

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya :

Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat (Q.s. al-Mujadalah, ayat 11).

Menuntut ilmu merupakan hal yang paling wajib yang dilakukan manusia untuk memperluas wawasan sehingga derajat kita pun bisa terangkat. Menuntut ilmu merupakan ibadah sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW “Menuntut Ilmu diwajibkan atas orang islam laki-laki dan perempuan”.

Di Indonesia terdapat tiga macam lembaga Pendidikan, yaitu sekolah umum, madrasah dan pesantren. Antara madrasah dan sekolah umum tidak banyak perbedaannya. Akan tetapi, lembaga yang satunya yaitu pesantren, adalah lembaga yang jauh berbeda dengan lembaga-lembaga pendidikan lainnya. Pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan khas Indonesia yang menjadi tempat para santri mendalami pendidikan agama Islam. Dari masa ke masa pesantren terus melakukan pembaharuan agar dapat tetap menunjukan eksistensinya di tengah gempuran global. Dalam berkehidupan sehari-hari, masyarakat pesantren berpedoman pada ajaran agama dengan menekankan pada aspek moral dalam berinteraksi dan bergaul. Sehingga sikap dan perilaku masyarakat pesantren akan terjaga dengan baik.

Siswa yang mengikuti pesantren akan mengalami perbedaan jadwal harian karena dalam pesantren jadwal dan kegiatan itu bisa dikatakan sangat padat dan lumayan memakan waktu sehingga para siswa yang mengikuti program pesantren diperlukan tingkat kebugaran yang sangat baik.

Selaras dengan yang dikatakan diatas berkaitan dengan tujuan pendidikan pesantren, menurut Zamakhsyari Dhoefir :

“tujuan pendidikan pesantren adalah untuk meningkatkan moral, melatih dan mempertinggi semangat, menghargai nilai-nilai spiritual dan kemanusiaan, mengajarkan sikap dan tingkah laku jujur, bermoral , dan mempersiapkan para santriwan/santriwati untuk hidup sederhana dan bersih hati”.

Cookson, dkk. (2009) menjelaskan tentang kehidupan sekolah di asrama:

“to a greater extent than day students, boarding school life involves an elaborate system of regulation and tight scheduling of students’ daily routines, dictating when they have to wake or sleep, eat meals, and participate in recreational activities, prescribing how, when, and where they need to complete their homework, the standards for keeping their accommodation neat and tidy, as well as access to telephones and computers, to name a few” (Martin, Papworth, Ginns, & Liem, 2014)

Dalam jurnal tersebut menjelaskan tentang kehidupan sekolah asrama melibatkan regulasi yang rumit dan penjadwalan rutinitas harian siswa yang ketat, menentukan kapan mereka harus bangun atau tidur, makan, belajar, menentukan cara, kapan, dan dimana mereka perlu menyelesaikan pekerjaan rumah mereka, dan bagaimana mereka harus menjaga barang-barang mereka agar tetap rapi, serta dibatasinya akses telepon dan komputer.

Di pesantren banyak sekali kegiatan selain pembelajaran keagamaan seperti Tahfidz, Murojaah, membaca kitab, dan lain sebagainya, para santriwan dan santriwati juga belajar pelajaran yang diajarkan di sekolah umum. Dengan banyaknya pembelajaran dan kegiatan yang diikuti para santriwan dan santriwati, minimal para santriwan dan satriwati istirahat jam 10.00 atau jam 11.00 malam, dan pada jam 03.00 dini hari para santriwan dan satriwati harus sudah bangun untuk melaksanakan kegiatan sholat tahajud, murojaah sampai subuh dan setelah sholat subuh para santriwan dan satriwati harus membersihkan asrama, tidak ada waktu untuk tidur lagi setelah membersihkan asrama, karena para santri harus siap-siap untuk berangkat ke sekolah.

Kegiatan yang begitu padat dan ketat sangat berpengaruh dalam kebugaran dan psikologi santri, mereka harus dapat beradaptasi dan mampu melaksanakan semua kegiatan yang ada di pesantren tanpa mengalami kelelahan dan stress yang berlebihan.

Pada jaman modern ini sudah banyak pesantren mengkolaborasikan pendidikan pesantren dengan pendidikan formal sering dikatakan dengan *Boarding School*, dengan system seperti ini siswa juga bisa belajar agama serta bisa belajar formal seperti sekolah lainnya.

