

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PONDOK  
PESANTREN DIMASA PANDEMIC COVID-19**

**Triani Gilang Maharani<sup>1)</sup>, Yunyun Yudiana<sup>2)</sup>, Asep Sumpena<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: [triani.g.maharani@upi.edu](mailto:triani.g.maharani@upi.edu)<sup>1</sup>, [yunyunyudiana@upi.edu](mailto:yunyunyudiana@upi.edu)<sup>2</sup>, [asep\\_sumpena@upi.edu](mailto:asep_sumpena@upi.edu)<sup>3</sup>

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mondok dan siswa tidak mondok. Metode yang digunakan adalah metode *Ex-post facto*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa Pondok Pesantren MTS Al-Muawanah, sedangkan yang menjadi sampel yaitu siswa yang mondok berjumlah 18 orang dan siswa tidak mondok berjumlah 18 orang. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes kebugaran jasmani A.C.S.P.F.T. Hasil penelitian ini diperoleh kategori tingkat kebugaran jasmani dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Jadi simpulan penelitian ini yaitu terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mondok dengan siswa tidak mondok.

**Kata Kunci** : Pondok Pesantren, Tingkat Kebugaran Jasmani.

**Abstract**

*This study aims to determine whether there are differences in the level of physical fitness in students who are boarding and students who are not. The method used is the Ex-post facto method. The population in this study were all students of the MTS Al-Muawanah Islamic Boarding School, while the samples were 18 students who were staying and 18 students who were not. In taking the sample, the researcher used a simple random sampling technique. This study uses an instrument in the form of a physical fitness test A.C.S.P.F.T. The results of this study obtained the category of physical fitness level and a significance value of  $0.000 < 0.05$ . So the conclusion of this study is that there are differences in the level of physical fitness between students who are boarding and students who are not.*

**Keywords**: *Boarding School, Physical Fitness Level.*

## I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, emosional, dan pembentukan watak (Juliantine, 2015). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana (Zulfa & Kurniawan, 2020). Sedangkan menurut Abduljabar (2011) Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, *neuro muscular*, intelektual, sosial, emosional dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani. Beberapa pengertian yang cukup mewakili untuk mendukung pendapat Syarifuddin (1992) bahwasanya terdapat tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari diadakannya PJOK itu sendiri. Tiga komponen tersebut adalah bahwa pendidikan jasmani itu; 1) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, 2) meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, serta 3) meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari, setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal dikarenakan sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupan masing-masing (Lutan, 2002). Sedangkan Pate (1984) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi volume oksigen maksimal seseorang adalah salah satu dari ukuran tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan, usia, jenis

kelamin. Volume oksigen maksimal merupakan salah satu indikator untuk mengemukakan mengenai tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dimana semakin baik volume oksigen maksimal seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Secara umum menurut Bouchard (1990) komponen kebugaran jasmani atau unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani itu ada yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dan kemampuan motorik. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan, meliputi: 1) Daya tahan jantung (*cardiovaskuler*), 2) Kekuatan otot (*strength*), 3) Daya tahan otot, 4) Kelenturan, dan 5) Komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan nilai-nilai keterampilan *motoric*, meliputi : 1) Kelincahan, 2) Kecepatan, 3) Keseimbangan, 4) Koordinasi, dan 5) Daya ledak.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Dengan olahraga yang teratur maka dengan otomatis tingkat kebugaran jasmani seseorang juga akan baik. Aktivitas yang banyak juga ternyata tidak menjamin seseorang akan mempunyai badan yang bugar, butuh banyak kegiatan yang bersifat mengolah tenaga supaya aktivitas tersebut bermanfaat bagi tubuh (Paryanto & Wati, 2013).

Menurut Hasan (2017) menyebutkan bahwa dalam pendidikan di pondok pesantren memiliki dasar pembentukan karakter siswa dan dibentuk dengan cara yang berbeda seperti yang telah dikatakan bahwa, dasar pembentukan karakter siswa melalui pembiasaan terhadap jadwal yang telah dibuat dan harus ditaati oleh siswa, pembentukan karakter terlihat pada kegiatan pengembangan kreativitas harus diikuti oleh seluruh siswa atau santri. Pendidikan karakter tidak bisa dipaksakan,

namun dijalani sebagaimana adanya dalam kehidupan keseharian sehingga akan dengan sendirinya melekat kuat pada diri setiap peserta didik atau santri. Pengertian karakter dapat diartikan sebagai sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dari yang lain. Karakter bisa juga berarti tabiat atau watak, disamping itu karakter juga dapat dimaknai sebagai cara berpikir dan berperilaku yang khas setiap individu untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Lingkungan sekolah saat ini memiliki peran sangat besar pembentuk karakter siswa begitu juga dengan pesantren (ULUM, 2018).

