

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Santriwati SMA Pesantren Internasional Muhammadiyah *Boarding School* Pekajangan

Safira Salsabiela
Email : shalsabie600@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

Many people think that exercise is not important and do not know the importance of maintaining physical fitness, especially in an environment that is closed and has limited space for movement. As in Islamic boarding schools which have strict rules that must be obeyed especially for the students. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of high school students at the International Islamic Boarding School Muhammadiyah Boarding School Pekajangan Pekalongan. This research is categorized in quantitative descriptive using survey methods and data information using tests and measurements. The sampling technique used in this research is total sampling. Where the samples used in this study were female students of the International Islamic Boarding School Muhammadiyah Boarding School Pekajangan with a total of 50 samples. Based on the results of the study, the students of SMA Pondok Pesantren Internasional Muhammadiyah Boarding School Pekajangan have physical fitness, most of them are included in the poor category with an average calculation result of 47%. The level of physical fitness of female students at the International Islamic Boarding School Muhammadiyah Boarding School Pekajangan which has a good category is 4%, moderate category is 29% and very less category is 20%.

Keywords: *Physical Fitness, Islamic Boarding School*

Abstrak

Banyak orang yang menganggap olahraga tidak penting dan belum mengetahui pentingnya menjaga kebugaran jasmani, terlebih dilingkungan yang tertutup dan memiliki ruang gerak terbatas. Seperti di pondok pesantren yang memiliki aturan ketat yang harus ditaati terlebih untuk santriwatinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki santriwati SMA di Pondok Pesantren Internasional Muhammadiyah *Boarding School* Pekajangan Pekalongan. Penelitian ini dikategorikan dalam deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei dan informasi data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Dimana sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah santriwati SMA Pondok Pesantren Internasional Muhammadiyah *Boarding School* Pekajangan yang berjumlah keseluruhan 50 sampel. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan santriwati SMA Pondok Pesantren Internasional Muhammadiyah *Boarding School* Pekajangan memiliki kebugaran jasmani sebagian besar termasuk dalam kategori kurang dengan rata-rata hasil perhitungan sebesar 47%. Tingkat kebugaran jasmani santriwati SMA Pondok Pesantren Internasional Muhammadiyah *Boarding School* Pekajangan yang memiliki kategori baik sebesar 4%, kategori sedang sebesar 29% dan kategori kurang sekali sebesar 20%.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Pondok Pesantren

PENDAHULUAN

Salah satu cara menjaga kesehatan tubuh adalah dengan berolahraga. Sekarang ini olahraga telah menjadi suatu kebutuhan untuk setiap manusia, dengan melakukan olahraga secara rutin dan baik akan menyehatkan tubuh. Olahraga adalah semua kegiatan terorganisir yang membantu orang mencapai potensi mereka untuk kebugaran fisik. Untuk melakukan pekerjaan mereka secara efektif dan efisien tanpa merasa terlalu lelah, setiap orang perlu sehat secara fisik. Daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, keseimbangan, kelenturan, ketepatan, dan reaksi adalah bagian-bagian kebugaran jasmani.

Salah satu pendekatan untuk peningkatan kebugaran fisik yang mungkin dilakukan seseorang dengan pola hidup sehat. Pola hidup sehat meliputi mengatur pola makan, istirahat yang cukup, rutin melakukan olahraga yang akan mencegah timbulnya berbagai macam penyakit. Seperti yang dikemukakan Kurniawan (2017:13), bahwa Kebugaran jasmani mengacu pada kapasitas seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan kemampuan terbaik mereka dan untuk terlibat dalam aktivitas fisik lainnya tanpa merasa terlalu lelah. Kebugaran jasmani sangat berguna untuk membantu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diterimanya dari bekerja atau aktivitas fisik sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Namun, masih banyak orang yang menganggap olahraga tidak penting dan hanya membuang tenaga terlebih lagi bagi orang yang berada dilingkungan yang tertutup, salah satunya di pondok pesantren.

Tampaknya memiliki keterbatasan dengan dunia luar pesantren karena merupakan lembaga pendidikan Islam yang menekankan pada syariat dan hukum agama Islam. Komponen dalam pondok pesantren yang harus mematuhi batasan tidak hanya berlaku bagi pengelola pondok namun juga seluruh penghuni di pondok pesantren itu sendiri. Berkaitan dengan batasan, santri adalah komponen terpenting di pondok pesantren yang harus memegang teguh syariat dan aturan yang di buat oleh pondok pesantren, dengan sedikit ruang gerak dengan dunia luar maupun dilingkungan pondok pesantren itu sendiri. Dengan terbatasnya ruang gerak akan berdampak pada kebugaran jasmani santri, terlebih untuk santriwati yang memiliki ruang gerak sangat terbatas di lingkungan pondok pesantren. Untuk membentuk kebugaran jasmani dilingkungan pondok pesantren, para santri haruslah melakukan olahraga secara rutin. Santriwati yang memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmaninya mereka akan melakukan olahraga di waktu senggangnya dengan ruang gerak terbatas, namun tidak semua santri memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani terutama dalam ruang gerak terbatas. Walaupun ada berbagai

