

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Definisi Kebugaran Jasmani

Kebugaran adalah kemampuan untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari yang biasa dan tidak biasa dengan aman dan efektif tanpa terlalu lelah. Sederhananya adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dan efisien, dan berkontribusi pada kualitas hidup absolute. Orang yang benar benar bugar memiliki pandangan sehat dan bahagia terhadap kehidupan. Kebugaran adalah kebutuhan mutlak anak muda. Ini melahirkan kemandirian dan membuat manusia tetap waspada secara mental. Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan nya karena pikiran dan tubuhnya dalam kelarasan yang sempurna.

Secara umum disepakati bahwa kebugaran jasmani merupakan bagian penting dari pertumbuhan dan perkembangan ordinary seorang anak. Definisi umum mengenai sifat kebugaran jasmani yang tepat belum diterima secara widespread. Melalui penyelidikan dan penelitian ilmiah, jelaslah bahwa karakteristik multidimensi kebugaran jasmani dapat dibagi dua bidang: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan.

Colley et al., (2019) menemukan bahwa “kebugaran fisik bukanlah faktor yang statis dan bervariasi dari individu ke individu dan pada orang yang sama dari waktu ke waktu tergantung pada faktor tertentu”. Kebugaran jasmani mungkin istilah yang paling populer dan sering digunakan dalam pendidikan jasmani. Tujuan terpenting dari pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan kebugaran jasmani. Menurut (Trabka et al., 2014) “keinginan untuk membangun pendekatan ilmiah untuk pengembangan kebugaran jasmani”.

Kebugaran umum menyiratkan kemampuan seseorang untuk hidup paling efektif dengan potensinya, yang bergantung pada komponen kebugaran fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual yang sangat terkait. Definisi kebugaran jasmani menurut (Blair, Cheng & Holder, 2001) bahwa, “kebugaran fisik adalah

keadaan positif kesejahteraan dipengaruhi oleh (1) kegiatan rutin, fisik yang kuat, (2) makeup generik, dan (3) kecukupan gizi”. Status kesehatan individu menunjukkan atas dan batas bawah dari kebugaran fisik yang cukup dapat diharapkan. status gizi individu akan menghambat atau meningkatkan tingkat functioning fisik. Struktur genetik individu menetapkan batas atas kebugaran yang bisa dicapai. Ketiga faktor harus dipertimbangkan dalam pengembangan dan pemeliharaan kebugaran anak-anak.

Mengenai definisi kebugaran jasmani menurut (Roy, Springer, McNulty & Butler, 2010) bahwa:

kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energi lebih untuk dapat menikmati waktu bersenang-senang serta masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul.

Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani baik, kalau orang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik menurut parameter tertentu. (Grissom, 2015) mengatakan bahwa, “manusia memerlukan kebugaran total (*Total Fitness*)”. *Total Fitness* mencakup multidimensi, yaitu mencakup aspek intelektual, sosial, spiritual, dan komponen kebugaran fisik. Karena itu aktivitas fisik paling tidak memiliki tiga tujuan, yaitu untuk kesehatan kebugaran jasmani dan performa (penampilan/kinerja).

Menurut Nuh (2014), “kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Widiastuti (2015) “kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti”. MENPORA (2008) menjelaskan bahwa “kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat

diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik”.

Unsur yang paling penting pada kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi. Berbagai penelitian membuktikan bahwa daya tahan kardiorespirasi adalah salah satu indikator objektif dalam mengukur aktivitas fisik seseorang dan merupakan komponen terpenting dalam usaha meningkatkan komponen-komponen kebugaran jasmani seseorang. Menurut (Hoeger & Fawson, 2018) “jika seseorang memiliki daya tahan kardiorespirasi yang tinggi, maka kemampuan untuk bekerjanya juga tinggi, karena tubuh akan mampu mengeluarkan sejumlah energi yang cukup besar dalam periode waktu yang lama”.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Jadi untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima, seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dan metode latihan yang benar (Lengkana & Muhtar, 2021).