Kegiatan siswa atau santri yang mondok di pondok pesantren lebih padat dibandingkan dengan siswa yang tidak mondok di pondok pesantren dari mulai bangun tidur sampai tidur kembali setiap harinya. Siswa yang mondok juga ditambah dengan adanya pembelajaran pendidikan jasmani disekolahnya secara tidak langsung akan berpengaruh juga terhadap kebugaran jasmaninya karena untuk melakukan setiap aktivitas diperlukan dukungan fisik yang baik untuk menunjangnya sehingga dalam melakukan kegiatan aktivitas selanjutnya tidak akan terganggu karena masih mempunyai tenaga cadangan dan dengan kata lain kebugaran jasmaninya pun akan terjaga. Hal ini sesuai dengan pendapat Giriwijoyo & Sisik (2007, hlm. 22) semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Oleh karena itu untuk setiap aktivitas kita sehari-hari, minimal kita harus mempunyai kemampuan fisik/jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu dan tentu saja lebih baik lagi bila kita memiliki pula cadangannya. Adanya kemampuan fisik melebihi kebutuhan minimal, menjamin kelancaran tugas dan kesejahteraan diri dan keluarganya, karena ia masih mempunyai kemampuan untuk melakukan tugas ekstra dan

tugas/perhatian bagi keluarganya sepulang beraktivitas, bukannya langsung tidur saja oleh karena sudah kehabisan tenaga. Serta dengan teraturnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa yang mondok di pondok pesantren tidak menutup kemungkinan juga akan berdampak pada kebugaran jasmaninya.

Secara hakikat sangatlah ideal bila pengembangan spiritual keagamaan dapat bersanding sejajar dengan media pendidikan pengembangan jasmani, sehingga menjadikan manusia lebih sempurna yang memiliki kualitas spiritual baik, jasmani prima dan pengetahuan tinggi akan menjadi sumber daya yang sangat berharga bagi pengembangan sumber daya manusia di Indonesia. Pengembangan ini akan lebih penting bila dikaitkan dengan pengembangan misi dan tugas kekhilafahan manusia dimuka bumi (Bangun & Zaluku, 2019).

Pendidikan pondok pesantren yang menyelenggarakan pendidikan tidak lagi terbatas pada pengajaran yang berkaitan dengan bagaimana membaca, menafsirkan dan memahami Al-qur'an dan Assunnah, namun sudah dilengkapi dengan pengajaran dasar-dasar ilmu pengetahuan umum dan bahkan beberapa pengajaran keterampilan khusus yang berkaitan dengan penghidupan para santri. Menurut Al-Jamil et al., (2018) kebugaran jasmani dilingkungan pondok pesantren perlu dibina untuk tercapainya proses belajar-mengajar yang optimal, karena penulis meyakini bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka tugas aktivitas yang dilaksanakan dapat menjadi baik pula. Selain itu dengan kondisi kebugaran siswa yang baik, siswa dapat mengembangkan keterampilan fisik yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani serta mampu mengembangkan kebugaran fisik dan berfungsi normalnya sistem tubuh untuk hidup aktif pada lingkungannya.

Munculnya *pandemic Covid-19* membawa dampak dan perubahan besar bagi setiap negara di dunia, tidak hanya

Indonesia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rachmat (2020) penyebaran virus *corona* menjadi penyebab angka kematian yang paling tinggi untuk saat ini. Banyak negara mengambil kebijakan dengan menetapkan kebijakan jaga jarak (*social distancing*) untuk membatasi interaksi antar masyarakat di lingkungan sosial guna membatasi penyebaran virus *corona*. Tentu saja, pembatasan ini dapat membuat perbedaan besar dalam kehidupan orang-orang di seluruh dunia. Akibat pembatasan ini, banyak institusi pendidikan dan sampai pusat perbelanjaan pun ditutup. Dengan adanya *pandemic Covid-19* pun mempertahankan imun setiap manusia itu sangatlah penting karena dengan kita menjaga imun tubuh dengan baik, kecil kemungkinan untuk terpapar *pandemic Covid-19*.

Maka disitulah pentingnya pendidikan jasmani di pondok pesantren harus dimaksimalkan/dioptimalkan demi tercapainya kebugaran jasmani yang baik bagi siswa pondok pesantren tersebut. Sehubungan dengan itu maka perlu pengkajian lebih mendalam tentang kebugaran jasmani para siswa di pondok pesantren baik yang mondok maupun yang tidak mondok dalam kondisi saat ini. Berbagai kebijakan-kebijakan yang diterapkan pemerintah demi memutuskan mata rantai virus *covid-19* ini memberikan dampak serta perubahan besar di seluruh sendi kehidupan termasuk pendidikan. Di pondok pesantren pun siswa-siswi yang menginap di pondok sebagian besar dipulangkan ke daerahnya masing-masing karena kebijakan pemerintah untuk mengurangi interaksi langsung antar manusia. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terjadinya *pandemic covid-19* ini memberikan dampak yang sangat besar dalam proses pembelajaran. Siswa yang selama ini seringkali melaksanakan pembelajaran dengan melibatkan aktifitas fisik, menjadi lebih pasif dan cenderung kurang dalam melakukan aktifitas gerak.

