

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Putra Pondok Pesantren Al-Muqri Prenduan Tahun 2023

Zainur Rohman¹⁾, Mohammad Hasan Basri²⁾, Abdul Azis³⁾

^{1,2,3)}Prodi Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi STKIP PGRI Sumenep

Email: zainurrohman@gmail.com

Abstrak:

Kebugaran jasmani merupakan salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap orang, karena dengan kebugaran jasmani yang baik dapat membuat orang beraktivitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Bagi santri kebugaran jasmani yang baik sangat penting guna memperoleh prestasi yang baik, baik di bidang akademik atau non akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan. Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan dengan jumlah sampel 23 santri. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif menuturkan dan menafsirkan data yang berkenaan dengan situasi yang terjadi dan dialami sekarang, sikap dan pandangan yang menggejala saat sekarang, hubungan antara variabel, pertentangan dua kondisi atau lebih, pengaruh terhadap suatu kondisi, perbedaan antara fakta, dan lain-lain. Hasil perhitungan data, diperoleh hasil rata-rata kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan dari 23 orang dengan nilai 16,63 poin dan termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan termasuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: TKJI, Kebugaran Jasmani, Santri, Pondok Pesantren

1. Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan suatu bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan bagi sebagian orang tingkat kebugaran jasmani sangat membantu dalam hal pekerjaan, terutama bagi pekerja berat. Seperti yang dikemukakan oleh (Ricart D.S.A:2011) dalam Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 2.1 (2018) bahwa kebugaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain”. Dan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu kiranya harus memperhatikan beberapa faktor penunjang agar tingkat kebugaran jasmani itu terwujud. Dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti rajin berolahraga, istirahat yang teratur dan cukup, makan-makanan bergizi yang sesuai dengan kaidah empat sehat lima sempurna, dan rekreasi, yaitu bisa dengan pergi ke tempat-tempat yang indah sehingga dapat membuat pikiran tenang.

Pondok Pesantren merupakan lembaga pendidikan formal yang berbasis keagamaan dengan peserta didik atau santri yang bermukim di dalamnya. Di pondok pesantren terdapat beberapa peraturan atau tata tertib pondok pesantren yang wajib di patuhi dan apabila dilanggar akan dikenakan sanksi, sehingga dalam hal ini pondok pesantren berbeda dengan lembaga pendidikan seperti sekolah pada umumnya. Adapun tata tertib yang diterapkan yaitu meliputi beberapa kegiatan akademik,

ubudiyah (kegiatan yang bersifat ibadah) dan tata tertib yang mengatur kegiatan lainnya dalam sehari-hari. Dengan diterapkannya beberapa tata tertib diharapkan santri dapat terdidik dalam kedisiplinannya. Santri sebagai orang yang bermukim di pondok pesantren diharap dapat mematuhi semua tata tertib yang berlaku.

Olahraga dan kebugaran jasmani merupakan dua hal yang saling berkaitan dengan kehidupan manusia. Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik perlu kiranya manusia melakukan kegiatan fisik berupa olahraga, yang mana olahraga ini bisa dilakukan setiap hari atau hanya sekali dalam satu minggu yang mana dapat dilakukan pada hari libur. Dalam hal ini santri juga termasuk pada bagian yang penting kiranya dalam menjaga kebugaran jasmani. Dilihat dari kegiatan rutin yang padat, untuk sekedar melakukan olahraga ringan saja dirasa menjadi hal tabu bagi santri. Jadwal olahraga di pondok pesantren biasanya dilakukan seminggu sekali dengan melakukan senam SKJ bersama atau digabung dengan kegiatan ekstrakurikuler, namun tidak semua santri berminat dengan ekstrakurikuler bagian olahraga. Sehingga ada sebagian santri, dalam hal ini tidak terpenuhi salah satu bagian penunjang dalam mencapai kebugaran jasmani.