Salah satu mata pelajaran umum yang diajarkan pada santriwan dan satriwati adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Salah satu tujuan pendidikan

jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, menurut Tarigan (2012, hlm.32) mengatakan bahwa :

“Tujuan pendidikan jasmani yaitu mengembangkan pribadi manusia utuh baik manusia sebagai makhluk individu, sosial, religius, dan secara operasional bertujuan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa secara maksimal yang meliputi, perkembangan pengetahuan, kerjasama, penalaran, emosional, sikap sportif, menghargai perbedaan, saling menolong, keterampilan kesehatan, kebugaran jasmani bahkan meningkatkan perkembangan intelegensia”.

Pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku social kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental, emosional Adisasmita (1989, hlm.2) selain itu Adisasmita juga berpendapat bahwa kegiatan jasmani tertentu dipilih untuk dapat membentuk sikap atau membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya.

Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan di sekolah, aktivitas jasmani anak akan tersalurkan. PJOK merupakan wadah anak untuk beraktivitas jasmani di lingkungan sekolah,. Melalui aktivitas jasmani yang baik, kebugaran jasmani anak akan berkembang (Dedi Effendi, 2010).

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia membutuhkan kondisi tubuh yang bugar. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, karena kebugaran jasmani sangat menunjang suatu aktivitas yang dilakukan sehari-hari, misalnya bekerja, bersekolah, berolahraga, dan lain-lain.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan tingkat kebugaran masyarakat Indonesia masih rendah. Tercatat, hanya 17% populasi yang memiliki derajat kebugaran jasmani tergolong baik. Masyarakat pun diimbau menjalankan olahraga teratur untuk meningkatkan kebugaran.

Berdasarkan data Kemenpora, hanya 1 dari 4 orang Indonesia yang rajin berolahraga. Tingkat partisipasi olahraga penduduk berusia 10 tahun ke atas pada 2003-2012 menunjukkan tren menurun, dari 25% menjadi 24%.

Hasil penelitian di Stanford University menyatakan bahwa Indonesia ialah negara berpenduduk paling malas berjalan kaki. Rata-rata orang Indonesia hanya berjalan kaki 3.513 langkah setiap hari. Jumlah itu di bawah rata-rata dunia yang mencapai 4.961 langkah per hari.

Tingkat kebugaran yang rendah, akan berdampak buruk bagi kesehatan. Kebugaran jasmani amat sangat penting bagi kehidupan kita sehari-hari untuk melakukan tugas atau kegiatan supaya kita bias melakukan semua kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan sanggup melakukan kegiatan selanjutnya dengan tenaga yang cukup baik.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa untuk melakukan kegiatan didalam sekolah maupun diluar sekolah agar para siswa dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat. (Senaputra dan Dolores, 2017).

Pada usia remaja mereka lebih kritis mengevaluasi kemampuan tubuh dan motoriknya, untuk itu pengetahuan mengenai konsep diri harus diketahui sejak dini agar menjadi pribadi yang positif bagi perkembangannya.

Konsep diri secara umum dapat didefinisikan sebagai "persepsi diri seseorang yang dibentuk melalui pengalaman dengan dan interpretasi dari lingkungan seseorang".

Secara sederhana, pengertian konsep diri adalah pandangan, penilaian atau pandangan seseorang pada dirinya sendiri. Salah satu dari para ahli seperti Atwater membagi konsep diri menjadi tiga bentuk, antara lain:

1. *Body image*, kesadaran seseorang melihat tubuh dan dirinya sendiri
2. *Ideal self*, harapan dan cita-cita seseorang tentang dirinya sendiri
3. *Social self*, bagaimana ia berpikir orang lain melihat dirinya

Konsep diri fisik memberikan peran sentral dalam masa remaja. Dalam fase kehidupan ini, individu mengalami banyak perubahan fisik, mental, dan emosional, dan perbedaan jenis kelamin menjadi jelas.

Fox & Corbin (1989), Marsh, dkk. (1994) berpandangan tentang konsep diri fisik sebagai berikut:

“Physical self-concept is also a multidimensional construct, defined as the individual's perceptions of himself/herself in physical appearance and health, and physical components such as strength, endurance, and sport ability”. (Janić et al., 2014)

Konsep diri fisik juga merupakan konstruksi multidimensi, yang didefinisikan sebagai persepsi individu tentang dirinya sendiri dalam penampilan fisik, kesehatan, dan komponen fisik seperti kekuatan, daya tahan, dan kemampuannya dalam berolahraga. Asgeirsdottir, dkk (2012) berpendapat bahwa:

“physical self-concept was found to be related to lower global self-concept and many emotional and behavioral problems (e.g., disordered eating, depression), and due to these psycho-social problems to reduced quality of life” (Zsakai, Karkus, Utczas, & Bodzsar, 2017)

konsep diri fisik terkait dengan konsep diri global yang lebih rendah dan banyak masalah emosional dan perilaku (misalnya, makan yang tidak teratur, depresi), dan karena masalah psiko-sosial ini akan mengurangi kualitas hidup.

