

**PENGARUH PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI
TERHADAP SIKAP DAN KEBUGARAN JASMANI
SANTRI DI PESANTREN**

*(Studi Eksperimen pada Pondok Pesantren Al-Khoeriyah
dan Al-Ikhlash Cibeureum Tasikmalaya)*

TESIS

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar
Magister Pendidikan Bidang Studi Pendidikan Olahraga**



Oleh

**MUHAMMAD JAFAR
979671**

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2000**

DISETUJUI DAN DISAHKAN UNTUK UJIAN TAHAP II,

PEMBIMBING I,



Prof. Dr. H. Supandi
NIP. 130041781

PEMBIMBING II,



Prof. Dr. Rusli Lutan
NIP. 130319774

DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
PROGRAM PASCA SARJANA
BANDUNG
2000

MOTTO

"...Allah meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang berilmu beberapa derajat ..." (Q.S. Al-Mujadalah 58:11).

Kupersembahkan kepada:

*Kedua orang tuaku & mertuaku
Yang tercinta istriku
Sri Suryawati, S.Pd
Putra-putriku
Abrar. M (3.7) & D. Rizkasari (1.5)
Kakak-kakaku & adik-adikku
Guru-guruku & dosen-dosenku
dan teman-temanku*



**PENGARUH PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI
TERHADAP SIKAP DAN KEBUGARAN JASMANI
SANTRI DI PESANTREN**

MUHAMMAD JAFAR

ABSTRAK

Isu sentral dari penelitian ini adalah bagaimana pengaruh program pendidikan jasmani terhadap sikap dan kebugaran jasmani santri di Pesantren. Yang secara umum tujuan dari riset ini adalah untuk mengungkap pengaruh program pendidikan jasmani terhadap perkembangan sikap dan kebugaran jasmani santri di Pesantren, yaitu dengan pelaksanaan program pendidikan jasmani kepada kedua kelompok santri salaf, yaitu Al-Ikhlash dan santri Khalaf Al-Khoeriyah.

Desain dalam penelitian ini adalah dengan rancangan "*the matching only pretest-posttest control group design*" dengan instrumen yang digunakan adalah skala sikap Likert untuk skala sikap dan *Harvard Step Test* untuk mengukur kebugaran jasmani, dengan teknik analisis dengan *uji statistik non parametrik* adalah *Mann-Whitney* dan *Wilcoxon*, dengan menggunakan SPSS/PC+ for DOS Versi 4.00.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, (1) secara signifikan antara santri salaf (tradisional) dengan khalaf, kedua kelompok santri tersebut memiliki sikap yang positif terhadap program pendidikan jasmani di Pesantren; (2) program pendidikan jasmani di Pesantren mempunyai pengaruh yang signifikan dalam mengembangkan derajat kebugaran jasmani santri khalaf dan salaf di Pesantren; (3) terdapat perbedaan sikap antara santri salaf dengan khalaf terhadap program pendidikan jasmani di Pesantren, yaitu santri khalaf memiliki sikap yang lebih baik dibandingkan santri salaf; (4) terdapat perbedaan derajat kebugaran jasmani yang signifikan antara santri salaf dengan khalaf, yaitu santri Khalaf memiliki perubahan derajat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan santri salaf;



KATA PENGANTAR

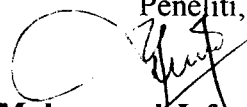
Puji dan syukur hanyalah kepada Allah Swt. karena atas hidayah dan karunia-Nyalah penelitian ini dapat diselesaikan. Kajian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilaksanakan di empat Pesantren di Kecamatan Cibeureum Tasikmalaya, masing-masing dua pesantren salaf, yaitu Al-Ikhlas dan Al-Faoziah; dan dua pesantren khalaf, yaitu Al-Khoeriyah dan Bahrul Ulum. Hasil penelitian ini mengungkapkan pengaruh program pendidikan jasmani di persantren, yang dikaji dari segi sikap santri terhadap program pendidikan jasmani di Pesantren serta tingkat kebugaran jasmani santri khususnya putra.

Laporan ini, disusun terdiri dari lima bab, yaitu bab I Pendahuluan yang mendeskripsikan mengenai latar belakang, perumusan masalah, definisi operasional, tujuan penelitian, manfaat penelitian, asumsi, dan hipotesis; bab II berisi kajian landasan teoritis; bab III berkaitan dengan metodologi penelitian; bab IV mengungkap temuan-temuan data serta dengan analisisnya; dan bab V mengungkapkan temuan-temuan, yang dideskripsikan melalui kesimpulan, yang ditindak lanjuti dengan rekomendasi.

Keterbatasan, adalah hal yang lumrah dan sangat disadari sepenuhnya oleh penulis, maka oleh karena itu penyusun sangat menghargai dan berterimakasih apabila ada sumbangan pemikiran untuk perbaikan atas kelemahan, kesalahan, dan kekurangan dari kajian ini terlebih dari bapak Dosen pembimbing dan penguji khususnya. Akhirnya, semoga kajian ini dapat bermanfaat khususnya untuk peneliti, dan umumnya bagi yang lainnya. Amin.