2.1.2 Manfaat Melakukan Latihan Kondisi Fisik

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat beban latihannya, kemungkinan kebugaran jasmani seseorang tersebut makin meningkat. Hal ini dapat menyebabkan seseorang kian terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya. Para ahli olahraga berpendapat dalam buku pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tahun 2015 bahwa seseorang atlet yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama 6-8 minggu sebelum musim pertandingan, akan memiliki kekuatan, kelenturan dan daya tahan yang lebih baik. Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut:

- 1) Memberi banyak energi
- 2) Tubuh dalam kondisi sehat dan bugar.
- 3) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas. Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun didalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas.
- 4) Mencegah penyakit jantung, ketika tubuh berolahraga aliran darah dari jantung keseluruh tubuhdan dari seluruh tubuh kejantung menjadi lebih cepat dan lancar dari pada saat tubuh diam.
- 5) Mencegah dan mengatur penyakit diabetes, manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes.
- 6) Meningkatkan kualitas hormon, saat kita berolahraga segala bentuk metabolisme tubuh akan berada pada tingkat yang optimal.
- 7) Menurunkan tekanan darah tinggi.
- 8) Menambah kepintaran, otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar.
- 9) Memberikan dampak terhadap kecakapan gerak.
- 10) Memberikan rasa percaya diri pada seseorang ketika memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus.
- 11) Senantiasa menghadapi tugas belajar gerak dan kehidupan sehari-hari.
- 12) Senantiasa sigap dalam menghadapi segala tantangan dan fisikall kehidupan.

2.1.3 Tujuan Latihan Kebugaran Jasmani

Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan tingkat kebugaran jasmani. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari terdiri dari kekuatan, keseimbangan, dan kelincahan. Bentuk ini akan diuraikan bentuk-bentuk latihan kekuatan, kelenturan dan keseimbangan yang dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan murah, namun menghasilkan kebugaran yang maksimal apabila dilakukan dengan benar, teratur dan dalam jangka waktu yang lama (Jabar & Lubay, 2015).

2.1.4 Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

Menurut Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2003, menjelaskan unsur-unsur kebugaran jasmani atau kondisi fisik ada 10 komponen. Komponen tersebut sebagian besar merupakan unsur-unsur kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan oleh seseorang agar mampu melakukan aktivitas secara efisien dan produktif, baik sewaktu bekerja, maupun olahraga.

Komponen kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, seperti yang dikemukakan oleh Budianto (2015) bahwa “komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi: (1) daya tahan otot, (2) daya tahan kardiovaskuler, (3) kecepatan, (4) kelincahan, (5) kelenturan, (6) keseimbangan, (7) ketepatan, dan (8) koordinasi”. Menurut Asim (2001:12) “kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari empat unsur, yaitu: (1) kebugaran kardiovaskuler, (2) kelenturan, (3) kekuatan, dan (4) daya tahan otot”.

Komponen-komponen kebugaran jasmani, kebugaran motorik dan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan motorik meliputi: daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot dan daya tahan otot (MENPORA,2008). Widiastuti (2015) membagi beberapa komponen kebugaran jasmani menjadi dua bagian yaitu: “(1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung paru (*cardiorespirasi*), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, (e) komposisi tubuh, (2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan, (b) power, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi”.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi satu sama lain dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kita harus berlatih sesuai dengan komponen tersebut. Kebugaran jasmani seseorang dapat ditingkatkan jika komponen-komponen kebugaran jasmani dilatih dengan baik dan teratur. Jadi, dengan kata lain kita harus melatih semua komponen kebugaran jasmani tersebut secara teratur. (Arifandy et al., 2021)

2.1.5 Ciri-Ciri Seseorang Yang Memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Baik

Menurut sunardi (1998) seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Memiliki daya kontrol mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan mulus, 2) Cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat atau mendadak lainnya, 3) Mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti, 4) Mempunyai ketahanan kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, 5) Memiliki kelincahan sehingga mampu untuk bergerak leluasa, 6) Memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat. (Fikri, 2019).

2.1.6 Pondok Pesantren

Eksistensi pesantren sebagai sebuah lembaga pendidikan islam tradisional di tatar priangan pada periode 1800-1945 tidak bisa dipandang sebelah mata. Kehadiran pesantren menempati posisi yang sangat strategis dalam kehidupan masyarakat. Itulah sebabnya, posisi dan keberadaan pesantren mendapatkan tempat yang utama karena dianggap mampu memberikan pengaruh bagi kehidupan sebagian besar lapisan masyarakat. Tak dapat dipungkiri pula bahwa lembaga pesantren memiliki posisi yang sangat penting bagi kehadirannya tidak saja menempatkan diri sebagai tempat bagi kegiatan pendidikan, tetapi menjadi basis bagi kegiatan dakwah islam. Lebih dari itu, pesantren juga pernah menjadi pusat perjuangan dan perlawanan, sekaligus menjadi benteng pertahanan umat islam di dalam menentang kegiatan penjajahan (Dhofier, 1982:7).

