



Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Pesantren dan non-pesantren

Comparison of the physical fitness levels of students in pesantren and non-pesantren junior high schools

Arik Dwi Prastya ^a, Vega Mareta Sceisarriya ^b, Henri Gunawan Pratama ^c, Bayu Nugraha Murdiyansyah ^d

^a Program studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi, STKIP PGRI Trenggalek, indonesia

email: ^a arikdwip86@gmail.com ^b vegamareta@gmail.com ^c henrigunawan92@stkipgpritrenggalek.ac.id ^d the_reog_city@yahoo.com

INFO ARTIKEL

Kata kunci:

Kebugaran jasmani,
Siswa SMP,
Pesantren,
Non-pesantren, dan
Pendidikan jasmani.

Keywords:

*Physical fitness,
Middle school students,
Islamic boarding schools,
Non-Islamic boarding schools,
and Physical education.*

ABSTRAK

Pendidikan jasmani sebagai salah satu program pendidikan yang tercantum dalam kurikulum pendidikan nasional, yaitu upaya meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMP pesantren dan non-pesantren. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Sampel terdiri atas 21 siswa dari MTs Qur'ani An-Nida (pesantren) dan 91 siswa dari SMPN 1 Durenan (non-pesantren). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk pengumpulan data, Hasil uji Independent Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003 (< 0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan tingkat kebugaran jasmani antara kedua kelompok. Rata-rata nilai kebugaran siswa non-pesantren lebih tinggi dibanding siswa pesantren. Penelitian ini menunjukkan pentingnya implementasi pendidikan jasmani secara optimal di semua jenis institusi Pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah pesantren (MTs Qur'ani An-Nida) dan siswa sekolah non-pesantren (SMPN 1 Durenan).

ABSTRACT

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]
 Satu, N. P., & Dua, N. P. (Tahun). Judul Artikel. Register: Jurnal Ilmiah Teknologi Sistem Informasi, v(n), Halaman awal - Halaman akhir. [heading Isi sitasi]

Physical education, as one of the educational programs outlined in the national education curriculum, aims to improve the quality of human resources. This study aims to compare the physical fitness levels between students of pesantren (Islamic boarding schools) and non-pesantren. The Indonesian Physical Fitness Test (TKSI) was used as the data collection instrument. The sample consisted of 21 students from MTs Qur'ani An-Nida (pesantren) and 91 students from SMPN 1 Durenan (non-pesantren). In this study, the researchers employed a descriptive quantitative approach for data collection. The results of the Independent Sample t-Test showed a significance value of 0.003 (< 0.05), indicating a significant difference in physical fitness levels between the two groups. The average fitness score of non-pesantren students was higher than that of pesantren students. This study highlights the importance of the optimal implementation of physical education in all types of educational institutions. Based on the results of the research that has been conducted, it can be concluded that there is a significant difference between the physical fitness levels of students from the pesantren school (MTs Qur'ani An-Nida) and students from the non-pesantren school (SMPN 1 Durenan).

© 2020 Journal of Physical Activity (JPA). Copyrights. All rights reserved.

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu proses yang sangat berperan penting dalam upaya peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas (Shawab & Mujaddid, 2024). Disadari atau tidak, sejak lahir hingga sekarang ini manusia terus dididik dan dibina agar mendapat tempat terbaik dikemudian hari serta berguna bagi dirinya, masyarakat di lingkungannya, maupun bagi bangsa dan negaranya. Proses pendidikan merupakan salah satu upaya yang dilakukan terhadap peserta didik agar mampu mengembangkan kemampuan dan potensi dalam dirinya

Pendidikan jasmani sebagai salah satu program pendidikan yang tercantum dalam kurikulum pendidikan nasional, yaitu dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu indikator penting dalam pendidikan jasmani adalah kebugaran jasmani, yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebih. Menurut Abdul Jabar, (2010:16), bahwa pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah adalah sebuah mata pelajaran unik, merupakan suatu mata pelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar gerak, mengembangkan kebugaran jasmani, dan mendapatkan pemahaman tentang aktivitas jasmani. Di Indonesia, sekolah

memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan kebugaran jasmani dan olahraga.