## **II. BAHAN DAN METODE/METODOLOGI**

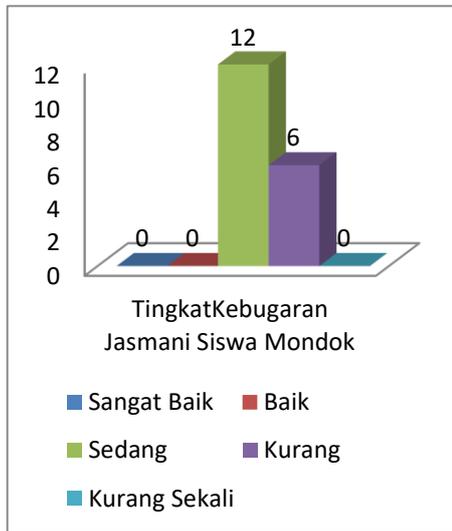
Berdasarkan permasalahan yang telah

dibahas dalam penelitian ini maka jenis penelitian ini adalah penelitian *Ex-post Facto* yang bertujuan untuk melihat hubungan sebab akibat dari suatu kegiatan yang telah berlangsung, seperti yang dikemukakan oleh Sukmadinata (2005, hlm. 89) mengatakan bahwa penelitian *ex-post facto* (*ex-post facto research*) yaitu untuk meneliti hubungan sebab akibat yang tidak dimanipulasi atau diberi perlakuan (dirancang dan dilaksanakan) oleh peneliti. Selanjutnya dikatakan bahwa penelitian *ex-post facto* dilakukan terhadap program, kegiatan yang telah berlangsung atau telah terjadi. Penelitian *ex-post facto* tidak ada pengontrolan variabel dan biasanya tidak ada pra tes. Tempat penelitian ini dilakukan di pondok pesantren MTS Al-Mu'awanah dan di lapangan area masjid Jabal Rahmah kompleks Graha Bukit raya 1 pada bulan Maret 2022. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa pondok pesantren MTS Al-Mu'awanah yang berjumlah 144 orang, lalu diambil 36 orang untuk menjadi sampel penelitian diantaranya 18 orang siswa yang mondok dan 18 orang siswa tidak mondok di pondok pesantren. Sampel merupakan perwakilan dari seluruh populasi yang ada, perwakilan ini telah dianggap mewakili populasi yang ada.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Sebagaimana yang dijelaskan Maksom (2012, hlm. 57) bahwa *simple random sampling* merupakan teknik *sampling* yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani A.C.S.P.F.T yang terdiri dari 7 butir tes yaitu 1. Lari cepat 50 meter, 2. Lompat jauh tanpa awalan, 3. Bergantung angkat badan, 4. Lari hilir mudik 4x10 meter, 5. Baring duduk, 6. Lentuk togok kemuka, dan 7. Lari 1000 meter. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mondok dengan siswa tidak mondok di pondok pesantren MTS Al-Mu'awanah.

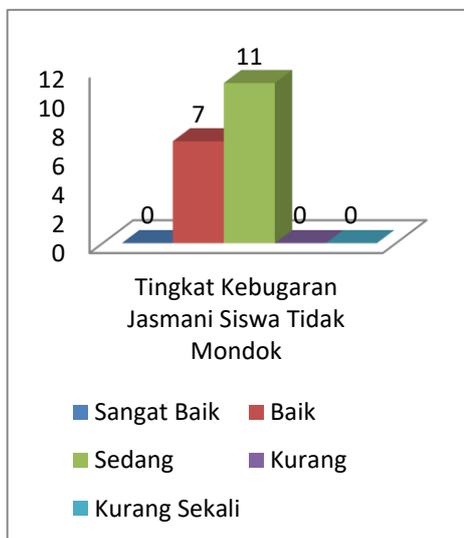
III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari 36 siswa di pondok pesantren MTS Al-Mu’awanah. Terdapat hasil kategori dari 18 siswa yang mondok diantaranya siswa yang memiliki kondisi kebugaran baik sekali 0 orang, baik 0 orang, sedang 12 orang, kurang 6 orang dan kurang sekali 0 orang.



Gambar 1. Diagram batang hasil kebugaran jasmani siswa mondok

Terdapat pula hasil kategori dari 18 siswa yang tidak mondok diantaranya siswa yang memiliki kondisi kebugaran jasmani baik sekali 0 orang, baik 7 orang, sedang 11 orang, kurang 0 orang, kurang sekali 0 orang.