Tidur adalah salah satu bentuk istirahat terbaik bagi tubuh, yang dilakukan manusia ketika sudah selesai melakukan pekerjaan atau aktivitas yang melelahkan. Tidur dapat mengembalikan energi yang hilang dan membuat tubuh menjadi segar sehingga seseorang siap menjalankan aktivitas pada keesokan harinya. Kualitas tidur ditentukan ketika bangun dari tidurnya seseorang mendapatkan kesegaran dan kebugaran. Tidur juga termasuk pada kebutuhan dasar dalam menjaga kesehatan tubuh, seperti kebutuhan makan, minum, dan juga aktivitas lainnya. Dan apabila aktivitas tidur terganggu dapat menimbulkan pengaruh saat beraktivitas, seperti tidak fokus, mudah lelah, dan juga bisa menyebabkan sakit. Untuk memenuhi aktivitas tidur tersebut manusia harus tidur minimal delapan jam dalam sehari semalam. Di pondok pesantren jam tidur dibatasi dengan kegiatan ngaji kitab di waktu malam, dan sehabis mengaji biasanya santri masih belajar walau hanya sebatas mengulang materi yang baru diajarkan. Untuk memenuhi kebutuhan tidur yang normalnya minimal delapan jam dalam sehari semalam santri tidak bisa, kecuali pada hari tertentu pada saat santri diliburkan beberapa aktivitas yang mana biasanya diisi dengan menonton film islami bersama. Dan juga ada sebagian santri yang suka bergadang, hal ini sangat berpengaruh pada keesokan harinya ketika santri mengikuti kegiatan pembelajaran.

Makanan sehat dan bergizi juga termasuk dalam bagian penting untuk menunjang terbentuknya kebugaran jasmani, terlebih pada atlet dan juga anak-anak yang sangat memerlukan gizi baik untuk tumbuh kembangnya. Untuk memenuhi kebutuhan makanan sehat dan bergizi tidaklah mudah bagi santri, di lingkungan pondok pesantren santri diajarkan untuk hidup sederhana, dalam hal makanan santri hanya makan seadanya. Sangat mengawatirkan karena makanan santri hanya dapat memenuhi kebutuhan karbohidrat dan protein hewani saja, jauh dari kata sempurna untuk memenuhi kebutuhan makanan empat sehat lima sempurna.

Tidak dapat dipungkiri bahwa semua orang ingin hidup sehat begitu pula dengan santri. Dengan kesibukannya di akademik dan kegiatan lainnya yang bersifat wajib di pondok pesantren, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat membantu santri dalam menjalankan aktivitas tersebut. Dalam hal ini pendidikan jasmani mempunyai peran penting untuk mewujudkan baiknya tingkat kebugaran jasmani bagi semua santri. Menurut (Rachman, Hari Amirullah, and Memet Muhamad, 2010) dalam Jurnal Riset Physical Education 1.1, "pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang". Tidak jauh beda dengan yang dikemukakan oleh (Rukmana, 2008), bahwa "pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang akan membantu para siswa untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik fisik, motorik, mental, dan sosial". Dari pemaparan yang telah digambarkan di atas bahwa pendidikan jasmani benar-benar mengambil peran penting dalam

meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Namun pada kenyataannya pendidikan jasmani di pondok pesantren belum bisa menempati posisi yang sebagaimana mestinya, bahkan lebih sering di pandang sebelah mata. Sesuai dengan peranannya pendidikan jasmani seharusnya mampu menempati posisinya sebagai penunjang karena sangat membantu peserta didik dalam mempersiapkan fisik maupun mental, serta dapat membantu juga dalam tumbuh kembangnya.

Di pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan, setelah melakukan pengamatan pada tanggal 15 November 2021 di dapatkan kondisi jasmani santri putra, sebagian santrinya yang bermasalah pada tingkat kebugaran jasmaninya. Dilihat dari aktivitas kesehariannya, beberapa santri kurang bersemangat dan mudah lelah saat melaksanakan aktivitas, baik ketika mengikuti pembelajaran di pendidikan formal maupun juga yang non formal. Faktor penunjang akan baiknya tingkat kebugaran jasmani santri di pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan tidak terpenuhi. Seperti olahraga menjadi hal tabu untuk sekedar melakukan pemanasan saja, dikarenakan tidak adanya waktu khusus untuk santri dapat melakukan olahraga bersama dan sarana prasarana yang kurang memadai ketika berolahraga sehingga santri bosan untuk melakukannya. Tidur yang tidak teratur dan bahkan tidak mencapai delapan jam waktu minimal dalam sehari semalam. Makanan sehat dan juga bergizi sangat jauh dari kata terpenuhi, pasalnya di setiap harinya hanya makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak saja yang di konsumsi. Tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan sangat perlu di perhatikan agar jika santri baik tingkat kebugaran jasmaninya, semua kegiatan berjalan dengan baik sebagaimana mestinya dan santri mengikuti kegiatan tersebut dengan keadaan semangat dan ceria. Maka setelah melihat beberapa permasalahan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada santri putra di pondok pesantren AL-MUQRI prenduan.

