BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan khas Nusantara, Aktivitas para santri di dalam lingkup pondok pesantren sangat padat. Ada dua jenis kegiatan inti di dalam pesantren, pertama kegiatan ma'hadiyah yakni kegiatan yang diselenggarakan di lingkup pesantren seperti kajian kitab-kitab salaf yang diasuh langsung oleh pengasuh/kiai pesantren dan ustadz-ustadz senior, shalat berjamaah, shalat sunnah, istighotsah, tahfidz (hafalan), kegiatan bahtsul masa'il yaitu diskusi membahas permasalahan agama, dan banyak lagi. Kedua, kegiatan madrasah, adalah kegiatan belajar mengajar klasikal di dalam madrasah diniyah, yang memiliki jenjang pendidikan mulai ibtida'iyah (dasar), tsanawiyah/wustha (tengah) hingga aliyah/ulya (tinggi) dengan menerapkan kurikulum pesantren, seperti hukum Islam (fiqih), hadits, tafsir Al-Qur'an, gramatika bahasa Arab (nahwu-sharaf), akhlak, tasawuf sampai sastra Arab. Untuk menempuh keseluruhannya dibutuhkan bertahun-tahun lamanya. Belum lagi kegiatan olahraga kursus-kursus dan ekstra lainnya, (Kholidi, 2016).

Pesantren pada hakikatnya merupakan lembaga pendidikan yang bertugas untuk membantu mengembangkan seluruh potensi anak didiknya, membekalinya dengan ilmu pengetahuan, sikap dan kemampuan agar suatu saat dapat bermanfaat bagi bangsa dan negaranya serta mampu melanjutkan estafet para ulama dan pembangunan bangsa. Seseorang dapat bermanfaat bagi bangsa dan negara adalah seseorang yang memiliki pendidikan sesuai bakatnya. Menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS, yakni:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana 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, (Admin disdikpora, 2014).

Pesantren mengambil peranan penting dalam mengemban amanat untuk dapat merealisasikan tujuan pendidikan, Menurut UU No. 20 Tahun 2003 pasal 3

Tentang Sistem Pendidikan Nasional, “tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. Salah satu upaya untuk mewujudkan kualitas manusia tersebut adalah melalui kegiatan olahraga. Menurut Sugeng (2002) “kualitas manusia merupakan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan seseorang yang dapat digunakan untuk menghasilkan layanan profesional”. Dan yang berkaitan dengan olahraga menurut Husdarta (2010: 133), bahwa “olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya dan kemauanya semaksimal mungkin”.

Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam dunia modern ini, olahraga menjadi hal yang harus dilakukan oleh manusia. Sebab dengan adanya kesibukan pekerjaan, sekolah, ataupun aktivitas lainnya menuntut tubuh kita harus melakukan olahraga untuk mengembalikan kebugaran jasmani yang telah terkuras akibat aktivitas tersebut. Sebagaimana dinyatakan dalam undang-undang Republik Indonesia No.23 tahun 2005 tentang sistem pendidikan nasional, bahwa “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kebugaran hidup manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa” (Mardiansyah & Zarwan, 2019). Olahraga juga sebagai media untuk mendorong perkembangan kemampuan motorik, dan kemampuan fisik, membantu santri memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerak secara aman sehingga menghargai manfaat aktivitas olahraga bagi peningkatan kebugaran jasmani. Olahraga dalam perspektif Islam yang dianjurkan Rasulullah SAW yaitu berenang, berkuda dan memanah sebagai aktivitas olahraga bagi peningkatan kebugaran jasmani.

“Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan

kepadanya tanpa menimbulkan hal berlebih” Wiranto (2015:55). Kebugaran jasmani sangat penting bagi setiap santri, sangat penting dalam kehidupan sehari-hari santri, namun tingkat kebugaran masing-masing berbeda tergantung dari aktivitas yang dilakukan. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani santri, maka semakin tinggi juga kemampuan kerja fisiknya, baik itu dari kegiatan-kegiatan mengaji yang padat di lingkungan pondok pesantren ditambah kegiatan sekolah. Menurut Mulyaningsih (2010) “kebugaran jasmani artinya kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan kondisi tubuh tetap bugar”. Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan penting dalam pendidikan jasmani. Program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik itu, diarahkan pada peningkatan derajat kebugaran jasmani. Menurut Djokok Pekik Irianto (2004: 7-10) “faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani terdiri dari 3 faktor, yaitu faktor makan, faktor istirahat, dan faktor olahraga”. Ketiga faktor tersebut dapat dijelaskan (1) faktor makan, makanan diperlukan tubuh sebagai sumber tenaga, tanpa makanan tubuh akan merasa lemas dan tidak bertenaga, (2) faktor istirahat, banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan akan menimbulkan kelelahan, “kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh” Djokok Pekik Irianto (2004:8), (3) faktor olahraga, “berolahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani” Djokok Pekik Irianto (2004:9). Bagi santri, kebugaran jasmani ini penting untuk menunjang aktivitas mengaji yang setiap hari mereka lakukan agar tidak mendapatkan kelelahan yang berarti. Jika kita sering melakukan aktivitas fisik setiap hari, maka akan membuat kebugaran jasmani menjadi baik.