Kebugaran jasmani itu penting bagi siswa pondok pesantren karena aktivitas siswa Pondok pesantren berbeda dengan aktivitas siswa pada sekolah umumnya. Penelitian di Pondok Pesantren Al-Muhajirin menunjukkan bahwa senam santri terbukti sangat bermanfaat, dengan 95% santri menyatakan senam sangat membantu dalam menjaga kebugaran jasmani (Decheline & Anjanika, n.d.). Siswa Pondok pesantren diharuskan membaca Al- Qur'an kesehariannya dari pagi, siang, sore dan malam bahkan harus membiasakan diri untuk bangun tengah malam untuk melaksanakan shalat malam, belum lagi tugas mata pelajaran dikelas hingga menimbulkan kerja fisik yang lebih berat. Bisa dibayangkan kalau fisik siswa pondok pesantren tidak dibina dengan baik maka, kondisi fisik para siswa pesantren itu dalam keadaan lemah dan tidak bisa mengerjakan/melaksanakan aktivitas yang lebih luas atau lebih berat

Di Indonesia, sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan kebugaran jasmani dan olahraga. Salah satu tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah mengarah pada penekanan aspek psikomotor, yaitu perbaikan, kebugaran jasmani siswa. Sebagaimana diungkapkan oleh Adisasmita, (1989:23), bahwa "Perbaikan Status Kebugaran Jasmani Siswa adalah merupakan tujuan terpenting dari pendidikan jasmani. Hal ini disebabkan karena pengembangan kebugaran jasmani merupakan tanggungjawab pendidikan jasmani, dan tidak ada yang lainnya dalam kurikulum". Hal ini dikarenakan kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh.

Observasi awal menunjukkan bahwa siswa di pesantren cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah dibandingkan siswa di sekolah reguler. Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang efektivitas pembelajaran PJOK dalam berbagai jenis institusi pendidikan. Untuk menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan guna membandingkan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMP pesantren dan non-pesantren.

2. Metode

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP yang bersekolah di pesantren. Sampel penelitian berjumlah 21 siswa dari MTs Qur'ani An-Nida yang dipilih secara acak melalui teknik random sampling. Pemilihan secara acak ini dilakukan agar setiap siswa memiliki kesempatan yang sama

untuk terlibat dalam penelitian sehingga data yang diperoleh lebih objektif dan representatif.

Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tingkat SMP/MTs yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Tes ini meliputi serangkaian kegiatan seperti lari cepat, sit up, pull up, vertical jump, serta lari jarak menengah yang bertujuan untuk mengukur komponen kebugaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan daya ledak. Seluruh tes dilakukan dengan pengawasan peneliti dan guru PJOK, kemudian hasilnya dicatat dan diolah sesuai standar penilaian TKJI.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi 21.0. Analisis dilakukan melalui uji normalitas dan homogenitas untuk memastikan data layak dianalisis lebih lanjut. Selanjutnya dilakukan uji t untuk mengetahui perbedaan rata-rata tingkat kebugaran jasmani. Hasil penelitian pada sampel 21 siswa pesantren menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mereka berada pada rata-rata 31,50, yang relatif lebih rendah dibandingkan kelompok non-pesantren. Hal ini mengindikasikan bahwa rutinitas padat di pesantren yang lebih menekankan pada kegiatan akademik dan religius memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang sudah dilakukan peneliti diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa pesantren dan non-pesantren yang berbeda yang mana kebugaran siswa non-pesantren lebih baik dari pada siswa pesantren, hal ini di sebab kan karena perbedaan kegiatan-kegiatan yang diterapkan disekolah, dari segi ekstrakurikuler dan kegiatan lainnya.

Table 1. Uji Normalitas

	Sekolah	Kolmogorov-Smirnov		
		Statistics	df	Sig.
Tingkat Kebugaran Jasmani	Pesantren	0,177	21	0,085
	Non pesantren	0,077	91	0,200

Berdasarkan data pada tabel di atas, nilai signifikansi untuk kelompok siswa pesantren adalah 0,085, sedangkan untuk kelompok siswa non-pesantren adalah 0,200. Nilai signifikansi dari kedua kelompok tersebut lebih besar dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$). Oleh karena itu, dapat

disimpulkan bahwa tidak terdapat cukup bukti untuk menolak hipotesis nol (H_0), yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Homogenitas

	Levene's test for Equality of Variances	
	F	Sig.
Tingkat Kebugaran Jasmani	0,006	0,939

Berdasarkan Tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,939, yang jauh lebih besar dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) tidak ditolak, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam variansi antara kedua kelompok. Dengan kata lain, data dari kedua kelompok memiliki variansi yang homogen atau sama. Hasil ini menunjukkan bahwa asumsi homogenitas variansi telah terpenuhi, sehingga analisis lanjutan menggunakan uji t-independen (*Independent Samples t-Test*) dapat dilakukan dengan mengacu pada baris "*Equal variances assumed*"

Tabel 1. Hasil Analisis

	Sekolah	N	Mean	Standar Deviasi
Tingkat Kebugaran Jasmani	Pesantren	21	31,5025	7,3889
	Non pesantren	91	36,5523	6,7368