Gambar 2. Diagram batang hasil kebugaran jasmani siswa tidak mondok

Terdapat hasil dari uji beda yaitu menggunakan uji *independent sample t-test* sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji T

Instrumen Tes	Mean Siswa Mondok	Mean Siswa Tidak Mondok	Sig.
Tes Kebugaran Jasmani A.C.S.P.F. T	-9.635	-9.635	.000

Diperoleh informasi terkait dengan ringkasan statistik data tes kebugaran jasmani pada kelompok siswa mondok dan siswa tidak mondok. Terlihat bahwa data tersebut memiliki nilai sig.  $0,000 < 0,05$  maka dari itu terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok sampel.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa mondok dengan siswa tidak mondok. Dengan latar belakang aktivitas siswa yang berbeda terdapat perbedaan aktivitas sehari-harinya, siswa yang mondok di pondok pesantren memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik karena seperti yang dikatakan oleh Al-Jamil et al., (2018) bahwa aktivitas siswa pondok pesantren berbeda dengan aktivitas siswa pada sekolah umumnya. Siswa pondok pesantren harus membaca al-qur’an sehari-hari dari siang, sore dan malam bahkan harus membiasakan diri untuk melaksanakan sholat malam, belum lagi tugas mata pelajaran dikelas hingga menimbulkan kerja fisik yang lebih berat. Sedangkan menurut Irianto (2004) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor:

1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dapat memenuhi syarat yang sehat seimbang sangat mutlak bagi kesehatan, terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan, untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik harus mengonsumsi makanan yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan kebugaran jasmani.

2. Istirahat

Istirahat yang cukup diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

3. Olahraga/aktivitas fisik

Kebugaran jasmani dapat dicapai dengan latihan dengan cara sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.

Dengan demikian terbukti bahwa siswa yang tidak mondok di pondok pesantren lebih baik daripada siswa yang mondok karena aktivitas siswa mondok di pesantren lebih padat dibandingkan siswa yang tidak mondok di pondok pesantren.

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kebugaran jasmani siswa pondok pesantren yang mondok dan yang tidak mondok memiliki perbedaan karena dari latar belakang aktivitas sehari-harinya. Siswa yang mondok lebih padat aktivitasnya karena setelah pembelajaran disekolah ada kegiatan kembali di pondok pesantren sedangkan siswa yang tidak mondok setelah pembelajaran di sekolah pulang kembali ke tempat tinggalnya masing-masing, sehingga waktu istirahatnya lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang mondok. Peneliti

merekomendasikan kepada penelitian selanjutnya untuk menggunakan instrumen ini dan memberikan penambahan variabel agar adanya pembaruan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan, 1991*, 36.  
[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG\\_ABDULJABAR/Pengertian\\_Penjas.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf)
- Al-Jamil, A. H., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2018). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu. *Kinestetik, 2*(1), 118–125.
- Bangun, S. Y., & Zaluku, J. S. (2019). Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMP di Pondok Pesantren Ta'dib Asyakin Medan. *Publikasi Pendidikan, 9*(3), 273.  
<https://doi.org/10.26858/publikan.v9i3.10455>
- Bouchard. (1990). *Exercise, Fitness, and Health*. Human Kinetics Publishers.
- Giriwijoyo & Sisik. (2007). *Ilmu Faal Olahraga*. FPOK.
- Hasan. (2017). *Pembentukan Karakter Siswa Pondok Pesantren*.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Andi Offset.
- Juliantine, T. (2015). *Model-Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bintang WarliArtika.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Maksum, A. (2012). *Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. FIK – Universitas Negeri Surabaya.

- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013).  
Upaya Meningkatkan Kebugaran  
Jasmani Siswa Melalui Pendidikan  
Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan  
Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- Pate RR. (1984). *Scientific Foundation of  
Coaching*. Saunders College  
Publishing.
- Rachmat. (2020). *Penyebaran Virus  
Corona*.
- Sukmadinata. (2005). *Metode Penelitian  
Ex-Post Facto*.
- Syarifuddin, A. (1992). Pendidikan  
Jasmani dan kesehatan. In  
*Depdikbud*. Depdikbud.
- ULUM, M. (2018). Pembentukan Karakter  
Siswa Melalui Pendidikan Berbasis  
Pondok Pesantren. *Journal  
EVALUASI*, 2(2), 382.  
[https://doi.org/10.32478/evaluasi.v2i  
2.161](https://doi.org/10.32478/evaluasi.v2i2.161)
- Zulfa, I. I., & Kurniawan, A. W. (2020).  
Survei Kebugaran Jasmani Kelas  
VIII SMP Plus Asy-Syukur  
Kanigoro. *Sport Science and Health*,  
1(3), 184–192.  
[http://journal2.um.ac.id/index.php/jfi  
k/article/view/11343/4918](http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11343/4918)