2. Metode Penelitian

Untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan, maka diperlukan serangkaian langkah penelitian dan analisis guna untuk mendapatkan jawaban dari pernyataan tersebut. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Maksom (2018:82) “penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu”. Pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan penguatan hipotesis. Bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variabel. Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani santri putra pada umur 16-18 tahun di pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan. Penelitian yang sesuai untuk digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Melalui penelitian deskriptif kuantitatif akan diperoleh gambaran mengenai status subjek dalam kondisi tertentu. Subjeknya adalah sebagian populasi santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan dan kondisinya adalah tingkat kebugaran jasmaninya tidak baik. Jenis tes yang dilakukan yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun (dewasa).

Dalam penelitian ini yang menjadi target penelitian adalah santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan umur 16-18 tahun yang berjumlah total keseluruhan 23 santri. Jadi jumlah sampel antara lain 23 santri. Sampel dalam penelitian ini adalah santri putra yang berusia 16-18 tahun di pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan dan sudah memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini, yaitu Santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan, Usia 16-18 tahun, Dalam keadaan sehat (tidak sakit), Kooperatif dan bersedia mengikuti tes penelitian.

3. Hasil

Berdasarkan dari data yang telah dikumpulkan, maka akan dilakukan analisis pembahasan pada penelitian ini. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan diajukan sebelumnya.

Data yang sudah diperoleh kemudian disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut ini akan dipaparkan hasil tes yang sudah dilakukan oleh santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan umur 16-18 tahun. Hasil tes dan nilai dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1 Data tes kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan

No	Nama	Umur	Lari 60 m Detik	Gantung			
				angkat tubuh Poin	Baring duduk Poin	Loncat tegak Cm	Lari 1200 m Menit
1	Firdaus	17	9,73	13	33	76	5,40
2	Rayyal	16	8,40	4	44	77	5,58
3	Fathol	16	7,84	5	43	70	6,21
4	Abdul	17	10,9	6	50	67	6,30
5	Qorib	16	7,58	8	45	85	6,15
6	Nizar	16	8,93	6	30	78	5,39
7	Hibron	17	8,09	5	39	72	5,49
8	Beni	17	8,12	4	35	68	5,20
9	Zaki	17	7,25	3	44	60	5,45
10	Nabili	16	8,58	7	35	64	6,40
11	Assabiqul	16	6,86	12	36	56	5,12
12	Reynon	17	7,90	7	40	66	6,58
13	Nizas	16	7,80	5	35	71	7,15
14	Basith	17	6,98	3	38	73	7,10
15	Laili	17	7,12	4	30	57	7,22
16	Irsan	18	6,80	9	42	61	5,10
17	Widiyanto	16	7,50	6	30	63	6,21
18	Fathor	16	7,11	3	30	70	6,46
19	Thallib	16	6,88	5	37	67	7,11
20	Atqon	17	6,94	10	42	78	5,03
21	Riki	16	6,88	6	32	55	6,28
22	Syahril	16	7,50	5	36	66	6,00
23	Fajar	18	7,50	5	36	66	6,00

Tabel 2 Data nilai kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI

No	Nama	Umur	Lari Gantung				Lari 1200 m	Total	Ket
			60 m	Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak			
1	Firdaus	17	2	4	4	5	2	17	S
2	Rayyal	16	3	2	5	5	2	17	S
3	Fathol	16	4	2	5	5	2	18	B
4	Abdul	17	1	3	5	5	2	16	S
5	Qorib	16	4	3	5	5	1	18	B
6	Nizar	16	2	3	4	5	2	16	S
7	Hibron	17	3	2	5	5	2	17	S
8	Beni	17	3	2	4	5	2	16	S
9	Zaki	17	4	2	5	4	2	17	S

