

BAB I

PENDAHULAN

1.1. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan 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 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 taraf kebugaran jasmani dan memaksimalkan fungsi sistem tubuh untuk siswa hidup lebih aktif lagi di lingkungannya.

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Kebugaran merupakan kebutuhan pokok dalam melakukan aktivitas dalam melakukan kegiatan hidup sehari-hari. Orang yang bugar berarti ia sehat secara dinamis. Sehat dinamis akan menunjang terhadap berbagai aktivitas fisik maupun psikis. Kebugaran yang dimiliki seseorang juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau belajar. Ada beberapa cara memperoleh kebugaran yang optimal, antara lain memilih makanan yang mengandung banyak nutrisi, istirahat yang cukup, rutin melakukan aktivitas olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan efisiensi fungsi tubuh guna meningkatkan kebugaran jasmani (Ortega et al., 2014).

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Ferdinato

& Prihanto, 2017). Pendapat lain mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan atau kualitas berada dalam kondisi fisik yang baik atau langsing sangat baik dan sehat (Pate, 2012). Dari pendapat tersebut, dapat diketahui bahwa orang yang berada dalam tingkat kebugaran yang baik adalah dengan kondisi fisik yang ideal yakni tidak kurus dan tidak gemuk, dan juga dalam keadaan sehat jasmani yang terhindar dari penyakit. Kebugaran jasmani dapat ditandai dengan adanya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan semangat serta menunjukkan sifat dan kapasitas yang berhubungan dengan risiko rendah pengembangan prematur penyakit hipokinetik (yaitu, yang terkait dengan aktivitas fisik) (Pate, 2012). Merujuk kutipan di atas, maka seseorang dapat dikatakan memiliki tingkat kebugaran yang baik bila memenuhi dua unsur yang dikemukakan Pate (2012), yaitu dengan melakukan aktivitas sehari-hari dengan semangat dan juga terhindar dari penyakit hipokinetik yang terkait dengan aktifitas fisik.

Selain itu juga, Giriwijoyo (2017) mengemukakan bahwa seseorang yang bugar secara jasmani akan memiliki 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. 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 (Suanda, 2014), yang secara tidak langsung dapat menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas seseorang. Secara konseptual kebugaran jasmani lebih menunjuk kepada aspek kualitas tubuh dan organ-organnya, seperti kekuatan (otot), daya tahan (jantungparu), 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.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik seharusnya memiliki kualitas hidup yang baik juga. Karena seseorang yang memperhatikan kebugaran jasmaninya tentu akan memiliki gaya hidup yang baik pula, sehingga kualitas hidupnya terjaga. Memiliki kualitas hidup yang baik merupakan tujuan dari setiap insan manusia yang hidup. Manusia berperan demi kesejahteraan kehidupannya berdasarkan pengalaman, perilaku maupun faktor secara menyeluruh dalam mencapai tujuan hidup yang ideal. Dalam kehidupan sehari-hari terkadang kita mengabaikan akan kualitas hidup, salah satu contoh seperti aktivitas menggunakan *gadget* yang berlebihan. Tanpa kita sadari, aktivitas ini akan mengurangi intensitas seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang cenderung memperburuk kualitas hidup seseorang. Secara khusus pada siswa, prevalensi kecanduan ponsel sangat tinggi dan penggunaan ponsel yang berlebihan memiliki dampak negatif pada kualitas hidup siswa (Miri et al., 2019).

Secara konseptual, kualitas hidup dapat didefinisikan sebagai persepsi seseorang terhadap kondisi kehidupan berbudaya dan sistem nilai ditempat dimana dia berada dihubungkan dengan tujuan, harapan, dan perhatian (WHO, 2001). Menghayati dalam menikmati setiap keinginan hidupnya merupakan hasil dari kesempatan dan keterbatasan seseorang dan menggambarkan dari interaksi individu dengan faktor lingkungannya. Kualitas hidup ini dapat dikatakan sebagai konsep multidimensional karena menyangkut semua bidang dalam kehidupan meliputi kesehatan, harapan, pekerjaan, keluarga, lingkungan dan situasi dikehidupan lainnya (Ahmadizadeh et al., 2015).