Pesantren memiliki peran penting yang sangat penting terutama dalam kegiatan pendidikan. Kiprahnya dalam menyelenggarakan kegiatan pendidikan keagamaan sudah teruji sejak lama. “Pesantren merupakan lembaga pendidikan yang paling banyak berhubungan dengan rakyat secara langsung. Karena alasan itu, tidaklah berlebihan jika dinyatakan bahwa pesantren, sebagai lembaga pendidikan, sudah sangat menyatu dengan kehidupan sebagian besar rakyat” (Mastuhu, 1994:21).

Pondok pesantren merupakan lembaga yang sangat penting dalam penyebaran dakwah islam. Dikatakan demikian karena kegiatan pendidikan calon-calon guru agama, kiyai-kiyai, atau ulama hanya dapat terjadi di pesantren.

Biasanya, setelah dari pesantren seorang santri akan kembali ke kampung halaman nya masing-masing, dan menyebarkan ilmu yang diperoleh nya dari pesantren. Ditempat asalnya, mereka menjadi tokoh agama yang mendirikan pesantren dan menyelenggarakan pendidikan dengan pola yang sama. Jadi, “pondok pesantren beserta kiyai nya mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses pengembangan pendidikan masyarakat” (Kartodirdjo, 1976: 124).

Sebagai basis kegiatan dakwah dan penyebaran islam, pondok pesantren menjadikan dirinya sebagai pusat pengembangan islam. Menurut Soebardi dan Johns (dalam Dhofier, 1982:17-18; Mastuhu, 1994: 21), “lembaga-lembaga pesantren merupakan lembaga yang paling menentukan watak dan corak keislaman dari kerajaan-kerajaan islam dulu”. Ia juga memegang peranan sangat penting bagi penyebaran islam sampai keseluruh pelosok Nusantara. Pesantren juga menjadi pusat perlawanan dan benteng pertahanan umat islam dalam menentang praktik penjajahan. Peran ini pernah ditunjukkan dengan gagah berani oleh pesantren Sukamanah di Tasikmalaya. Pada masa kepemimpinan K.H. Zaenal Mustofa, Pesantren Sukamanah pernah menjadi basis pertahanan dan perlawanan menentang pendudukan jepang (Rustam, wawancara, 18 Januari 2010) (Ading Kusdiana, 2014).

Ada banyak jenis pondok pesantren yang tersebar diberbagai daerah di indonesia, setiap pesantren memiliki ciri khas dan konsep belajar tersendiri bahkan terdapat lembaga pesantren yang menerapkan proses akademik tidak mengikuti acuan pendidikan republik indonesia. Sejak awal pertumbuhan pondok pesantren dengan bentuknya yang khas dan bervariasi pesantren terus berkembang namun perkembangan yang signifikan muncul setelah terjadi kolaborasi dengan sistem persekolahan atau juga dikenal dengan sistem madrasah (sekolah formal) yaitu dengan menyadurkan sistem klasikal pesantren dengan sistem pendidikan formal sekolah umum. Berbagai pola pesantren telah diklasifikasikan, baik dari sudut pandang kurikulum, sistem pendidikan maupun dari pola pembelajaran yang dilaksanakan oleh pesantren, tujuannya adalah untuk mempermudah memahami dinamika perkembangan pesantren secara umum. Kementerian agama RI menyatakan bahwa pondok pesantren di deskripsikan menjadi tiga tipe:

1. Pesantren Tipe A: a) para santri belajar dan menetap di pondok pesantren, b) kurikulum tidak tertulis secara eksplisit, memakai *hidden curriculum* (benak kyai), c) pola pembelajaran menggunakan metode pembelajaran asli milik pesantren (sorogan, bandongan, dan lain sebagainya), d) tidak menyelenggarakan pendidikan dengan sistem madrasah.
2. Pesantren Tipe B: a) para santri tinggal menetap dilingkungan pondok pesantren, b) pembelajaran menggunakan perpaduan pola pembelajaran klasikal pesantren dengan sistem madrasah, c) kurikulum tersusun dan terprogram dengan baik, d) memiliki tempat khusus yang berfungsi sebagai sekolah.
3. Pesantren Tipe C: a) pesantren hanya sekedar tempat tinggal (mondok) bagi para santri, b) para santri belajar di madrasah/sekolah/kuliah yang berdekatan dengan pesantren, c) waktu belajar khusus di pesantren dilaksanakan di malam hari, d) Kurikulum tidak terdapat di dalam nya.