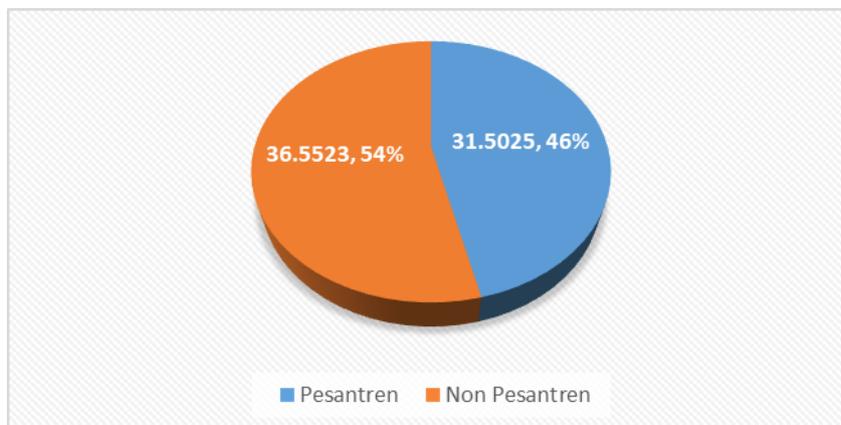
Berdasarkan Tabel diatas, dapat diketahui bahwa jumlah responden dari sekolah pesantren (MTs Qur'ani An-Nida) sebanyak 21 siswa, sedangkan dari sekolah non-pesantren (SMPN 1 Durenan) sebanyak 91 siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa pesantren adalah 31,50, sementara pada siswa non-pesantren sebesar 36,55. Selisih rata-rata tersebut mengindikasikan bahwa secara umum, siswa dari sekolah non-pesantren memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan siswa dari sekolah pesantren.

Tabel 1. Uji T

	t-test for Equality of Means		
	t	df	Sig.
Tingkat Kebugaran Jasmani	-3,041	110	0,003

Berdasarkan Tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,003, yang lebih kecil dari nilai signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$). Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa pesantren dan siswa non-pesantren. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran

jasmani siswa non-pesantren (SMPN 1 Durenan) secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan siswa pesantren (MTs Qur'ani An-Nida).



Gambar 1. Rata-Rata Tingkat Kebugaran Jasmani kedua sekolah

Selisih rata-rata yang tertera pada Gambar diatas, mengindikasikan bahwa secara umum, siswa dari sekolah non-pesantren memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan siswa dari sekolah pesantren. Perbedaan ini dapat menjadi indikasi awal adanya perbedaan gaya hidup, aktivitas fisik, atau kurikulum olahraga yang diterapkan di masing-masing lingkungan Pendidikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang bersekolah di lingkungan pesantren dan siswa di sekolah umum (non-pesantren). Hal ini diperoleh berdasarkan hasil uji Independent Sample t-Test dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa hipotesis nol ditolak dan terdapat perbedaan yang nyata antara kedua kelompok.

Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa non-pesantren (SMPN 1 Durenan) lebih tinggi dibandingkan siswa pesantren (MTs Qur'ani An-Nida), yaitu sebesar 36,55 berbanding 31,50. Perbedaan ini mencerminkan adanya ketidakseimbangan dalam aktivitas fisik yang dilakukan oleh kedua kelompok siswa. Siswa non-pesantren kemungkinan besar memiliki lebih banyak akses terhadap aktivitas fisik melalui program ekstrakurikuler, pelajaran PJOK yang lebih terstruktur, dan waktu luang yang lebih fleksibel untuk aktivitas luar ruangan.

Sebaliknya, siswa pesantren memiliki rutinitas harian yang cenderung padat dengan kegiatan keagamaan seperti mengaji, salat berjamaah, belajar kitab, serta bangun malam, yang menyebabkan waktu dan energi mereka banyak tercurah untuk kegiatan non-fisik. Beban kegiatan keagamaan dan akademik yang tinggi tanpa diimbangi dengan kegiatan olahraga yang cukup dapat berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani.

Selain itu, faktor kurikulum dan pendekatan pengajaran PJOK di pesantren bisa menjadi salah satu penyebab. Di beberapa pesantren, pembelajaran PJOK belum diintegrasikan secara optimal atau dianggap kurang prioritas dibanding pelajaran lainnya. Padahal, pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam mengembangkan aspek psikomotorik siswa, khususnya kemampuan fisik yang menunjang aktivitas belajar dan ibadah mereka.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Septiani, 2019) di Pondok Pesantren Daarut Tauhiid yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil santriwati berada dalam kategori kebugaran baik, meskipun status gizi dan komposisi tubuh mereka tergolong normal. Hal ini memperkuat indikasi bahwa keterbatasan aktivitas fisik di pesantren berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani santri. Di sisi lain, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan (Jatmiko & Indahwati, 2023) yang melaporkan bahwa siswa pesantren memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih tinggi dibanding siswa reguler. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan kebijakan pesantren, ketersediaan fasilitas olahraga, serta pembiasaan aktivitas fisik yang diterapkan di masing-masing lembaga.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa pesantren sangat dipengaruhi oleh pola kegiatan sehari-hari, kurikulum pendidikan jasmani, serta dukungan fasilitas olahraga. Oleh karena itu, penting bagi pesantren untuk memberikan porsi yang lebih seimbang antara kegiatan akademik, religius, dan olahraga agar santri memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal.