Bandung, Januari 2000,

Peneliti,


Muhammad Jafar
979671

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Allah swt. karena atas segala hidayah, berkah dan karunia-Nyalah penelitian ini dapat diselesaikan. Dengan selesainya kajian ini tentu tidak terlepas dari berbagai dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, maka dalam kesempatan ini penulis sangat perlu untuk mengucapkan terimakasih kepada:

Bapak Prof Dr. H. Supandi sebagai Pembimbing I dan Bapak Prof Dr. Rusli Lutan sebagai Pembimbing II sekaligus sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang telah banyak membimbing dan mengarahkan dalam penyelesaian kajian ini.

Bapak Prof. Dr. H. Mohamad Fakry Gaffar, M.Ed., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, Bapak Prof. Dr. H. Abdul Azis Wahab, MA, M.Ed. selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia, Bapak Dr. Dedi Supriadi selaku Asisten Direktur I, Bapak Dr. H. Ahmad Munandar selaku Asisten Direktur II, yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan kepada penulis selama belajar di PPS Universitas Pendidikan Indonesia, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan penelitian ini.

Staf Pengajar PPS Universitas Pendidikan Indonesia yang telah banyak memberikan cakrawala khasanah pengetahuan baru, dan Staf administratif yang telah banyak membantu penyelesaian administrasi yang penulis perlukan selama ini. Bapak pengelola BPPS Ditjen Dikti Departemen Pendidikan Nasional di Jakarta yang telah membiayai penulis selama lima semester.

Bapak K.H. Ejen Sanjari pimpinan Pondok Pesantren Al-Khoeriyah Ciharang Cibeureum Tasikmalaya, K.H. Makin Pimpinan Pondok Pesantren Al-Ikhlas Talangsari Awipari Cibeureum Tasikmalaya, K.H. Abd. Muhaemin Pimpinan Pondok Pesantren Bahrul-Ulum Awipari Cibeureum Tasikmalaya, K.H. Uun Bahrin Pimpinan Pondok Pesantren Al-Faoziah Cibangun Cibeureum Tasikmalaya serta para santri keempat pesantren tersebut, yang telah memberikan

izin serta terlibat dalam penelitian ini, serta bapak Husen yang ikut terlibat langsung untuk terselenggaranya eksperimen ini, juga rekan-rekan dewan santri keempat pesantren tersebut yang sama-sama membantu proses administrasi untuk terselenggaranya kajian ini.

Bapak K.H. Toha Sihabudin Pimpinan Pondok Pesantren Al-Inayah (YPA) Sarijadi Bandung yang telah memberi izin dan mendukung terselenggaranya try-out instrumen yang telah dilaksanakan.

Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga PPS Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 1997/1998, secara khusus kepada rekan H.U.Z.Mikdar yang telah memberikan moril secara langsung maupun tidak langsung, baik selama proses bimbingan, terjun ke lapangan maupun sampai berakhirnya penelitian ini. Yang sama juga disampaikan terimakasih rekan kepada Drs. Dudung Hasanudin dan Drs. Supriyono, M.Pd. yang telah membantu dalam proses penghitungan statistik dalam penelitian ini.

Bapak M. Husien dan Ibu Nyak Dhien Safiah; dan Bapak mertua H. Usman BahrumSyah serta Ibu Hj. Ummiah, kedua pasangan orang tua yang selalu berdoa dari kejauhan dari Aceh, itulah yang selalu berdoa dalam perjalanan hidup penulis ini. Juga kepada kakak M. Nasir, Syarifuddin, dan adik-adik; Sulaeman, Syarifah, Abubakar, dan Mursyidin yang selalu mendukung dan mendorong dalam perjuangan penulis.

Terimakasih secara khusus disampaikan kepada istri tersayang Sri Suryawati, S.Pd yang telah banyak memberikan perhatian, pengorbanan, kesabaran, dorongan, kasih sayang, kesetiaan dan doa serta anak-anak yang sangat dibanggakan Abrar Muflih, dan Dara Rizkasari yang menjadi inspirator untuk menyalakan semangat penulis untuk menyelesaikan studi ini.

Semoga Allah swt., selalu membalas segera kebaikan tersebut dengan pahala yang berlipat. Amin.