2.1.7 Sistem Program Pendidikan Pesantren

Sistem pengajaran di pondok pesantren merupakan bagian dari stuktur internal pendidikan Islam di Indonesia yang di selenggarakan secara tradisioanal yang telah menjadikan Islam sebagai cara hidup. Sebagai bagian struktur internal pendidikan Islam Indonesia, terutama dalam fungsinya sebagai institusi pendidikan, di samping sebagai lembaga dakwah, bimbingan kemasyarakatan, dan bahkan perjuangan. Abdurrohman mengidentifikasikan beberapa pola umum pendidikan Islam tradisional sebagai berikut :

1. Adanya hubungan yang akrab antara kyai dan santri
2. Tradisi ketundukan dan kepatuhan seorang santri terhadap kyai
3. Pola hidup sederhana (*zuhud*)
4. Kemandirian atau indenpendensi
5. Berkembangnya iklim dan tradisi tolong-menolong dan suasana persaudaraan
6. Disiplin ketat

7. Berani menderita untuk mencapai tujuan
8. Kehidupan dengan tingkat religiusitas yang tinggi.

Sebagai sebuah lembaga pendidikan Islam tradisional, pondok pesantren mempunyai empat ciri khusus yang menonjol. Mulai dari hanya memberikan pelajaran agama versi kitab-kitab Islam klasik berbahasa Arab, mempunyai teknik pengajaran yang unik yang biasa dikenal dengan metode *sorogan* dan *bandongan* atau *wetonan*, mengedepankan hafalan, serta menggunakan sistem *halaqah*. Namun demikian, di pondok pesantren sistem pengajaran secara prinsip dibagi menjadi dua kelompok pertama klasikal dan kedua non klasikal. Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan tidak hanya mengajarkan ilmu dan pengetahuan, namun mengajarkan keimanan dan ketaqwaan pada Allah Swt melalui rutinitas ibadah dan suasana religius yang mendukung.

1. Sistem Klasikal

Sistem pendidikan klasikal merupakan sebuah model pengajaran yang bersifat formalistik. Orientasi pendidikan dan pengajarannya terumuskan secara teratur dan prosedural, baik meliputi masa, kurikulum, tingkatan dan kegiatan-kegiatannya. Pembagian jenjang klasikal sebagai berikut:

- a. Tingkat Madrasah Ibtida'iyah (MI) ditempuh 6 Tahun
- b. Tingkat Tsanawiyah (Mts) ditempuh 3 Tahun
- c. Tingkat Aliyah (MA) ditempuh 3 Tahun
- d. I'dadiyyah (SP) ditempuh 1 Tahun

Madrasah I'dadiyah dikhususkan bagi santri yang mendaftar tidak dari awal tahun ajaran (bulan Syawal). I'dadiyah merupakan madrasah persiapan bagi santri baru yang nanti di awal tahun ajaran baru (tahun depan bagi santri baru) akan beralih jenjang pendidikan yang lain dan santri baru tersebut boleh mendaftar ke jenjang ibtida'yyah, tsanawwiyyah maupun aliyah, tergantung kemampuan santri baru tersebut.

Sistem klasikal yang diterapkan sebagai pembelajaran wajib yang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing santri dalam menyerap dan memahami keilmuan yang diberikan. Bersifat wajib bagi santri-santri dengan mata pelajaran

yang telah dibakukan sebagai tingkatan-tingkatan pembelajaran. Di mulai pada pertengahan bulan Syawal sampai pada akhir bulan Rajab di setiap tahunnya. Dengan masa libur 2 kali dalam 1 tahun yakni 10 hari pada bulan Maulid dan 30 hari di bulan Ramadhan.