Kondisi ini perlu menjadi perhatian bagi pengelola pesantren agar dapat merancang program pendidikan jasmani yang lebih baik dan terintegrasi dengan rutinitas santri. Implementasi kebijakan olahraga rutin seperti senam pagi, latihan fisik mingguan, dan penyediaan sarana olahraga yang memadai dapat menjadi solusi dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa pesantren.

Dengan demikian, temuan penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi dunia pendidikan, khususnya dalam menyadarkan pentingnya pemerataan kualitas pendidikan jasmani di berbagai jenis lembaga pendidikan, termasuk pesantren. Pemerataan ini sangat penting demi mendukung tumbuh kembang siswa secara holistik – fisik, mental, dan spiritual.

4. **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah pesantren (MTs Qur'ani An-Nida) dan siswa sekolah non-pesantren (SMPN 1 Durenan). Ini dibuktikan melalui analisis statistik menggunakan *Independent Sample t-Test*, dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,003 < 0,05$, yang artinya hipotesis nol ditolak.

5. **Ucapan Terima Kasih**

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing, rekan sejawat, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dan memberikan masukan berharga. artikel ini tidak akan terselesaikan dengan baik.

6. **Referensi**

- Abduljabar, B. (2010). Landasan Ilmiah Pendidikan Intelektual dalam Pendidikan Jasmani. Bandung: Rizqi Press.
- Adisasmita, Y. (1989). Prinsip-Prinsip Pendidikan Jasmani: Hakekat, Filsafat, dan Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Masyarakat. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ahmad, Tanzeh. 2011. Metodologi Penelitian Praktis. Yogyakarta: Teras Sukses Offset.
- Aidil Sudarmono, M. (2018). Eksistensi Pesantren Dalam Pengembangan Pendidikan Islam di Indonesia. *EL-Muhbib*, 2(1), 53–68.
- Ainul Khairati. 2023, "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Dan Pedesaan Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Laboratorium UNP Kelas VII

- Dengan Siswa Siswa Sekolah Pertama 1 2x11 Enam Lingkup Kab. Padang Pariaman Kelas VII”.
- Ashok. (2011). *Step Test, Test Your Physical Fitness*. Kalpaz Publication.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rosda .
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rosda.
- Fadli, A. (2012). Pesantren: Sejarah dan Perkembangannya. *EL_HIKAM: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 5(1), 30–42.
- Irsanty, N. P., Studi, P., Jasmani, P., Dan, K., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Riau, U. I. (2019). Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru.
- Kadir, S., Jasmani, K., & Test, B. (2019). Korelasi Antara Konsumsi Rokok Dengan Tingkat. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 1(2), 73–78.
- Mackenzie, 2015 *Step Test, Test Your Physical Fitness*. Kalpaz Publication.
- Miller, K. 2009, *Organizational Communication: Approaches and Processes*, 6th edition, Belmont, CA, Wadsworth Publishing Company.
- Muhammad Rizal. 2019, “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Pesantren Dengan Siswa Sekolah Umum Pada Tingkat Smp Di Kecamatan Lembang”
- Nurdin, Ismail, dan Sri Hartati. 2019. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia
- Richad, D.S. (2011) *Berlatih Kebugaran Jasmani*. Bogor: CV. CITRAUNGGUL LAKSANA.
- Santrock. John W 2011 *Hidup Pengembangan Rentang (Perkembangan Masa Hidup)*. Terjemahar Benedictine Widyasinta. Erlangga Jakarta.
- Satria Winata, R. (2018). Tantangan, Prospek dan Peran Pesantren Dalam Pendidikan Karakter di Era Revolusi Industri 4.0. *KOMunikasi Dan Pendidikan Islam*, 8(1), 61–92.
- Sofwan, I. (2019). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. *Obesitas Sentral Dan Kadar Kolesterol Darah Total*, 11(1), 87–95.
- Step Test, Test Your Physical Fitness*. Kalpaz Publication.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sutrisno Hadi. 1990,1993. *Metode Reseach 1*. Yogyakarta: Andi Offset.

Triton PB. (2006). SPSS 13.0 Terapan Riset Statistik Parametrik. Yogyakarta: ANDI.

Uhamisastra, dkk. (2003). Pengelolaan Model Pengajaran Pendidikan Jasmani di pondok pesantren. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. Jurusan Pendidikan Olahraga.

Yoga Raden Pranata. 2020, "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Perkotaan dan Pedesaan Provinsi Riau".