

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani merupakan suatu bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan bagi sebagian orang tingkat kebugaran jasmani sangat membantu dalam hal pekerjaan, terutama bagi pekerja berat. Seperti yang dikemukakan oleh (Ricart D.S.A:2011) dalam Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 2.1 (2018) bahwa kebugaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain”. Dan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu kiranya harus memperhatikan beberapa faktor penunjang agar tingkat kebugaran jasmani itu terwujud. Dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti rajin berolahraga, istirahat yang teratur dan cukup, makan-makanan bergizi yang sesuai dengan kaidah empat sehat lima sempurna, dan rekreasi, yaitu bisa dengan pergi ke tempat-tempat yang indah sehingga dapat membuat pikiran tenang.

Pondok Pesantren merupakan lembaga pendidikan formal yang berbasis keagamaan dengan peserta didik atau santri yang bermukim di dalamnya. Di pondok pesantren terdapat beberapa peraturan atau tata tertib pondok pesantren yang wajib di patuhi dan apabila dilanggar akan dikenakan sanksi, sehingga dalam hal ini pondok pesantren berbeda

dengan lembaga pendidikan seperti sekolah pada umumnya. Adapun tata tertib yang diterapkan yaitu meliputi beberapa kegiatan akademik, ubudiyah (kegiatan yang bersifat ibadah) dan tata tertib yang mengatur kegiatan lainnya dalam sehari-hari. Dengan diterapkannya beberapa tata tertib diharapkan santri dapat terdidik dalam kedisiplinannya. Santri sebagai orang yang bermukim di pondok pesantren diharap dapat mematuhi semua tata tertib yang berlaku.

Olahraga dan kebugaran jasmani merupakan dua hal yang saling berkaitan dengan kehidupan manusia. Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik perlu kiranya manusia melakukan kegiatan fisik berupa olahraga, yang mana olahraga ini bisa dilakukan setiap hari atau hanya sekali dalam satu minggu yang mana dapat dilakukan pada hari libur. Dalam hal ini santri juga termasuk pada bagian yang penting kiranya dalam menjaga kebugaran jasmani. Dilihat dari kegiatan rutin yang padat, untuk sekedar melakukan olahraga ringan saja dirasa menjadi hal tabu bagi santri. Jadwal olahraga di pondok pesantren biasanya dilakukan seminggu sekali dengan melakukan senam SKJ bersama atau digabung dengan kegiatan ekstrakurikuler, namun tidak semua santri berminat dengan ekstrakurikuler bagian olahraga. Sehingga ada sebagian santri, dalam hal ini tidak terpenuhi salah satu bagian penunjang dalam mencapai kebugaran jasmani.

Tidur adalah salah satu bentuk istirahat terbaik bagi tubuh, yang dilakukan manusia ketika sudah selesai melakukan pekerjaan atau aktivitas

yang melelahkan. Tidur dapat mengembalikan energi yang hilang dan membuat tubuh menjadi segar sehingga seseorang siap menjalankan aktivitas pada keesokan harinya. Kualitas tidur ditentukan ketika bangun dari tidurnya seseorang mendapatkan kesegaran dan kebugaran. Tidur juga termasuk pada kebutuhan dasar dalam menjaga kesehatan tubuh, seperti kebutuhan makan, minum, dan juga aktivitas lainnya. Dan apabila aktivitas tidur terganggu dapat menimbulkan pengaruh saat beraktivitas, seperti tidak fokus, mudah lelah, dan juga bisa menyebabkan sakit. Untuk memenuhi aktivitas tidur tersebut manusia harus tidur minimal delapan jam dalam sehari semalam. Di pondok pesantren jam tidur dibatasi dengan kegiatan ngaji kitab di waktu malam, dan sehabis mengaji biasanya santri masih belajar walau hanya sebatas mengulang materi yang baru diajarkan. Untuk memenuhi kebutuhan tidur yang normalnya minimal delapan jam dalam sehari semalam santri tidak bisa, kecuali pada hari tertentu pada saat santri diliburkan beberapa aktivitas yang mana biasanya diisi dengan menonton film islami bersama. Dan juga ada sebagian santri yang suka bergadang, hal ini sangat berpengaruh pada keesokan harinya ketika santri mengikuti kegiatan pembelajaran.

Makanan sehat dan bergizi juga termasuk dalam bagian penting untuk menunjang terbentuknya kebugaran jasmani, terlebih pada atlet dan juga anak-anak yang sangat memerlukan gizi baik untuk tumbuh kembangnya. Untuk memenuhi kebutuhan makanan sehat dan bergizi tidaklah mudah bagi santri, di lingkungan pondok pesantren santri

diajarkan untuk hidup sederhana, dalam hal makanan santri hanya makan seadanya. Sangat mengawatirkan karena makanan santri hanya dapat memenuhi kebutuhan karbohidrat dan protein hewani saja, jauh dari kata sempurna untuk memenuhi kebutuhan makanan empat sehat lima sempurna.