2. Sistem Non Klasikal

Pendidikan non klasikal menggunakan metode *weton* atau *bandongan* dan *sorogan*. Metode *weton* atau *bandongan* adalah sebuah model pengajian di mana seorang kyai atau ustadz membacakan dan menjabarkan isi kandungan kitab kuning sementara murid atau santri mendengarkan dan memberi makna. Adapun sistem *sorogan* adalah berlaku sebaliknya yaitu santri atau murid membaca sedangkan kyai atau ustadz mendengarkan sambil memberikan pembetulan-pembetulan, komentar atau bimbingan yang diperlukan. Kedua metode ini sama-sama mempunyai nilai yang penting dan ciri penekanan pada pemahaman sebuah disiplin ilmu, keduanya saling melengkapi satu sama lainnya. Istilah *sorogan* digunakan untuk *sorogan* Al-Qur'an dan *sorogan* Kitab Kuning.

Kurikulum sebagai wahana belajar mengajar yang dinamis sehingga perlu dinilai dan dikembangkan secara terus menerus dan berkelanjutan sesuai dengan perkembangan yang ada dalam masyarakat. Sedangkan menurut UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional di Indonesia pasal 36 ayat (2) dijelaskan bahwa kurikulum dikembangkan dengan prinsip diversifikasi sesuai dengan satuan pendidikan, potensi daerah dan peserta didik pada semua jenjang dan jenis pendidikan. Kurikulum yang dikembangkan di pesantren dapat dibedakan menjadi dua jenis sesuai dengan jenis pola pesantren itu sendiri, yaitu:

a. Pesantren Salaf (tradisional)

Kurikulum pesantren salaf yang statusnya sebagai lembaga pendidikan non-formal hanya mempelajari kitab-kitab klasik yang meliputi: *Tauhid, tafsir, hadis, ushul fiqih, tasawuf, bahasa arab (Nahwu, sharaf, balaghah dan tajwid), mantik, akhlak*. Pelaksanaan kurikulum pesantren ini berdasarkan kemudahan dan kompleksitas ilmu atau masalah yang dibahas dalam kitab. Jadi ada tingkat awal, menengah dan tingkat lanjutan.

b. Pesantren Modern

Pesantren jenis ini yang mengkombinasikan antara pesantren salaf dan juga model pendidikan formal dengan mendirikan satuan pendidikan semacam SD/MI,SMP/MTs,SMA/SMK/MA bahkan sampai pada perguruan tinggi. Pondok Pesantren Al-Qur'an Nurul 'Arif Salam Kota Tasikmalaya juga termasuk salah satu jenis pesantren modern, pondok ini di dirikan oleh almarhum KH. Drs. Mahfudz sidik pada tahun 1987 dengan No. NSPP 510332780147 yang bertepatan di Jl. perintis kemerdekaan No 65 Gn. Jawa padayungan, Kec. Cihideung Kota Tasikmalaya. Pimpinan pondok saat ini setelah sepeninggalan almarhum pendiri ialah adik dari pendiri pondok yaitu KH. Drs Tata Sutarman. adapun jumlah santri disini sebanyak 137 (santri putra 65 dan santri putri 83). Kurikulum yang digunakan adalah kurikulum pesantren salaf yang diadaptasikan dengan kurikulum pendidikan islam yang disponsori oleh Departemen Agama dalam sekolah (Madrasah). Sedangkan kurikulum khusus pesantren dialokasikan dalam muatan lokal atau mungkin diterapkan melalui kebijaksanaan sendiri. Gambaran kurikulum lainnya adalah pada pembagian waktu belajar, untuk kegiatan di pesantren ini ada kegiatan ma'hadiyah yakni kegiatan yang diselenggarakan di lingkup pesantren seperti kajian kitab-kitab salaf diantaranya tauhid, tafsir, hadis, ushul fiqih, tasawuf, bahasa arab (Nahwu, sharaf, balaghah dan tajwid), mantik, akhlak, tahfidz, batsul masa'il dan lainnya dengan jadwal disetiap waktu shalat yang lima (shubuh, dhuhur, ashar, magrib, isya) yang diasuh langsung oleh pengasuh/kiai, selain dari itu ada kegiatan olahraga yang 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. Kedua, kegiatan madrasah, adalah kegiatan belajar pengajar di dalam madrasah (sekolah), yaitu mereka belajar keilmuan sesuai dengan apa yang ada sekolah (madrasah) pada waktu sekolah. Sedangkan waktu selebihnya dengan jam pelajaran yang padat dari pagi sampai malam untuk mengkaji keilmuan islam khas pesantren (pengajian kitab klasik).

