

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia yang selalu mengalami perubahan, perkembangan dan perbaikan sesuai dengan perkembangan zaman. Secara umum mengenal sistem pendidikan nasional, model pendidikan nasional artinya sistem pendidikan yang kurikulum, penilaian, pengawasan dan untuk mengukur taraf pendidikan bangsa dikelola, diawasi oleh Negara.

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.

“Pendidikan sekolah pesantren merupakan perpaduan antara pendidikan sekolah dan pendidikan pesantren dengan sistem asrama lalu melaksanakan pendidikan berkelanjutan SLTA sampai SMU seperti pesantren pada umumnya”(Amrizal, 2011, hlm. 100).

Mendiknas dalam SK No.008-E/U/1975 disebutkan bahwa pendidikan umum ialah pendidikan yang bersifat umum, yang wajib diikuti oleh semua siswa dan mencakup program pendidikan moral pancasila yang berfungsi bagi pembinaan warga Negara yang baik.

Ada hal menarik dari sekolah pesantren dan sekolah umum yaitu perbedaan dalam segi kurikulum dan dari segi kegiatan dalam sehari-hari. Sekolah pesantren menerapkan dua kurikulum diantaranya kurikulum umum dan kurikulum pesantren sedangkan sekolah umum hanya menerapkan satu kurikulum, dengan demikian dapat disimpulkan kegiatan di pesantren lebih padat daripada sekolah umum.

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.”

Pendidikan jasmani sebagai salah satu program pendidikan yang tercantum dalam kurikulum pendidikan nasional, yaitu dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Menurut Abduljabar (dalam Suanda, 2014, hlm. 1) 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.’

Sehat adalah nikmat dan karunia yang tak ternilai harganya yang diberikan oleh Allah SWT kepada umatnya. Akan tetapi terkadang manusia lupa dan khilaf akan nikmat yang telah diberi selama di dunia. Setiap makhluk hidup pasti menginginkan tubuh yang sehat dan bugar begitupun manusia, agar dapat menjalankan aktivitas dengan lancar tanpa ada sedikitpun gangguan kelelahan.

“pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani” Bandi (dalam Paramitha dan Anggara, 2018, hlm. 42)

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Cucu Suanda (2014) menjelaskan tentang perbandingan kebugaran jasmani sekolah umum dan sekolah pesantren. Dia mengatakan bahwa

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMA pada lembaga pendidikan berbasis pondok pesantren terpadu dengan siswa reguler dengan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 25% dari total populasi, yaitu berjumlah 118 orang siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa hasilnya terjadi perbedaan signifikan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Terpadu Darui 'Amal dengan rata-rata 13,69 dan siswa SMA Negeri 1 Jampangkulon

dengan rata-rata 11,58. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Terpadu Darul 'Amal lebih baik dibandingkan SMA Negeri I Jampangkulon. Dalam hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa pentingnya kebugaran dalam kehidupan sehari-hari agar dapat mengerjakan segala sesuatu dengan optimal dan juga menghimbau kepada orang tua agar menyekolakan anak-anaknya ke sekolah yang berkualitas agar dapat mewujudkan indonesia emas. (hlm. 1)

“kebugaran jasmani merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh seluruh lapisan masyarakat, sebagai modal bagi upaya percepatan pembangunan sumber daya manusia, dengan sumber daya manusia yang baik dan kualitas fisik yang prima dipastikan dalam segala segi sektor dapat tercapai secara optimal” (Siregar, 2010, hlm. 77).

“kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (*hypokinetik*) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja” (Tarigan, 2016, hlm.30).

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap orang agar dalam menjalankan kegiatan sehari-hari tidak merasakan lelah yang berarti baik di sekolah, ditempat kerja, atau dimana saja. Pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh salah satunya dapat bekerja secara optimal dalam melakukan sesuatu hal.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari, kita harus selalu dituntut tampil dalam kondisi prima untuk menjalani kesibukan yang semakin meningkat. Tapi dengan berkembangnya zaman dan majunya teknologi menjadikan semua serba praktis yang memanjakan kehidupan inilah yang membuat seseorang enggan melakukan aktivitas fisik, misalnya di manjakan oleh teknologi bermain *game* di *handphone*, mencuci pakaian menggunakan mesin cuci dan lain sebagainya, hal ini menyebabkan manusia menjadi rentan terkena berbagai penyakit seperti serangan jantung, lelah, malas gerak dan masih banyak yang lainnya.