Pada dasarnya kualitas hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendapatan dan dukungan sosial dalam lingkungan, budaya, sifat kepribadian dan pekerjaan seseorang (Arantzazu Rodríguez Fernández, Ana Zuazagoitia Rey Baltar, 2017; Julianty Pradono, Dwi Hapsari, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Morimoto et al., (2006) menyatakan bahwa jumlah aktivitas fisik yang dilakukan memiliki efek positif pada kualitas hidup berkaitan dengan kesehatan untuk pria dan wanita. Hal ini tentunya akan berpengaruh juga terhadap kemampuan emosional pria dan wanita. Keberadaan hubungan antara dimensi kecerdasan emosional dan dimensi kualitas hidup memiliki statistik positif yang signifikan, sehingga ada perbedaan signifikansi

statistik antara pria dan wanita dalam kualitas hidup dan kecerdasan emosional (Al-Huwailah, 2017).

Weyer menerangkan bahwa “Bagi saya, isyarat utama adalah kualitas hidup. Satu aspek dengan kualitas hidup seperti yang baru saja saya sebutkan (olahraga untuk semua) (Weyer, 2012). Hal itu merupakan satu nilai penting dalam hidup saya untuk menjadi bagian dari budaya yang dimiliki orang-orang kepada saya. Ini berlaku untuk bahasanya, ini berlaku untuk semua seni dan ini tentu saja juga untuk olahraga”. Jadi dapat disimpulkan bahwa salah satu komponen yang sangat penting menunjang kualitas hidup adalah olahraga, yang di mana dalam olahraga mengandung nilai-nilai dari kekhasan nya daerah asal olahraga tersebut. Secara khusus, dalam hal ini penulis menyoroti terkait proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah sebagai faktor penentu kebugaran jasmani dan kualitas hidup siswa.

Pendidikan jasmani sebagai salah satu program pendidikan yang tercantum dalam kurikulum pendidikan nasional, yaitu dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. (Nugraha, 2015). 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 (Suanda, 2014).

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 (Suanda, 2014).

Salah satu usaha untuk mengembangkan keolahragaan adalah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah, karena mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir dan aspek sikap dengan cara melakukan aktivitas jasmani. Untuk itu kebugaran yang dimaksudkan adalah kebugaran yang mengarah pada kesehatan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat disebabkan kurangnya gerak remaja masa kini. Untuk itu pendidikan jasmani dapat dijadikan sarana untuk memperbaiki dan membina tingkat kebugaran jasmani, selain untuk mencapai hidup sehat. Kurang tersedianya sarana dan prasarana yang memadai juga dapat menjadi salah satu penyebabnya (Kusminto & Wibowo, 2015).

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) 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”.

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 (Suanda, 2014). 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.

Menurut Undang-undang Sisdiknas No. 20 tahun 2003 Satuan pendidikan adalah kelompok layanan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan pada jalur formal, nonformal, dan informal pada setiap jenjang dan jenis pendidikan (*Undang-Undang Sisdiknas No. 20 Tahun 2003*, 2003). 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 (Suanda, 2014). 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.

Pendidikan di Indonesia dilaksanakan dan dibagi dalam beberapa jenjang. Jenjang pendidikan tersebut dibagi berdasarkan tingkatan usia dan kemampuan peserta didik, masing-masing jenjang pendidikan memiliki rentang usia dan lama pendidikan yang berbeda-beda. Dengan pengaturan jenjang pendidikan seperti ini memudahkan dalam pengelompokan peserta didik dan target serta kebijakan dan hal-hal lain mengenai pendidikan. Seperti banyak diketahui bahwa sistem pendidikan di Indonesia menerapkan wajib belajar 9 tahun pada penduduk, jenjang pendidikan yang wajib ditempuh 9 tahun adalah jenjang pendidikan dasar yang terdiri dari 6 tahun sekolah dasar atau sederajat dan 3 tahun sekolah menengah pertama atau sederajat. Tentu sudah banyak yang mengetahui mengenai pembagian jenjang pendidikan formal di Indonesia ini, namun tidak ada salahnya jika coba