10	Nabili	16	3	3	4	4	1	15	S
11	Assabiquil	16	4	4	4	4	2	18	B
12	Reynon	17	3	3	5	5	1	17	S
13	Nizas	16	3	2	4	5	1	15	S
14	Basith	17	4	2	5	5	1	17	S
15	Laili	17	4	2	4	4	1	15	S
16	Irsan	18	4	3	5	4	2	18	B
17	Widiyanto	16	4	3	4	4	1	16	S
18	Fathor	16	4	2	4	4	1	15	S
19	Thallib	16	4	2	4	5	1	16	S
20	Atqon	17	4	3	5	5	2	19	B
21	Riki	16	4	3	4	4	1	16	S
22	Syahril	16	4	2	4	5	2	17	S
23	Fajar	18	4	3	4	4	1	16	S
								Total	366
								Rata-rata	16,63

Selanjutnya data yang sudah diperoleh akan dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan rumus yang telah dipaparkan di bab sebelumnya. Dibawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi hasil tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Santri

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	6	22,73%
3	14-17	Sedang (S)	17	77,27%
4	10-13	Kurang (K)	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			23	100%

Berdasarkan dari tabel distribusi frekuensi diatas, diperoleh 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 6 siswa (22,73%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 17 siswa (77,27%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, dan 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Untuk lebih jelas dan rinci akan dibahas satu persatu setiap instrumen tes, yaitu sebagai berikut:

a. Lari 60 meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 ketegori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan pada tes lari 60 meter.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Lari 60 Meter

No	Santri	Kategori	Frekuensi	Persentase
	s.d-6,7"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	6,8"-7,8"	Baik (B)	13	59,09%
3	7,7"-8,7"	Sedang (S)	7	27,27%
4	8,8"-9,7"	Kurang (K)	2	9,09%
5	10,4"-d.s	Kurang Sekali (KS)	1	4,54%
	Total		23	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahawa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari baik sekali, 14 siswa (59,09%) mempunyai kecepatan lari baik, 6 siswa (27,27%) mempunyai kecepatan sedang, 2 siswa (9,09%) mempunyai kecepatan lari kurang dan 1 siswa (4,45%) mempunyai kecepatan kurang sekali.

b. Gantung Angkat Tubuh

Hasil analisis data dari indikator gantung angkat tubuh berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima ketegori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan pada tes gantung angkat tubuh.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh

No	Santri	Kategori	Frekuensi	persentase
	16 ke atas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	11-15	Baik (B)	3	9,09%
3	6-10	Sedang (S)	9	40,90%
4	2-5	Kurang (K)	11	50%
5	0-	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	Total		23	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik sekali, 3 siswa (9,09%) mempunyai kekuatan otot lengan baik, 9 siswa (40,90%) mempunyai otot lengan sedang, 11 siswa (50%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang sekali.

c. Baring Duduk

Hasil analisis data dari indikator baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima ketegori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan pada tes baring duduk.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Baring Duduk

No	Santri	Kategori	Frekuensi	persentase
1	38 ke atas	Baik Sekali (BS)	10	45,45%
2	28-37	Baik (B)	13	54,55%
3	19-27	Sedang (S)	0	0%
4	8-18	Kurang (K)	0	0%
5	0-7	Kurang Sekali (KS)	0	0%

Total	23	100%
-------	----	------

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 11 siswa (45,45%) mempunyai kekuatan otot perut baik sekali, 12 siswa (54,54%) mempunyai kekuatan otot perut baik, 0 siswa (0%) mempunyai otot perut sedang, 0 siswa (0%) mempunyai otot perut kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai otot perut kurang sekali.

d. Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indikator loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan pada tes loncat tegak.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak

No	Santri	Kategori	Frekuensi	persentase
1	66 ke atas	Baik Sekali (BS)	15	63,64%
2	53-65	Baik (B)	8	36,36%
3	42-52	Sedang (S)	0	0%
4	31-41	Kurang (K)	0	0%
5	s/d-30	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			23	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 15 siswa (63,64%) mempunyai kekuatan loncatan baik sekali, 8 siswa (36,36%) mempunyai kekuatan loncatan baik, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan kurang sekali.

e. Lari 1.200 Meter

Hasil analisis data dari indikator lari 1.200 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan pada tes lari 1.200 meter.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Lari 1.200 Meter

No	Santri	Kategori	Frekuensi	persentase
1	s/d-3'04"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3'05"-3'53"	Baik (B)	0	0%
3	3'64"-4'46"	Sedang (S)	0	0%
4	4'47"-6'04"	Kurang (K)	13	54,55%
5	6'05"-dst	Kurang Sekali (KS)	10	45,45%
Total			23	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan baik, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 13 siswa (54,55%) mempunyai kecepatan kurang dan 10 siswa (45,45%) mempunyai kecepatan kurang sekali.

4. Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen tubuh yang dijadikan sebagai indikator kondisi tubuh dalam keadaan bugar atau tidak. Kebugaran jasmani dibutuhkan santri saat kegiatan sekolah maupun mengaji untuk mendukung keberhasilan pembelajaran dalam satu hari. Kebugaran jasmani yang baik diharapkan menjadi modal dasar santri untuk menjalankan kehidupan sehari-hari dengan penuh semangat dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat memberikan kualitas belajar santri yang baik dan bersemangat dalam melaksanakan proses pembelajaran.

Dari hasil penelitian di dapatkan tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan termasuk dalam kategori sedang. Hal ini diperkuat oleh peneliti dalam observasi. Disparitas antara harapan dan kenyataan yang di dapatkan oleh peneliti dibuktikan dalam hasil penelitian ini. Kebiasaan santri yang sering telat datang ke sekolah, santri tidak bersemangat dalam melaksanakan proses pembelajaran, dan juga santri sering merasakan lelah dan mengantuk selama proses pembelajaran. Setelah melihat beberapa gejala yang di dapatkan pada saat observasi, peneliti berasumsi bahwa perlu adanya peningkatan pada kebugaran jasmani santri.

Ada beberapa faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani santri. Dapat dilihat dari kebiasaan santri yang sering begadang, yang mana faktor ini akan berakibat pada konsentrasi santri saat dalam proses pembelajaran, santri akan mudah lelah dan mengantuk, kurang dalam melakukan aktivitas olahraga, yang mana faktor ini akan berakibat pada keseharian santri dalam beraktivitas, santri akan mudah lelah dan bahkan santri akan mudah terkena sakit, dan tidak terpenuhinya makanan yang bergizi, faktor dari makanan juga berpengaruh pada kebugaran jasmani, karena melihat dari makanan yang dikonsumsi santri saat ini bermacam-macam bentuk dan jenisnya dan sebagian besar tergolong pada makanan cepat saji. Makanan cepat saji memberikan dampak pada jasmani santri karena mempengaruhi pada gizi pada santri. Hal tersebut dapat memberikan dampak pada tingkat kebugaran jasmani santri. Memacu pada hasil penelitian, menjadikan bahan evaluasi bagi pendidik khususnya guru olahraga di pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan agar lebih memperhatikan tentang kebugaran jasmani santri.

Berdasarkan hasil penelitian tes kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan dari 23 santri, diketahui 0 santri atau 0% santri dalam kategori sangat baik, 6 santri atau 22,73% dalam kategori baik, 17 santri atau 72,27% dalam kategori sedang, 0 santri atau 0% santri dalam kategori kurang, dan 0 santri atau 0% santri dalam kategori kurang sekali.

Setelah dilihat dari hasil tes kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan yang berjumlah 23 santri dengan memperoleh nilai 366 poin, sehingga hasil rata-rata pada tes kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan di peroleh 16,63 poin dan termasuk dalam kategori sedang.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh hasil dari tingkat kebugaran jasmani pada santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan sebagian besar berkategori baik sekali terdapat 0 Santri (0%), 6 Santri (22,73%) dalam kategori baik, 17 Santri (77,27%) dalam kategori sedang, 0 Santri (0%) dalam kategori kurang, dan 0 Santri (0%) dalam kategori kurang sekali. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan berada pada kategori sedang. berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti simpulkan bahwa Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dari kebugaran secara keseluruhan yang di dalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kebugaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan bugar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya.

6. Refrensi

- Alik, D. P. (2020). *Surve Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Pencaksilat BKMF FIK UNM* (Doctoral disertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Al-Jamil, A. H., & Sugihartono, T. (2018). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa pendidikan pondok pesantren di kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 118-125.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Rachman, H. A., & Muhamad, M. (2010). Membangun kembali jembatan antara kreativitas dan pendidikan jasmani. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 1(1), 1-16.
- Rukmana, A. (2008). Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *pendidikan-dasar*, 15.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Setyawan, F. E. B. (2017). *Pengantar Metodologi Penelitian:(statistika praktis)*. Zifatama Jawara.
- TKJI, 2010. *Kementrian pendidikan nasional pusat pengembangan kualitas jasmani*. Jakarta.