

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mengandung arti mengolah raga atau mengolah jasmani, dari sudut pandang Fisiologi olahraga mengandung makna aktivitas fisik yang dilakukan dengan sadar, terencana, teratur dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan fungsional organ tubuh seseorang.

Kegiatan olahraga di sekolah pada umumnya terangkum dalam kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan 3 aspek diantaranya; aspek fisik (kebugaran, keterampilan gerak), aspek kognitif (keterampilan berfikir kritis, penalaran) dan aspek afektif (keterampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral) serta juga mengenalkan pola hidup sehat dan bersih melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis.

Kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor berpengaruh signifikan dalam kegiatan olahraga didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani dikelompokkan kedalam 3 kelompok yakni :

1. Kebugaran statis yaitu keadaan seseorang yang bebas dari penyakit.
2. Kebugaran dinamis yaitu kemampuan untuk bekerja efisien yang tidak memerlukan keterampilan. misal: berjalan, mengangkat dll
3. Kebugaran motoris yaitu kemampuan untuk melakukan kerja dengan keterampilan tinggi dan efisien.

Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa orang sehat belum tentu bugar sedangkan orang bugar semestinya sehat. Status kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi 2 golongan yaitu : 1) Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi daya tahan jantung dan paru-paru.

2) komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi : kecepatan, koordinasi, kelincahan dan power. Terkait dengan tujuan proses belajar mengajar penjas di Sekolah, dijelaskan oleh Sutresna (2002:49).

Pendidikan jasmani sebagai bagian dari pendidikan secara umum memiliki tujuan yang selaras dengan tujuan pendidikan menyeluruh. Berangkat dari makna yang terkandung dalam proses belajar yakni suatu proses yang berupaya untuk memberikan beragam pengalaman agar anak yang tidak tahu menjadi tahu, serta tidak bisa menjadi bisa, serta diharapkan bisa lebih mandiri, maka terangkum pendidikan jasmani yang bersifat menyeluruh. Aktifitas fisik yang dilakukan mempunyai sasaran yang tidak saja menyentuh aspek fisik, namun sangat peduli pada perkembangan mental (psikhis) dan juga bagian kognitif siswa.

Sasaran utama pendidikan jasmani dalam konteks pendidikan di sekolah adalah berkenaan dengan keterampilan gerak seorang siswa, sedangkan sasaran dampak penggiringnya seorang siswa diharapkan berkembang pengetahuan dan penalaran, serta pengamalan nilai-nilai yang positif di lingkungannya.

Softskill adalah suatu istilah dalam sosiologi tentang EQ (*Emotional Intelligence Quotien*) seseorang yang dapat dikategorikan menjadi kehidupan sosial, komunikasi, bertutur bahasa, keramahan, optimisme, kebiasaan dan sebagainya. *Softskill* sangat berbeda sekali dengan *hardskill* yang lebih menekankan kepada penguasaan ilmu pengetahuan, teknologi, keterampilan teknis yang berhubungan dengan bidang ilmunya tersebut. Contoh *softskill* dan *hardskill* dalam cabang olahraga sepakbola. *Hardskill* diantaranya kemampuan menendang, berlari, mengumpan bola, menyundul dan sebagainya. Sementara, *softskill* diantaranya kemampuan bekerja sama, keberanian mengambil keputusan, gigih, mengambil inisiatif, dan sebagainya. Pada kurikulum 2013 sangat ditekankan para peserta didik untuk memiliki *softskill*.

Pondok pesantren merupakan salah satu model pendidikan yang sudah lama mengakar dalam kehidupan masyarakat Indonesia, bahkan pesantren merupakan cikal bakal dari sistem pendidikan Islam yang ada di tanah air. Keberhasilan pesantren dalam melaksanakan tugas pendidikan tidak diragukan lagi. Telah banyak kontribusi pesantren dalam memajukan bangsa. Dengan alumni

pesantren yang banyak tampil di tengah–tengah masyarakat sebagai pembawa obor dan penggerak laju pembangunan, masyarakat pun semakin yakin akan pentingnya keberadaan pesantren.

Bukti kuatnya hal diatas karena sistem pendidikan di pesantren senantiasa berorientasi kepada akhlaq, budi pekerti yang luhur atau *social skill*. Hal itu terlihat dari sekian banyak visi dan misi pesantren di Indonesia. Menjadikan komponen akhlaq salah satu capaian atau targetan para lulusannya. Sehingga akan mudah diterima di tengah-tengah masyarakat umum. Rasulullah shallallahu ‘alaihi wassalam pun diutus oleh Allah subhanahu wata’ala untuk menyempurnakan akhlaq, budi pekerti atau *social skill*. Dalam salah satu hadist. Nabi bersabda ”Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang sholeh”. (HR: Bukhari dalam shahih Bukhari kitab adab, Baihaqi dalam kitab syu’bil Iman dan Hakim). Serta di dalam Al-Qur’an surat Al-Ahzab: 21. “Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah”.

Kajian awal di lapangan yang ditelusuri oleh penulis, ada sebagian sekolah yang melarang siswa-siswanya melakukan aktivitas olahraga (Futsal, Basket, Voli, dan sebagainya) selama ujian tengah semester (UTS), ujian akhir semester (UAS) dan ujian nasional (UN). Mereka beranggapan ada efek negative jika siswa-siswanya berolahraga selama ujian berlangsung.