Salah satu karakteristik yang menonjol dari masa remaja adalah ketidakstabilan emosi. “Emosi merupakan sebuah dorongan yang memberikan motivasi di sepanjang kehidupan manusia, dan emosi ini mempengaruhi aspirasi, tindakan (actions), dan pemikiran seseorang” (Pastey & Aminbhavi, 2006). Remaja identik dengan emosi yang mudah meledak-ledak dan kurang bisa terkendali. “Meningginya emosi pada masa remaja disebabkan oleh perubahan fisik dan kelenjar, dan juga faktor sosial yaitu dari keadaan sosial yang mengelilingi remaja sehingga remaja berada di bawah tekanan sosial dan dihadapkan pada kondisi baru” (Hurlock, 1980). Remaja dituntut untuk bisa mengendalikan, mengelola, serta mengekspresikan emosinya dengan cara yang tepat sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. “Remaja yang matang secara emosi akan mampu menyesuaikan diri dengan efektif dengan suasana orang lain serta mencari keharmonisan dalam menjalin hubungan dengan orang lain”. (Azmi, 2015)

“Tubuh manusia adalah dimensi manusia yang tampak di publik. Tubuh juga dinyatakan sebagai media eksistensi seseorang” (Zang dan Li, 2009). Tubuh mampu mengkomunikasikan dan mengekspresikan bagaimana diri seseorang.

Di kalangan perempuan, kegiatan-kegiatan perawatan tubuh juga semakin banyak dilakukan. Astuti (2009) menyatakan bahwa “kegandrungan akan *aerobik*, kebugaran, operasi plastik, perawatan wajah, dan *fitness* mulai menjadi suatu kebiasaan bagi perempuan”. Pada penelitian sebelumnya, Weinshenker (2002) juga menemukan bahwa “perempuan berusaha untuk mengurangi asupan makanan yang kemudian disebut dengan “diet” untuk memiliki tubuh yang tinggi dan tidak berlemak”. Dalam suatu survey yang dilakukan oleh Majalah Pesona (2009) mengenai *How You Spend Your Time and Money*, ditemukan pula bahwa sebanyak 68,97% responden perempuan memilih menghabiskan uangnya untuk membeli susu pelangsing tubuh (*WRP*) daripada jenis-jenis susu lainnya.

Pentingnya kesegaran jasmani pada masa remaja dan pesatnya pertumbuhan, pada masa remaja kalau tidak diisi dengan aktifitas fisik yang baik, ditambah dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, maka kesegaran jasmani akan menurun dan kecendrungan mengarah ke obesitas akan tinggi

Menurut Meredith C, (1996):

“Masa remaja merupakan masa pertumbuhan cepat dan terjadi perubahan dramatis pada komposisi tubuh yang mempengaruhi aktivitas fisik dan respon terhadap latihan. Terdapat peningkatan pada ukuran tulang dan massa otot serta terjadi perubahan pada ukuran tubuh dan distribusi dari penyimpanan lemak tubuh”.

Fenomena-fenomena di atas memperlihatkan bahwa manusia melakukan beranekaragam cara untuk memperhatikan tubuh secara menyeluruh. Dari serangkaian kegiatan tersebut, peneliti kemudian ingin mengetahui bagaimana sebenarnya pandangan manusia akan fisiknya sehingga mereka memberikan perhatian yang besar kepada tubuhnya. “Pandangan manusia mengenai fisik sendiri disebut sebagai konsep diri fisik” (Schmalz dan Davison, 2006). Marsh, Richards, Johnson, Roche dan Tremayne (1994) “membagi konsep diri fisik dalam sebelas aspek, yakni kekuatan, kesehatan, koordinasi, kemampuan berolahraga, perasaan fisik, penampilan, lemak tubuh, aktivitas fisik, fleksibilitas, ketahanan, dan penilaian diri”.

Penelitian mengenai konsep diri fisik ini penting untuk dikaji lebih lanjut. Hal ini dikarenakan pengetahuan mengenai konsep diri fisik dapat membantu manusia dalam memahami mengenai bagaimana pandangan mereka akan tubuhnya. Terkait dengan aspek-aspek konsep diri fisik, penelitian ini mampu memberikan gambaran mengenai apa yang lebih mereka perhatikan mengenai tubuh.

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan subjek usia remaja. Gunarsa, 2008.