ditengok kembali untuk lebih memahami kembali jenjang pendidikan formal pada sistem pendidikan di Indonesia. Menilik dan mengacu pada Undang-Undang Nomor 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I Ketentuan Umum Pasal 1 ayat 8 menyatakan bahwa jenjang pendidikan adalah tahapan pendidikan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang akan dicapai, dan kemampuan yang dikembangkan. Dalam Undang-Undang tersebut disebutkan bahwa jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Pendidikan dasar adalah pendidikan umum yang lamanya sembilan tahun, diselenggarakan selama enam tahun di Sekolah Dasar atau sederajat dan tiga tahun di Sekolah Menengah Pertama atau sederajat. Salah satu institusi pendidikan yang disinyalir telah lama menerapkan pendidikan karakter adalah pondok pesantren. Pondok Pesantren sebagai salah satu *sub-sistem* Pendidikan Nasional yang indigenous Indonesia, bahkan dipandang oleh banyak kalangan mempunyai keunggulan dan karakteristik khusus dalam mengaplikasikan pendidikan karakter bagi anak didiknya (santri). Pandangan demikian tampaknya beranjak dari kenyataan bahwa: pendidikan pesantren lebih mudah membentuk karakter santrinya karena institusi pendidikan ini menggunakan sistem asrama yang memungkinkannya untuk menerapkan nilai-nilai dan pandangan dunia yang dianutnya dalam kehidupan keseharian santri (Makmun, 2014). 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. Berdasarkan sejarahnya, sejak zaman dahulu pesantren merupakan salah satu pilar penting dalam dunia pendidikan dan kebudayaan Indonesia (Muhakamurrohman, 2014).

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* (Suanda, 2014). Pendidikan memiliki peranan yang sangat strategis dalam proses penanaman dan transfer nilai nilai. Di antara nilai yang dapat ditanamkan melalui pendidikan untuk

masyarakat majemuk adalah nilai kebangsaan, nilai kemanusiaan, nilai kebudayaan, dan nilai keagamaan. Dalam kerangka ini, pendidikan nasional meletakkan salah satu prinsipnya: “bahwa pendidikan diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural, dan kemajemukan bangsa”(Aly, 2015). 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 Al-Mizan yang terletak di Kp. Sukaratu, Kecamatan Majasari, Kabupaten Pandeglang, Banten. 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 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 Al-Mizan kemudian menyediakan sarana dan prasarana untuk menunjang kebugaran jasmani siswinya.

Namun kemudian muncul sebuah pertanyaan, dengan kultur pendidikan yang berbeda serta ditunjang sarana dan prasarana yang tersedia, apakah tingkat kebugaran jasmani dan tingkat kualitas hidup siswi di SMP pada lembaga pendidikan berbasis pondok pesantren tersebut akan lebih baik dibandingkan siswa SMP regular lainnya. Adapun beberapa hasil riset yang mengemukakan bahwa kualitas hidup di pondok pesantren diantaranya (Yusuf, 2020) mengemukakan dalam mengasah kecakapan sosial, pesantren membiasakan para peserta didiknya untuk berkomunikasi secara lisan dan tulisan melalui kegiatan belajar mengajar serta aneka ragam ekstrakurikulernya, sedangkan untuk kecakapan mengelola konflik dan mengendalikan emosi mereka tempa dalam kegiatan organisasi serta pergaulan para peserta didik dengan sesama peserta didik dengan latar belakang yang sangat unik dan beragam. Yang berart dalam lingkungan pondok pesantren dilatih sedemikian rupa siswa menamakan sikap social dan berorganisasi dengan baik dengan lingkungan sebgaimana sesuai dengan domain dari kualitas hidup. Studi mengemukakan terdapat 4 komponen yang diterapkan dalam pendidikan pesantren (1) sistem pendidikan di pondok pesantren dilaksanakan secara terpadu, dimana terdapat struktur keterkaitan yang erat antara semua komponen dan hubungan saling pengaruh yang ada diantara komponen tersebut dalam meningkatkan kemandirian santri; (2) Proses pembelajarannya merupakan salah satu bentuk pembelajaran dengan menggunakan kegiatan pembelajaran yang bersifat dialogis, partisipatif-andragogis, namun penerapannya belum begitu komprehensif; terutama dalam tahap perencanaan dan penilaian; (3) Hasil pembelajaran menunjukkan adanya peningkatan dalam aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap terhadap kemandirian yang dicapai santri; 4) Kemandirian yang dicapai santri ditunjukkan dengan adanya kemandirian dalam aspek emosional, perilaku, dan nilai yang tercermin pada peningkatan kepribadian seperti memiliki tanggungjawab, disiplin, tidak tergantung pada orang lain, semangat berprestasi, ulet dan gigih, percaya diri dan kegiatan membelajarkan orang lain serta peningkatan partisipasi dalam kegiatan sosial dan pengembangan masyarakat (Noor, 2015). Sama dengan halnya yusuf noor juga mengemukakan salah satu domain dalam kualitas hidup yang diterapkan dalam pendidikan pesantren. Namun dengan sedikitnya penelitian tentang kualitas hidup di pondok pesantren maka sulit