Tidak dapat dipungkiri bahwa semua orang ingin hidup sehat begitu pula dengan santri. Dengan kesibukannya di akademik dan kegiatan lainnya yang bersifat wajib di pondok pesantren, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat membantu santri dalam menjalankan aktivitas tersebut. Dalam hal ini pendidikan jasmani mempunyai peran penting untuk mewujudkan baiknya tingkat kebugaran jasmani bagi semua santri. Menurut (Rachman, Hari Amirullah, and Memet Muhamad, 2010)) dalam Jurnal Riset Physical Education 1.1, “pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang”. Tidak jauh beda dengan yang dikemukakan oleh (Rukmana, 2008), bahwa “pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang akan membantu para siswa untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik fisik, motorik, mental, dan sosial”. Dari pemaparan yang telah digambarkan di atas bahwa pendidikan jasmani benar-benar mengambil peran penting dalam

meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Namun pada kenyataannya pendidikan jasmani di pondok pesantren belum bisa menempati posisi yang sebagaimana mestinya, bahkan lebih sering di pandang sebelah mata. Sesuai dengan peranannya pendidikan jasmani seharusnya mampu menempati posisinya sebagai penunjang karena sangat membantu peserta didik dalam mempersiapkan fisik maupun mental, serta dapat membantu juga dalam tumbuh kembangnya.

Di pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan, setelah melakukan pengamatan pada tanggal 15 November 2021 di dapatkan kondisi jasmani santri putra, sebagian santrinya yang bermasalah pada tingkat kebugaran jasmaninya. Dilihat dari aktivitas kesehariannya, beberapa santri kurang bersemangat dan mudah lelah saat melaksanakan aktivitas, baik ketika mengikuti pembelajaran di pendidikan formal maupun juga yang non formal. Faktor penunjang akan baiknya tingkat kebugaran jasmani santri di pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan tidak terpenuhi. Seperti olahraga menjadi hal tabu untuk sekedar melakukan pemanasan saja, dikarenakan tidak adanya waktu khusus untuk santri dapat melakukan olahraga bersama dan sarana prasarana yang kurang memadai ketika berolahraga sehingga santri bosan untuk melakukannya. Tidur yang tidak teratur dan bahkan tidak mencapai delapan jam waktu minimal dalam sehari semalam. Makanan sehat dan juga bergizi sangat jauh dari kata terpenuhi, pasalnya di setiap harinya hanya makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak saja yang di konsumsi. Tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok

pesantren AL-MUQRI Prenduan sangat perlu di perhatikan agar jika santri baik tingkat kebugaran jasmaninya, semua kegiatan berjalan dengan baik sebagaimana mestinya dan santri mengikuti kegiatan tersebut dengan keadaan semangat dan ceria. Maka setelah melihat beberapa permasalahan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada santri putra di pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas dapat dilihat beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya pemahaman santri terhadap pentingnya menjaga kebugaran jasmani.
2. Santri perlu memiliki kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan beberapa aktivitas pondok dengan baik tanpa mengalami kelelahan.
3. Santri jarang melakukan olahraga.
4. Tidak bersemangat ketika mengikuti kegiatan pembelajaran.
5. Makanan sehat dan bergizi tidak terpenuhi.
6. Peran pendidikan jasmani di pondok pesantren masih kurang dalam membantu terbentuknya kebugaran jasmani yang baik.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang peneliti dapatkan setelah melakukan pengamatan di pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan bagian

santri putra, maka permasalahan dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani santri bermasalah, akibat dari kurang kepeduliannya santri terhadap pola hidup sehat, jarang melakukan olahraga, tidur yang tidak teratur, kebutuhan makanan sehat dan bergizi tidak terpenuhi, dan peran pendidikan jasmani tidak berjalan sebagaimana fungsinya. Beberapa permasalahan tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani santri putra di pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan dan memperkaya ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain yang memfokuskan

penelitiannya pada kasus yang sama atau kasus yang berhubungan dengan tema skripsi ini.

## 2. Praktis

Bagi pondok pesantren dapat digunakan untuk membuka wawasan tentang kebugaran jasmani.

- a. Sebagai masukan bagi guru olahraga dalam rangka meningkatkan status kebugaran jasmani santri.
- b. Hasil ini dapat menambah wawasan ilmu khususnya di bidang olahraga kesehatan bagi pondok pesantren
- c. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan untuk melakukan pengembangan penelitian terhadap santri putri.

## G. Definisi Operasional

Untuk tidak terjadinya salah pengertian mengenai istilah-istilah, maka perlu adanya penjelasan istilah-istilah dalam penelitian sebagai berikut :

1. Analisis adalah suatu kegiatan untuk melihat, menilai, dan menyimpulkan suatu penelitian yang dilakukan kepada suatu objek untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki oleh objek tersebut
2. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan kondisi fisiknya saat melakukan tes kebugaran jasmani yang meliputi tes lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh (pull up) untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, tes

baring duduk (sit up), tes loncat tegak (vertical jump), dan lari 1200 meter untuk putra / 1000 meter untuk putri.

3. Santri adalah sebutan bagi orang yang mengikuti pendidikan agama islam di pondok pesantren, biasanya santri akan bermukim di pondok pesantren sampai pendidikannya selesai.
4. Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan yang berbasis keagamaan, berbeda dengan pendidikan formal pada umumnya yang hanya mempelajari ilmu pengetahuan umum saja akan tetapi pondok pesantren lebih mengutamakan pada ilmu keagamaannya.