“Remaja merupakan masa transisi dimana seorang anak menelusuri kehidupannya untuk menuju dewasa. Proses itu bukan hal yang mudah bagi remaja yang biasa juga disebut sebagai masa penuh gejolak, ketika itu seseorang dikuasai oleh dinamika-dinamika untuk menghadapi kehidupan selanjutnya”.

Pada perjalanannya diikuti oleh banyak perubahan antara lain perubahan fisik, psikis, dan juga psikososial. “Perubahan yang paling menonjol yaitu perubahan secara fisik ketika tahap remaja awal. Adanya perubahan tersebut terkadang tidak mudah diterima oleh individu yang bersangkutan” (Dariyo, 2004).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penilaian yang negatif mengenai diri sendiri sering terjadi pada remaja, utamanya remaja awal (Levpuscek, 2004).

Bagaimanapun juga hal penting yang berkaitan dengan keadaan fisik adalah daya tarik dan penampilan tubuh di hadapan orang lain (Setyani, 2007: 27). Individu dengan penampilan yang menarik cenderung mendapatkan sikap sosial yang menyenangkan sehingga akan membentuk konsep yang positif bagi individu. Sedangkan penilaian individu terhadap keadaan psikologisnya akan berpengaruh terhadap rasa percaya diri dan harga diri. Peningkatan rasa percaya diri dan harga diri akan dialami oleh individu yang merasa mampu. Sedangkan perasaan tidak percaya diri dan rendah diri akan dialami oleh individu yang merasa tidak mampu.

Berkaitan dengan pemaparan diatas menunjukan bahwa kebugaran jasmani penting untuk dibina dan dipelihara dengan baik, agar dimensi internal dan eksternal serta aspek-aspek dari konsep diri yang terdiri dari aspek pengetahuan individu terhadap dirinya seperti kemampuan, peranan, status, keadaan fisik, harga diri, penilaian orang lain, serta harapan dari individu tersebut terhadap dirinya sendiri menjadi satu kesatuan yang utuh. Sehingga aktivitas para santriwan dan santriwati bisa berjalan dengan sebagaimana mestinya, sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental spiritual para santriwan santriwati.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik dan berkeinginan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan konsep diri fisik siswi/santriwati yang mengikuti program pesantren. Menjadi perhatian penulis untuk dijadikan penelitian penulis tuangkan dalam judul: “Profil Kebugaran Jasmani dan *Physical Self Concept* (PSC) Pada Santriwati di Pondok Pesantren Daarut Tauhiid Kota Bandung”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani santriwati di Pondok Pesantren Daarut Tauhid ?
2. Bagaimana *Physical Self Concept* santriwati di Pondok Pesantren Daarut Tauhid ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang di uraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani dan *physical self concept (PSC)* santriwati di Pondok Pesantren Daarut Tauhid Kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan terutama sebagai bahan dan referensi bagi pihak sekolah dalam meningkatkan kualitas kesehatan jiwa dan raga siswa khususnya kebugaran jasmani dan supaya siswa mampu melakukan banyak aktivitas di sekolah maupun di pesantren.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dan pengetahuan mengenai profil kebugaran jasmani dan *physical self concept* santriwati di pondok pesantren Daarut Tauhid.

b. Bagi Guru

Dapat memberikan gambaran tentang kebugaran jasmani dan konsep diri fisik santriwati, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk memberikan pembelajaran yang sesuai dengan keadaan santriwati untuk menjaga kebugaran jasmani dan selalu menyadari keadaan fisiknya agar tetap baik.

c. Bagi santriwati/siswi

Siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan *Physical Self Concept (PSC)* yang dimilikinya sebagai acuan untuk lebih meningkatkan kemauan dalam memperbaiki diri. Baik dalam pembelajaran penjas maupun pembelajaran lainnya.

d. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penyusunan skripsi ini penulis memaparkan urutan dalam pemnyusunannya. Adapun urutan dari masing masing BAB akan penulis jelaskan sebagai berikut:

1. BAB I : Tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi.
2. BAB II : Kajian pustaka, membahas teori yang melandasi permasalahan yang merupakan landasan teoritis yang diterapkan di dalam skripsi. Pada bab ini berisikan tentang teori utama yaitu, pesantren, kebugaran jasmani, dan *physical self concept*.
3. BAB III : Metode penelitian, bab ini berisi desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
4. BAB VI : Hasil penelitian dan pembahasan , bab ini terdiri atas dua hal utama, yakni temuan penelitian dan pembahasan temua penelitian.
5. BAB V : Pennutup, bab ini berisi simpulan dari hasil penelitian dan saran yang diberikan peneliti terhadap penelitian.