren di Indonesia.
  - Pengambilan populasi yang dibatasi dikarenakan karena terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan kemampuan.
  - Pengambilan sampel yang difokuskan kepada santri laki-laki karena keterbatasan untuk menjangkau semua sampel.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis merumuskan tujuan penelitian untuk menganalisis dan membandingkan tingkat kebugaran jasmani santri antara pesantren tradisional dan pesantren modern serta untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) terhadap tingkat kebugaran jasmani santri.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Setelah peneliti mengetahui dan menemukan hasil penelitian, maka diharapkan penelitian ini diharapkan mampu memberikan bermanfaat bagi pihak-pihak terkait yaitu:

1. Meningkatkan pemahaman tentang pengaruh kebugaran jasmani antara siswa santri pondok pesantren tradisional dan santri pondok pesantren modern terhadap hasil belajar penjas. Penelitian ini dapat memberikan wawasan baru tentang faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada kedua kelompok santri tersebut.
2. Memberikan informasi yang berguna bagi pihak pengelola pendidikan di pondok pesantren. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam menyusun program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik santri pondok pesantren tradisional dan modern.
3. Memperkuat pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam konteks pendidikan di pondok pesantren. Penelitian ini dapat memperlihatkan pengaruh antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik, kesejahteraan siswa, dan kualitas hidup secara keseluruhan.
4. Memberikan dasar pengetahuan yang dapat digunakan untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif di kalangan santri pondok pesantren. Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh santri, dapat dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan pola makan yang seimbang.
5. Kontribusi terhadap literatur penelitian di bidang pendidikan jasmani. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk menggali lebih dalam tentang kebugaran jasmani siswa di lembaga pendidikan khususnya pondok pesantren.

Dengan memahami tingkat kebugaran jasmani siswa santri pondok pesantren tradisional dan modern, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pendidikan jasmani dalam konteks pendidikan di pondok

Hilman Efendi, 2024

*ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ANTARA SANTRI PESANTREN TRADISIONAL DENGAN PESANTREN MODERN*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pesantren serta memberikan kontribusi yang positif bagi pengembangan pendidikan di lembaga tersebut.

## **1.6 Struktur Organisasi Skripsi**

1. Bab I berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi yang terdiri dari : latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
2. Bab II berisi uraian tentang kajian teoritis. Kajian teoritis mempunyai peran sangat penting, kajian teoritis berfungsi sebagai landasan teoritik dalam menyusun pertanyaan penelitian dan tujuan.
3. Bab III yaitu metode penelitian atau rancangan penelitian, tahap-tahap cara dalam melaksanakan penelitian adapun yang terdiri dari: partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data, teknik pengumpulan data.
4. Bab IV Temuan dan Pembahasan yang terdiri dari hasilpenemuan dan pembahasan.
5. Bab V Penutup dimana terdiri dari Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi mengenai analisis kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani antara santri pesantren tradisional dengan pesantren modern.