untuk menjawab apakah pendidikan di pesantren lebih baik dari pendidikan regular atau sebaliknya. Tetapi peneliti menemukan hal yang menarik saat melihat secara langsung bagaimana sistem pendidikan di pondok pesantren tersebut, dengan adanya aturan ketat yang mengharuskan santri beraktivitas dari jam empat pagi hingga jam sepuluh malam dengan aktifitas yang padat dan teratur, baik dari segi ibadah, pendidikan, makan, olahraga, dan istirahat yang akan sangat berpengaruh pada kualitas hidup santri di pondok pesantren. Menurut (Supratno, 2016) pondok pesantren mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup santri melalui pengelolaan makanan dan lingkungan tempat tinggal. Dengan pola makan yang sehat, bersih, dan bergizi serta lingkungan tempat tinggal yang baik, maka akan dapat meningkatkan kualitas hidup santri.

Terdapat penelitian terdahulu mengenai kebugaran jasmani di pondok pesantren diantaranya (Al-Jamil et al., 2018) mengemukakan bahwa sitinjau dari pola aktivitas, kebutuhan gizi terpenuhi, sarana/fasilitas yang seadanya, guru yang berkualifikasi S-1 dan terdapat pembelajaran PJOK di ponpes sehingga berbanding lurus dengan hasil tes kebugaran jasmani di pondok pesantren. Peran mata pelajaran PJOK berdampak pada kebugaran jasmani siswa. Tanpa pembelajaran PJOK maka kondisi kebugaran jasmani siswa Ponpes dalam keadaan rendah. Secara umum jika digabungkan kategori sedang keatas maka $57,03\% + 17,96\% = 74,99\%$. Hasil secara terinci status kebugaran jasmani siswa pondok pesantren sebagai berikut: kondisi kebugaran jasmani baik sekali 0%, kondisi kebugaran baik yaitu 23 orang atau 17,56%, kondisi kebugaran jasmani sedang 73 orang atau 57,03%, kondisi kebugaran jasmani kurang 28 orang atau 21,87% dan kondisi kebugaran jasmani kurang sekali 4 orang atau 3,14%. Jadi kategori kebugaran jasmani siswa pondok pesantren di Kota Bengkulu berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut: Untuk kelompok laki-laki waktu rata-rata adalah 11,27 menit masuk kategori Sedang dan untuk kelompok perempuan waktu rata-rata adalah 15,02 masuk kategori Sedang. Adapun (Agus & Mudzakir, 2020) mengemukakan bahwa Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), dari hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Mambaul Bahri dengan jumlah rata-rata 18,06 masuk dalam kriteria tinggi dan siswa di SMP Al-

Hikmah dengan jumlah rata-rata 14,09 merupakan termasuk kriteria rendah. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa MTs Mambaul Bahri dan SMP Al-Hikmah.