Pendidikan jasmani menjadi sangat penting kedudukannya dikalangan pondok pesantren. Agama islam juga meletakkan kedudukan kesehatan pada posisi yang penting, karena dengan adanya fisik dan mental yang sehat maka umat islam kuat, hal ini untuk menunjang seseorang untuk beramal dan beribadah dengan baik. Dengan kata lain fisik dan mental yang lemah akan mengurangi produktifitas amal dan ibadah. Menurut Ahsin W. Alhafidz (2007:20) “pentingnya pembangunan fisik dan mental ini adalah berdasarkan kenyataan sebagai *sunatullah* yang berlaku bagi manusia”. Kenyataan ini sejalan dengan perintah

membangun dalam hadist Rasulullah SAW riwayat muslim yang artinya: “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai Allah daripada mukmin yang lemah, sekalipun di tiap-tiap mereka ada kebaikan”. Dari keterangan di atas menunjukkan bahwa seorang muslim harus memiliki kondisi kesehatan dan kebugaran tubuh yang baik sebagai penunjang dirinya dalam melakukan proses ibadah. Pelaksanaan pendidikan jasmani dikalangan pondok pesantren tentu harus disesuaikan dengan lingkungan dan budaya pendidikan keagamaan atau penanaman nilai-nilai religius pada santrinya. Tentu hal ini akan sangat banyak membantu bagi lembaga pendidikan Islam yang sudah banyak berdiri di Indonesia. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan mengadakan program atau pembelajaran pendidikan jasmani di lembaga pendidikan Islam dan menyesuaikan berdasarkan nilai-nilai ajaran agama Islam tanpa mengabaikan pada pengembangan aspek jasmaninya.

Pondok Pesantren Nurul Arif Salam adalah tipe pesantren modern. Yang di dalamnya: 1) para santri tinggal menetap dilingkungan pondok pesantren, 2) pembelajaran menggunakan perpaduan pola pembelajaran klasikal pesantren dengan sistem madrasah, 3) kurikulum tersusun dan terprogram dengan baik, 4) memiliki tempat khusus yang berfungsi sebagai sekolah. Dan untuk kegiatan di pesantren ini ada kegiatan *ma'hadiyah* yakni kegiatan yang diselenggarakan di lingkup pesantren seperti kajian kitab-kitab salaf, *tahfidz*, *batsul masa'il* yang diasuh langsung oleh pengasuh/kiai. Kedua, kegiatan *madrasahiyah*, adalah kegiatan belajar mengajar di dalam madrasah (sekolah). Pondok pesantren ini memiliki beberapa fasilitas olahraga yang bisa digunakan seperti lapangan bulutangkis dan seperangkat alat, halaman pesantren, bola voli dll. Akan tetapi dalam hal program atau pembinaan pendidikan jasmani untuk para santri di pondok pesantren tersebut masih belum efektif dan belum terkelola dengan baik. Aktivitas olahraga yang biasa dilakukan dikalangan santri adalah permainan bulu tangkis, bola voli dan *jogging*, namun aktivitas tersebut hanya dilakukan 1 minggu dua kali, bahkan kadang 1 minggu sekali. Masih sangat tidak teratur dilakukan dan hal itu pun dilakukan oleh sebagian kecil santri saja. Selain dari jarangnyanya intensitas aktivitas olahraga yang mereka lakukan, ternyata dalam pelaksanaan aktivitas olahraga

tersebut para santri merasa cepat kehabisan tenaga dan mengeluhkan tentang kelelahan yang dialami setelah berolahraga. Selain mengeluhkan tentang kelelahannya, mereka para santri juga mengeluhkan tentang kondisi badannya yang terasa lelah dan merasakan nyeri di beberapa bagian otot-otot yang digunakan aktivitas. Sedangkan kondisi ini juga dirasakan oleh beberapa santri lain yang tidak melakukan aktivitas fisik/olahraga. Baik ketika setelah melaksanakan kerja bakti di lingkungan pondok pesantren mereka merasa kelelahan, namun begitu juga mereka para santri yang biasanya melaksanakan aktivitas fisik/olahraga. Hal ini bisa dikatakan kondisi para santri menandakan bahwa masih sangat kurangnya kebugaran jasmani yang mereka miliki.

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan, penulis bermaksud untuk mengungkap lebih dalam melalui suatu penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Pondok Pesantren Al-Quran Nurul ‘Arif Salam Kota Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan: Bagaimana tingkat kebugaran jasmani santri Pondok Pesantren Al-Quran Nurul ‘Arif Salam Kota Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman judul yang akan diteliti, maka penulis perlu menjelaskan istilah yang berkaitan dengan judul proposal ini.

- 1) Kebugaran jasmani: Kebugaran adalah kemampuan tubuh dalam menyesuaikan beban fisik yang diterima karena melakukan kegiatan sehari-hari. “Kebugaran merupakan suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami gangguan kesehatan dan kelelahan yang berlebih” (Wikipedia bahasa Indonesia, 2021).
- 2) Santri: KH Mustofa Bisri (Gus Mus) memberikan definisi tersendiri tentang makna santri "Santri adalah murid kiai yang di didik dengan kasih sayang untuk menjadi mukmin yang kuat yang tidak goyah imannya oleh pergaulan, kepentingan, dan adanya perbedaan” (Rozali, 2018).

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan: Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani santri Pondok Pesantren Al-Quran Nurul ‘Arif Salam Kota Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar masalah dan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas maka penulis menguraikan manfaat penelitian secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai saran untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan selanjutnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani, juga sebagai referensi tambahan bagi penelitian lain.

2. Manfaat praktis

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

- a. Hasil ini dapat menambah wawasan ilmu, khususnya di bidang kesehatan bagi pesantren
- b. Sebagai masukan bagi dewan santri dalam rangka meningkatkan status kebugaran jasmani santri
- c. Memberi masukan bagi mahasiswa pendidikan jasmani pada khususnya, serta dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya dibidang ini.