SMP-SMA Nurul Fikri *Boarding School* Lembang merupakan salah satu pondok pesantren modern yang berlokasi di dataran tinggi Bandung utara. Pesantren ini menggabungkan antara kurikulum pendidikan umum diantaranya mata pelajaran matematika, fisika, biologi, penjas, bahasa Indonesia, ekonomi, geografi, pendidikan jasmani, dan sebagainya. Dengan kurikulum pesantren seperti aqidah, tafsir, bahasa arab, figh, tahfidzhul qur’an, tariq, *life skill*, *leadership course* dan sebagainya. Sehingga diharapkan lulusan pesantren Nurul Fikri ini menjadi santri yang soleh, cerdas dan mampu memimpin sesuai dengan motto pesantren tersebut. Selain pelajaran formal pihak manajemen pesantren

juga memfasilitasi para santrinya untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Diantaranya ekstra kurikuler futsal, basket, bulutangkis, panahan, tenis meja, kirsos, robotika, pramuka dan lain-lain. Prestasi yang pernah diraih diantaranya juara 1 MTQ, juara 1 lomba kaligrafi pramuka kwartir Lembang, juara 1 lomba fotografi di SMA Krida Nusantara serta juara 1 Futsal se-Bandung raya di SMP Fitrah Insani.

Aktifitas di pesantren nurul fikri ini cukup padat, mulai dari bangun tidur jam 04:00 sampai tidur lagi jam 22:00. Diisi dengan ibadah shalat tahajjud, shalat subuh, menghafal Al-Qur'an, belajar di sekolah sampai menjelang asar, sore hari diisi dengan kegiatan ekstrakurikuler, selesai shalat magrib kembali lagi menghafal Al-Qur'an dan kegiatan sebelum tidur belajar mandiri. Dengan kondisi seperti itu sangat dibutuhkan kondisi tubuh yang prima sehingga bisa melakukan semua aktivitas dengan maksimal.

Berdasarkan hal tersebut di atas, penulis tertarik untuk mengkaji kebugaran jasmani dan *softskill* Santri SMP Islam Nurul Fikri *Boarding School* Lembang Bandung.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan alasan pemilihan judul, maka muncullah permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana Profil Kebugaran Jasmani Santri SMP Islam Nurul Fikri *Boarding School* Lembang Bandung ?
2. Bagaimana Profil *Softskill* Santri SMP Islam Nurul Fikri *Boarding School* Lembang Bandung ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini diantaranya :

1. Untuk memperoleh data yang objektif mengenai profil kebugaran jasmani santri SMP Islam Nurul Fikri *Boarding School* Lembang Bandung

2. Serta mendapatkan data tentang *softskill* santri SMP Islam Nurul Fikri *Boarding School* Lembang Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelusuran data dan informasi mengenai profil kebugaran jasmani dan *softskill* santri yang mengikuti pendidikan di SMP Islam Nurul Fikri *Boarding School* lembang ini diharapkan dapat dijadikan dasar untuk mengambil kebijakan terkait dengan pengelolaan proses belajar mengajar penjas di sekolah. Disamping itu hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang berharga bagi pimpinan pondok pesantren, para ustadz, guru olahraga, Pembina olahraga dan pelatih.

E. Batasan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran yang jelas dan penelitian tidak terlalu luas ruang lingkupnya maka penulis membatasi penelitian sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya mengkaji profil kebugaran jasmani dan *softskill* santri tingkat Sekolah Menengah Pertama.
2. Instrumen atau alat ukur yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani santri SMP. Sedangkan untuk menelaah profil *softskill* menggunakan angket yang memuat tentang kepribadian santri.
3. Penelitian ini dilakukan di sekolah SMP Islam Nurul Fikri *Boarding School* Lembang Bandung.
4. Tempat penelitian dilaksanakan didalam kelas dan dilapangan olahraga SMP Islam Nurul Fikri *Boarding School* Lembang Bandung.

F. Batasan Istilah

Istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini diperlukan batasan yang jelas untuk menghindari penafsiran yang keliru. Adapun istilah yang harus didefinisikan adalah sebagai berikut:

➤ Kebugaran Jasmani

Giriwijoyo dkk, kebugaran jasmani secara garis besar ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik tersebut. Sadoso Sumosardjuno (1989 : 9) mendefinisikan kebugaran jasmani ialah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

➤ *Softskill*

Softskill adalah keterampilan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain (termasuk dengan dirinya sendiri). Atribut *softskill*, dengan demikian meliputi nilai yang dianut, motivasi, perilaku, kebiasaan, karakter dan sikap. Atribut *softskill* ini dimiliki oleh setiap orang dengan kadar yang berbeda-beda, dipengaruhi oleh kebiasaan berfikir, berkata, bertindak dan bersikap. Namun atribut ini dapat berubah jika yang bersangkutan mau merubahnya dengan cara berlatih membiasakan diri dengan hal-hal yang baru.

Menurut Widhiarso (2009) yang mendefinisikan *softskill* sebagai seperangkat kemampuan yang memengaruhi bagaimana seseorang bertinteraksi dengan orang lain. *Softskill* membuat komunikasi efektif, berfikir kreatif dan kritis serta membangun team yang terkait kemampuan individu.