Kabupaten Pandeglang adalah salah satu kota santri di Indonesia. Kota santri adalah istilah yang diberikan kepada kota-kota yang memiliki banyak pondok pesantren. Di Indonesia ada beberapa kota yang sering disebut sebagai kota santri, salah satunya adalah Pandeglang, kota paling barat pulau Jawa. Tak ayal Pandeglang mendapat julukan “Sejuta santri, seribu ulama” sebab memiliki banyak pondok pesantren, santri, dan kyai. Banyak ulama besar yang lahir di tanah ini, menyebarkan visi Islam yang rahmatan lil-alamin. Sebagai contoh untuk dijadikan muara keteladanan adalah KH Mas Abdurrahman dengan mendirikan madrasah Mathla’ul Anwar yang tersebar luas dengan jumlah hampir 2000-an satuan madrasah yang berjasa dalam memberantas kebodohan khususnya di Pandeglang dan menanamkan ruh kebangsaan dengan turut melawan penjajah saat zaman kolonial. Sejalan dengan itu pondok pesantren memiliki sistem pendidikan yang unik, dimana siswanya bertempat tinggal di sekolah atau asrama yang di sediakan olah pondok pesantren tersebut, dengan kata lain siswa nya dituntut untuk menjunjung tinggi kedisiplinan yang akan membentuk karakternya kelak, selain agama dalam lingkungan pondok pesantren pun terdapat ekstrakurikuler olahraga yang dapat diikiti oleh siswa dan tidak luput dari adaptasi lingkungan yang notabennya asal siswa dan latar belakang yang berbeda-beda. Kutipan diatas menjadi salah satu domain kualitas hidup, dan kebugaran jasmani sebagaimana diatas terdapat rutinitas berolahraga. Berdasarkan paparan tersebut diatas, penulis merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut perihal tingkat kebugaran jasmani dan kualitas hidup siswi di pondok pesantren dengan siswa di sekolah reguler. Pasalnya kedua sekolah ini memiliki perbedaan tempat tinggal dan juga rutinitas ataupun kultur yang mendasarinya.

1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Penulis menyusun rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan kualitas hidup yang dipengaruhi oleh proses belajar mengajar pada siswa sekolah *boarding school*?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan kualitas hidup yang dipengaruhi oleh proses belajar mengajar pada siswa sekolah reguler?

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai penulis dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengkaji hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas hidup yang dipengaruhi oleh proses belajar mengajar pada siswa sekolah *boarding school*.
2. Untuk mengkaji hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas hidup yang dipengaruhi oleh proses belajar mengajar pada siswa sekolah reguler.

1.4. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak manfaat untuk semua pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu diantaranya:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca mengenai tingkat kebugaran jasmani dan kualitas hidup siswa berdasarkan lingkungan sekolahnya.

2. Secara Kebijakan

Sebagai bahan masukan bagi sekolah untuk dijadikan bahan pemikiran dalam mengupayakan layanan yang dapat diberikan kepada siswa, khususnya dalam pengembangan tingkat kebugaran jasmani dan kualitas hidup melalui kegiatan pembelajaran olahraga di sekolah.

3. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi setiap guru olahraga untuk lebih kreatif dalam pengembangan pembelajaran baik melalui pembelajaran maupun unit kegiatan ekstrakurikuler siswa untuk mencapai keberhasilan belajar juga kualitas hidup mahasiswa yang lebih baik.

4. Secara isu serta aksi sosial

Sebagai sumbangan karya tulis ilmiah dalam keilmuan pendidikan berkaitan dengan faktor yang saling mempengaruhi dalam kebugaran jasmani dan kualitas hidup siswa.

1.5. Struktur Organisasi Penelitian

Dalam penulisan Tesis, penulis mengurutkan dan menjelaskan sesuai Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI tahun 2019. Struktur organisasi penelitian yang disusun penulis adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan: latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian. BAB II Kajian Pustaka: kajian pustaka, penelitian relevan, kerangka berpikir dan hipotesis. BAB III Metode Penelitian: metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data. BAB IV Temuan dan Pembahasan: hasil pengolahan, analisis data dan pembahasan penelitian. BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi: menyajikan pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.