

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SANTRIWATI KELAS VIII
PONDOK MODERN DARUL HIKMAH KABUPATEN TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri



OLEH :

SONIA RAIHANAH
NPM : 18.1.01.09.0002

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2022

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Satu hari selepas kemerdekaan Indonesia, ditetapkan Undang-Undang Dasar (UUD) Negara Republik Indonesia (NKRI) tahun 1945 sebagai konstitusinya. Pada pembukaan UUD 1945 alinea ke empat tercantum cita-cita Bangsa Indonesia, yang salah satunya adalah mencerdaskan kehidupan bangsa.

Masih di alinea yang sama, terdapat kalimat "...yang terbentuk dalam suatu susunan Negara Republik Indonesia yang berkedaulatan rakyat..." secara tersurat dapat dilihat dengan jelas bahwa Indonesia adalah negara demokrasi yang mana kedaulatan berada di tangan rakyat, atau lebih dikenal dengan dari rakyat oleh rakyat dan untuk rakyat. Sebab itu, untuk menjadi bangsa yang cerdas merupakan suatu kewajiban yang harus diperjuangkan oleh rakyat.

Bangsa yang cerdas dapat diwujudkan dengan berbagai cara, salah satunya dengan memberikan hak pendidikan kepada setiap anak. Seperti termaktub dalam Pasal 1 Ayat (1) Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 47 Tahun 2008 tentang Wajib Belajar "Wajib belajar adalah program pendidikan minimal yang harus diikuti oleh warga Negara Indonesia atas tanggung jawab pemerintah daerah". Bahwa Negara menjadi pihak yang paling bertanggung jawab dalam proses pelaksanaan pendidikan di Indonesia.

Berkat kekuasaan yang dimiliki, negara mempunyai kewenangan untuk mendesak terciptanya perlindungan hukum terhadap hak asasi setiap warga negara, terutama untuk mendapatkan pendidikan (Sujatmoko, 2010)

Di Indonesia terdapat banyak lembaga pendidikan, salah satunya adalah pondok pesantren. Pondok pesantren (ponpes) merupakan lembaga pendidikan sekolah yang tumbuh dari masyarakat, oleh masyarakat untuk masyarakat. Pusat segala kebijakan penyelenggaraan pendidikan bersumber dari kyai sebagai pemimpin pondok pesantren. Pesantren mengharuskan para santri agar tetap tinggal di pondok maupun siang dan malam, dengan berbagai macam kegiatan. Adapun kegiatan pondok pesantren yaitu kegiatan religi (pengajian, solat berjamaah, murojaah) dan kegiatan umum seperti halnya lembaga pendidikan lain salah satunya pendidikan olahraga (Kompri, 2018).

Dalam proses perkembangannya, pondok pesantren masih disebut sebagai lembaga keagamaan yang mengajarkan dan mengajarkan ilmu agama islam, dengan segala dinamikanya, Pesantren dipandang sebagai lembaga sentral untuk mentransformasi masyarakat melalui kegiatan dakwah Islam. Sebagaimana tercermin dalam berbagai pengaruh pesantren terhadap perubahan dan perkembangan setiap individu.

Pesantren sebagai cikal bakal lahirnya sistem pendidikan di Indonesia. Awal mula kebijakan pemerintah yang terkait pendidikan di pondok pesantren, yaitu dikeluarkannya surat keputusan bersama yang di tandatangan oleh tiga Menteri yaitu (Menteri Agama, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri dalam Negeri) pada tahun 1975. Sehingga, terbitlah

Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 tahun 2003 yang isinya menggeneralisasi antara pendidikan agama dan pendidikan umum, tidak lagi sebatas pengajaran yang berkaitan dengan cara membaca, menafsirkan dan memahami Al-Qur'an dan Hadist, tetapi dilengkapi untuk dasar-dasar pengetahuan umum dan bahkan beberapa keterampilan mengajar khusus yang berkaitan dengan kehidupan para santri. kegiatan santri di pondok pesantren. Berbeda dengan aktivitas siswa pada umumnya. Misalnya, padatnya aktivitas santri yang intensif dari siang, sore dan malam bahkan harus membiasakan diri bangun tengah malam untuk shalat malam, terlebih pembagian mata pelajaran dikelas hingga menyebabkan kerja fisik yang lebih berat dan mempengaruhi pada kualitas fisik yang lebih berat dan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani santri.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang yang berperan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani dapat dicapai oleh santri dengan berbagai macam usaha salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas olahraga secara teratur, selain itu harus didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi agar memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran yang baik dapat ditingkatkan dengan memperhatikan hal-hal penting untuk aktivitas tersebut, seperti daya tahan, kekuatan,

kecepatan, dan kelentukan. Untuk itu perlu dilakukan aktifitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kebugaran jasmani (Asdar, 2019)

Apabila dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, santri akan mampu melakukan aktivitas dengan lancar. Santri tidak mudah lelah, sehingga mudah untuk mengikuti kegiatan di pesantren, jika kondisi fisik santri tidak terjaga dengan baik maka, kondisi fisik para santri dalam keadaan lemah, tidak mampu melakukan aktivitas yang lebih luas. Oleh karena itu, pendidikan jasmani di pondok pesantren harus dimaksimalkan untuk mencapai kebugaran jasmani santri.

Berdasarkan uraian diatas, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Santriwati Kelas VIII Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Padatnya kegiatan santri, karena selain pengajaran yang berkaitan dengan keagamaan, pengajaran dasar- dasar ilmu pegetahuan umum dan pengajaran keterampilan khusus.
2. Kerja fisik Santri lebih banyak dan berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani.
3. Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani Santri Pondok Modern Darul Hikmah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas antara lain :

1. Tingkat kebugaran jasmani santriwati.
2. Subyek dalam penelitian adalah santriwati kelas VIII.
3. Tempat penelitian dilakukan di Pondok Modern Darul Hikmah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

Bagaimana tingkat kebugaran jasmani santriwati kelas VIII di pondok modern darul hikmah.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini sebagai berikut : Untuk mengetahui tingkat kebugaran santriwati kelas VIII.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a) Dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan kebugaran jasmani santriwati.
- b) Bahan referensi kepada pihak pondok modern dalam membahas tingkat kebugaran jasmani santriwati.

2. Manfaat Praktis

Mengetahui kondisi kebugaran jasmani santriwati, agar dapat menjadi perhatian santriwati, guru, dan pondok pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggi Setia Lengkana, T. M. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Salam Insan Mulia.
- Asdar, M. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani atlet pada club atletik fik unm. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar*, 1–16.
- Djoko, M. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran & Kesehatan*. PT Andi Offset.
- Jasmani, S. P., & Olahraga, F. I. (n.d.). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 LOCERET DENGAN MENGGUNAKAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) Fahmi Fajar Nursena *, Hamdani*. 373–378.
- Kompri. (2018). *Manajemen & Kepemimpinan Pondok Pesantren*. Prenadamedia Group.
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1686>
- Rachman, G. F. N., & Nasution, J. D. H. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 dan Angkatan Tahun 2015 SMA Negeri 1 Krian. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(01), 44–48. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Rizky, D. Y. dan M. Y. (n.d.). *Teori Dasar Kondisi Fisik* (Bahan Ajar).
- Suharjana, F. (2008). Regionale Schule ... Abschluss-Prüfungsaufgaben mit Lösungen Mecklenburg-Vorpommern. ... Mittlere Reife ... Deutsch. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2). <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/457/pdf>
- Sujatmoko, E. (2010). Hak Warga Negara Dalam Memperoleh Pendidikan. *Jurnal Konstitusi*, 7(1), 182.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali pers.