Penulis,
M.J



DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK -----	i
KATA PENGANTAR -----	ii
UCAPAN TERIMAKASIH -----	iii
DAFTAR ISI -----	v
DAFTAR TABEL -----	vii
DAFTAR GAMBAR -----	viii
BAB I PENDAHULUAN -----	1
A. Latar Belakang -----	1
B. Masalah Penelitian -----	11
1. Identifikasi Variabel -----	11
2. Pertanyaan Penelitian -----	14
C. Tujuan Penelitian -----	15
D. Manfaat Penelitian -----	16
E. Definisi Operasional -----	16
F. Asumsi -----	18
G. Hipotesis -----	19
BAB II LANDASAN TEORITIS -----	20
A. Hakekat Pendidikan Jasmani -----	20
1. Falsafah Pendidikan Jasmani -----	20
2. Pengertian Pendidikan Jasmani -----	24
3. Karakteristik Pendidikan Jasmani -----	28
4. Tujuan Pendidikan Jasmani -----	28
5. Model Kurikulum Pendidikan Jasmani -----	31
B. Teori Belajar -----	32
C. Konsep Pendidikan Pondok Pesantren -----	36
1. Latar Belakang Sejarah Lahirnya Pondok Pesantren -----	36
2. Pengertian Pondok Pesantren -----	40
3. Tujuan Pendidikan Pondok Pesantren -----	43
4. Tipologi Pondok Pesantren -----	46
D. Konsep, Pembentukan dan Pengukuran Sikap -----	49
1. Pengertian Sikap -----	49
2. Pembentukan Sikap -----	53
3. Pengukuran Sikap -----	55
E. Teori Sikap -----	60
1. Fungsi Instrumental, Fungsi Penyesuaian, atau Fungsi manfaat -----	61

	2. Fungsi Pertahanan Ego -----	61
	3. Fungsi Pernyataan Nilai -----	62
	4. Fungsi Pengetahuan -----	62
F.	Kebugaran Jasmani -----	63
	1. Komponen Kebugaran Jasmani -----	66
	2. Prinsip Latihan Kebugaran Jasmnai -----	68
	3. Komponen Sistem Latihan -----	70
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN -----	71
	A. Metode dan Rancangan Penelitian -----	71
	B. Paradigma Penelitian -----	71
	C. Populasi dan Sampel -----	74
	D. Prosedur Penelitian -----	75
	D.1. Persiapan -----	75
	D.2. Proses Perlakuan Pembelajaran -----	87
	D.3. Posttes -----	89
	E. Teknik Analisis Data -----	90
	F. Agenda -----	91
BAB IV	PENGOLAHAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN -----	92
	A. Deskripsi Data -----	92
	B. Pengujian Hipotesis -----	96
	C. Ulasan Hasil Penelitian -----	102
BAB V	KESIMPULAN DAN REKOMENDASI -----	106
	A. Kesimpulan -----	106
	B. Rekomendasi -----	107
	DAFTAR PUSTAKA -----	109
	LAMPIRAN-LAMPIRAN -----	113

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Sistem Penskoran Pernyataan -----	60
2.2 Component of Health and Motor-Performance Fitness -----	66
3.1 Populasi Santri Usia 12-15 tahun -----	74
3.2 Contoh Penghitungan Nilai Skala Pernyataan -----	79
3.3 Contoh Penghitungan Pemilihan Pernyataan Terbaik -----	81
3.4 Desain Program Pembelajaran -----	84
3.5 Jadwal Pelaksanaan Pembelajaran -----	86
4.1 Hasil Penghitungan Skor rata-rata (\bar{x}), Standar Deviasi (s), dan variasi (S^s) sikap Sanatri -----	95
4.2 Hasil Penghitungan Skor rata-rata (\bar{x}), Standar Deviasi (s), dan variasi (S^s) kebugaran jasmani -----	95
4.3 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Nomor 1 -----	97
4.4 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Nomor 2 -----	98
4.5 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Nomor 3 -----	98
4.6 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Nomor 4 -----	99
4.7 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Nomor 5 -----	100
4.8 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Nomor 6 -----	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Desain Penelitian -----	71
3.2 Paradigma Penelitian -----	72
3.3 Harvard Step Test -----	76
3.4 Kerangka Operasional Pelaksanaan -----	89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A.1 Instrumen Berdasarkan Indikator -----	113
A.2 Instrumen untuk uji coba -----	115
B.1 Contoh Proses dan Hasil Penghitungan (N=54) -----	118
B.2 Nilai Skala Setiap Pernyataan -----	119
C.1 Distribusi Jawaban Berdasarkan Kategori-kategori respons setiap Pernyataan -----	120
C.2 Distribusi Skor Item yang Terpakai dan Perubahan Nomor Pernyataan -----	122
C.3 Data Skor Nomor Item Ganjil (X) -----	125
C.4 Data Skor Nomor Item Genap (Y) -----	125
D Instrumen Hasil Uji Pernyataan Terbaik -----	127
E Tabulasi Data Penelitian Eksperimental-----	130
F Proses Penghitungan SPSS/PC -----	132
G Nilai-nilai Kritis J untuk Uji Wilcoxon -----	146
H Techniques of Attitude Scale Contruction -----	147
I Gambar-gambar Kegiatan Penelitian -----	148
J Surat-surat Izin -----	155