Jadi siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan sangat mempengaruhi dalam melaksanakan tugas sehari-hari dengan kondisi bugar akan lebih optimal dalam penampilan dan saat belajar. Agar kebugaran tetap terjaga maka baiknya melakukan kegiatan fisik seperti berolahraga dan aktivitas lainya yang membantu kebugaran jasmani. Menurut Sulistiono (2014, hlm. 223) mengemukakan bahwa :

Tingkat kebugaran siswa Bandung Jawa Barat belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27 persen siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah, siswa sekolah menengah pertama 36,87 persen, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11 persen. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa di semua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik, dan semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin berkurang aktivitas fisik siswa, sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmaninya.

Menurut Kosasih (dalam Suanda, 2014, hlm. 4) mengemukakan bahwa “secara konseptual kebugaran jasmani lebih menunjuk kepada aspek kualitas tubuh dan organ-organnya, seperti kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru, serta kekuatan otot dan persendian.” Sehingga dengan demikian kebugaran jasmani juga kerap diartikan sebagai keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa kelelahan. Selanjutnya Chandra (2011, hlm. 2) mengemukakan bahwa:

Tingkat kebugaran penduduk Indonesia tergolong rendah, kondisi ini jika dibiarkan dapat mempengaruhi produktivitas nasional dan pembangunan bangsa. Penyakit tidak menular, khususnya jantung koroner dan stroke, saat ini menjadi penyebab utama kematian. Di dunia, stroke dan penyakit jantung koroner menempati peringkat pertama dan ketiga penyebab kematian. Sekarang 47% kematian disebabkan penyakit tidak menular. Diramalkan pada 2020 kematian akibat penyakit tidak menular meningkat menjadi 72,5%. Untuk menekan, bangsa-bangsa di dunia perlu melakukan langkah pencegahan dengan meningkatkan kebugaran serta mensosialisasikan bahaya rokok dan makanan tidak sehat.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Nugraha dan Pudjijuniarto (2019, hlm. 235) bahwa tingkat kebugaran santri usia 13-15 tahun masih dalam kategori sedang.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, penulis merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut perihal perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah pesantren dengan siswa di sekolah umum lainnya. Penelitian ini akan menggunakan metode penelitian *ex post facto* pada pokok pembahasan tingkat kebugaran jasmani pada satuan pendidikan tingkat menengah pertama (SMP) di sekolah pesantren dan sekolah umumpada semester genap tahun pelajaran 2018/19.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah pesantren dengan siswa sekolah umum?”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum: Dengan adanya penelitian ini di harapkan dapat menambah pengetahuan penulis maupun juga pengetahuan pembaca mengenai kebugaran jasmani siswa di sekolah.
2. Tujuan Khusus: Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di lingkungan sekolah umum maupun di sekolah pesantren.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang terdapat dalam penulisan penelitian ini dapat diambil dari beberapa segi atau aspek diantaranya segi teori, segi kebijakan, segi praktik dan segi isu atau aksi sosial yaitu:

1. Dilihat dari segi teori, sebagai bahan untuk menambah pengetahuan maupun untuk mengisi kekurangan dari penelitian sebelumnya, juga menjadi bahan masukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada anak dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani yang menarik di sekolah.
2. Dilihat dari segi kebijakan, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi dari setiap masalah pendidikan jasmani yang ada, khususnya kebugaran jasmani siswa dalam lingkungan sekolah.
3. Dilihat dari segi praktik, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi dalam pengambilan data kebugaran jasmani di sekolah.
4. Dilihat dari segi isu atau aksi sosial, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi sebuah referensi untuk penelitian-penelitian yang akan datang. Memperkuat teori maupun pendapat mengenai kebugaran jasmani seseorang.

## 1.5 Struktur Organisasi

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.