Kurikulum pendidikan pesantren modern yang merupakan perpaduan antara pesantren salaf dan sistem sekolah diharapkan mampu menghasilkan santri

output pesantren berkualitas yang tercermin dalam sikap aspiratif, progresif dan tidak “ortodok”, sehingga santri bisa secara cepat dan beradaptasi dengan baik oleh masyarakat, karena bukan golongan eksklusif dan memiliki kemampuan yang siap pakai. Penetapan tujuan lembaga pendidikan Islam menjadi hal yang mutlak untuk ikut serta dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Melalui komponen pesantren, maka diharapkan tercipta suasana yang kondusif dalam membentuk peserta didik yang memiliki moralitas yang baik yang diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga wajar jika santri kerap bersikap tawaddu (rendah diri) dalam bersikap, cinta tanah air yang diwujudkan dalam solidaritas yang kuat dalam melaksanakan perintah sang Kyai, serta pengetahuan agama yang cukup sebagai bekal mengisi dan membekali dirinya menjadi orang yang berjiwa luhur.

Posisi pesantren dalam pengembangan pendidikan Islam tampak pada perannya dalam menjadi sarana transformasi nilai dan budaya yang diinternalisasikan dalam unsur-unsur pesantren yang bergerak mengiringi tuntutan agama. Disatu sisi, pesantren memiliki andil dalam ikut serta membawa kemerdekaan bangsa Indonesia dalam rangka mengusir penjajah, sehingga ketaatan santri pada Kyai inilah yang membawa motivasi tersendiri dalam menanamkan semangat spiritualitas keagamaan serta semangat membela tanah air sebagaimana juga dituntutkan dalam agama.

Sejak berdirinya pesantren, para orang tua percaya bahwa pesantren akan mampu membenahi moral dan akhlak putranya dengan sekaligus membekalinya dengan pengetahuan agama yang cukup. Di samping itu, para lulusan pesantren diharapkan dapat menjadi penerus orang tua dalam berinteraksi di masyarakat serta menjadi panutan dalam kehidupan sehari-hari. Sistem pendidikan umum dan pendidikan Islam adalah dua sisi yang tidak dapat dipisahkan dalam sistem pendidikan nasional, keduanya saling terkait dan masing-masing memiliki kekhususan untuk saling melengkapi. Disatu sisi tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu dan diharapkan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Lembaga pendidikan yang efektif merupakan lembaga pendidikan yang mampu menghadirkan lulusannya yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Kebutuhan tersebut dapat berupa ilmu pengetahuan yang dapat memberikan sumbangsih pemikiran dan tindakan yang dapat memecahkan persoalan sosial. Kontribusi nyata dapat dirasakan oleh masyarakat melalui mutu lulusan yang memadai serta dapat menjangkau wilayah-wilayah terkecil di dalamnya. Oleh karena itu, pengetahuan agama merupakan sebuah kebutuhan nyata yang tanpa disadari memberikan penyadaran kepada masyarakat akan pentingnya melakukan segala aktifitas spiritual dengan benar. Dalam hal ini, perlu dipertimbangkan program yang dapat mewadahi pengetahuan keagamaan yang kuat disamping pengetahuan umum yang harus juga dimiliki oleh lulusan lembaga pendidikan Islam. Pesantren sebagai salah satu lembaga pendidikan Islam yang bergerak dalam membina spiritual santri tentunya telah menjalankan perannya sebagai agen pengetahuan agama. Dampak riil para lulusan begitu tampak nyata untuk memecahkan persoalan masyarakat Indonesia. Hal ini tampak sejak peristiwa kemerdekaan yang tidak lepas dari peran kyai dan santri yang membawa semangat *Hubbul Wathan Min al-Iman* (Cinta tanah air adalah sebagian dari iman).

Oleh karena itu, pendidikan yang nyata dari interaksi pada ketawadhu'an orang yang beragama telah mengantarkan pada terlaksananya tujuan pendidikan Islam yang di idam-idamkan. Dibandingkan dengan lembaga pendidikan lainnya, seperti pesantren lebih konsisten dalam membangun semangat pendidikan Islam. Realitas ini sangat terasa hadirnya jika dilihat pada model lembaga pendidikan Islam yang lainnya yang lebih mengutamakan kognitif dalam pengetahuan umum, maka dalam beberapa hal agaknya pemikiran konseptual pengembangan pendidikan Islam dan beberapa kebijakan yang diambil kadang-kadang terkesan menggebu-gebu, idealis, atau bahkan kurang realistis.

Hubungan antara pendidikan Islam dalam pendidikan nasional adalah berusaha secara beriringan dalam pengembangan dan pembinaan iman, akhlak, moral, budi pekerti, dan penguasaan ilmu dan pengetahuan bagi seluruh bangsa Indonesia. Pendidikan Islam secara ideal memang harus diarahkan kepada

transformasi nilai-nilai yang kemudian diharapkan mampu menjadi jalan keluar untuk memecahkan persoalan bangsa. Pendidikan Islam memang seharusnya diarahkan untuk memiliki kemampuan dalam mendidik bangsanya tidak hanya dari sisi ilmu pengetahuan agama (ilmu *fardlu 'Ain*) saja, namun dalam prakteknya harus mampu menguasai ilmu pengetahuan melalui panca indera (*ilmu fardlu kifayah*).

Salah satu tujuan dari berdirinya lembaga-lembaga pendidikan Islam secara umum adalah membentuk karakter manusia ideal seperti yang termaktub dalam salah satu tujuan pendidikan nasional yaitu membentuk masyarakat yang beradab, adil, makmur, dan bermartabat. Disinilah letak kesamaan yang sebenarnya tidak perlu diperdebatkan karena tujuan pendidikan Islam dan pendidikan nasional tidak saling bertentangan, atau bahkan dapat dikatakan tujuan pendidikan nasional juga mencakup salah satu tujuan dalam pendidikan Islam.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Ada beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan atau berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

- 1) Penelitian oleh Achmad Arifandy, Eko Hariyanto, Usman Wahyudi (2021), berjudul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP". Dengan hasil yang diperoleh dari survei yang dilakukan pada tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tes TKJI Siswa SMP Insan Terpadu Pakis Kabupaten Malang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmaninya cenderung dalam kategori sedang. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Dengan perbedaan "Subjek dalam penelitian ini siswa SMP yang mengikuti kegiatan olahraga".
- 2) Penelitian oleh Lailatur Rohmah, Heryanto Nur Muhammad (2021), berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah". Dengan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setiap siswa dengan aktivitas fisik tinggi memiliki tingkat kebugaran yang baik. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan

peneliti yaitu bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Dengan perbedaan “Selain tingkat kebugaran jasmani, aktivitas fisik siswa sekolah menjadi tujuan penelitian”.

- 3) Penelitian Dede Abdul Wahab (2021), berjudul “Profil Kebugaran Jasmani Santri Pondok Pesantren Riyadul’ulum Wadda’wah Kota Tasikmalaya”. Dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani santri Pondok Pesantren Riyadul’ulum Wadda’wah Kota Tasikmalaya tingkat kebugaran diperoleh 55% kategori baik. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Dengan perbedaan “Subjek Dalam Penelitian Ini Dikategori Santri Putra SMA”.

2.3 Kerangka Konseptual

Dalam suatu kerangka konseptual harus memuat suatu teori sebagai arahan untuk membimbing penelitian ini dalam memilih data yang relevan dan menganalisis data yang diperoleh secara sistematis. Setiap santri harus memiliki tingkat kebugaran yang sangat baik, agar mampu menyesuaikan aktivitas sehari-hari dengan semangat dan tanpa kelelahan. Menurut (Janz, Dawson & Mahoney, 2000) “kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa kelelahan, mempunyai energi yang cukup untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi waktu darurat setiap saat”. Setiap santri membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Begitu juga dengan 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 satu minggu sekali. Masih sangat tidak teratur dilakukan dan hal itupun dilakukan oleh sebagian kecil santri saja. Selain dari jarangny 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 badan nya yang terasa lelah dan

merasakan nyeri di beberapa bagian otot-otot yang digunakan aktivitas. Hal ini bisa dikatakan kondisi para santri menandakan bahwa masih sangat kurangnya kebugaran jasmani yang mereka miliki.

2.4 Hipotesis Penelitian

Penelitian ini dilakukan guna menguji suatu hipotesis, karena merupakan jawaban yang bersifat sementara dari suatu masalah penelitian, Menurut sugiyono (2017:99) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah”. Berdasarkan kerangka pikir di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Tingkat kebugaran jasmani santri Pondok Pesantren Al-Quran Nurul ‘Arif Salam Kota Tasikmalaya pada kategori kurang”.