macam olahraga yang dapat dilakukan, namun mengingat pada terbatasnya ruang gerak santriwati olahraga dipandang sebagai hal yang tidak menyenangkan. Sehingga dapat berpengaruh besar terhadap tingkat kebugaran jasmani santriwati.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, peneliti memiliki pemikiran untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani santriwati SMA di Pondok Pesantren Internasional Muhammadiyah *Boarding School* Pekajangan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif menggunakan metode survei. Menurut Sugiyono (2013:24), Studi deskriptif kuantitatif adalah studi yang mengumpulkan data tentang nilai satu atau lebih variabel bebas tanpa membandingkannya satu sama lain atau menghubungkannya dengan variabel lain. Pemilihan sampel dalam penelitian ini memakai teknik total sampling. Dimana sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah santriwati SMA Pondok Pesantren Internasional Muhammadiyah *Boarding School* Pekajangan yang berjumlah keseluruhan 50 sampel.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani, yaitu tes lari 60 meter, test angkat tubuh, tes baring duduk, tes vertical jump, dan tes lari 1200 meter. Tes ini dilakukan dengan tolak ukur kondisi kebugaran jasmani yang baku. Analisis data yang digunakan adalah uji deskriptif statistik dengan memakai SPSS 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menilai derajat kebugaran jasmani. yang dimiliki santriwati SMA di Pondok Pesantren Internasional Muhammadiyah *Boarding School* Pekajangan Pekalongan. Berikut data yang diperoleh:

1. Lari 60 meter

Informasi dari analisis data indikator kecepatan lari 60 meter yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ditampilkan pada tabel di bawah ini..

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lari 60 Meter

Putri	Kategori	Frekuensi	Presentase
s.d-8,4	BS	0	0%
8,5-9,8	B	5	10%
9,9-11,4	S	18	36%
11,5-13,4	K	0	0%

13,5-dst	KS	27	54%
----------	----	----	-----

Sumber : Analisis Data 2022

Berdasarkan hasil tes lari 60 meter tersebut diperoleh data bahwa sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari dengan kriteria baik sekali, 5 siswa (10%) mempunyai kecepatan lari dengan kriteria baik, 18 siswa (36%) mempunyai kecepatan dengan kriteria sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari dengan kriteria kurang dan 27 siswa (54 %) mempunyai kecepatan dengan kriteria kurang sekali.

2. Baring Duduk

Tabel di bawah ini menampilkan hasil analisis data dari indikator tes peletakan berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk

Putri	Kategori	Frekuensi	Presentase
29 keatas	BS	12	24%
20-28	B	21	41%
10-19	S	17	34%
3-9	K	0	0%
0-2	KS	0	0%

Sumber : Analisis Data 2022

Berdasarkan hasil tes baring duduk tersebut diperoleh data bahwa sebanyak 12 siswa (24%) mempunyai kekuatan otot perut dengan kriteria baik sekali, 21 siswa (42%) mempunyai kekuatan otot perut dengan kriteria baik, 17 siswa (34%) mempunyai kekuatan otot perut dengan kriteria sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut dengan kriteria kurang dan 27 siswa (0 %) mempunyai kekuatan otot perut dengan kriteria kurang sekali.

3. Gantung Tubuh

Informasi yang dikumpulkan dari analisis data indikator tes tubuh gantung berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ditampilkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Tubuh

Putri (detik)	Kategori	Frekuensi	Presentase
≥ 40	BS	14	28%
20 – 39	B	19	38%
8 – 19	S	17	34%
3 – 7	K	0	0%

≤ 2	KS	0	0%
----------	----	---	----

Sumber : Analisis Data 2022

Berdasarkan hasil tes gantung tubuh tersebut diperoleh data bahwa sebanyak 14 siswa (28%) mempunyai kekuatan otot lengan dengan kriteria baik sekali, 19 siswa (38%) mempunyai kekuatan otot lengan dengan kriteria baik, 17 siswa (34%) mempunyai kekuatan otot lengan dengan kriteria sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan dengan kriteria kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan dengan kriteria kurang sekali

4. Loncat Tegak

Informasi yang dikumpulkan dari analisis data indikator tes Lompat Tegak berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ditampilkan pada tabel di bawah ini..

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak

Putri	Kategori	Frekuensi	Presentase
$\geq 50 \text{ cm}$	BS	0	0%
39 – 49 cm	B	2	4%
31 – 38 cm	S	10	20%
23 – 30 cm	K	33	66%
$\leq 22 \text{ cm}$	KS	5	10%

Sumber : Analisis Data 2022

Berdasarkan hasil tes gantung tubuh tersebut diperoleh data bahwa sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan power tungkai dengan kriteria baik sekali, 2 siswa (4%) mempunyai kekuatan power tungkai dengan kriteria baik, 10 siswa (20%) mempunyai kekuatan power tungkai dengan kriteria sedang, 33 siswa (66%) mempunyai kekuatan power tungkai dengan kriteria kurang dan 5 siswa (10%) mempunyai kekuatan power tungkai dengan kriteria kurang sekali

5. Lari 1200 Meter

Tabel di bawah ini menampilkan hasil analisis data indikasi tes lari 1200 meter berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1200 Meter

Putri (Meter)	Kategori	Frekuensi	Presentase
$\leq 3'52$	BS	0	0%

3'53 – 4'56	B	0	0%
4'57 – 5'58	S	3	6%
5'59 – 7'23	K	14	28%
≥ 7'24	KS	33	66%

Sumber : Analisis Data 2022

Berdasarkan hasil tes lari 1200 meter tersebut diperoleh data bahwa sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai daya tahan dengan kriteria baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan daya tahan dengan kriteria baik, 3 siswa (6%) mempunyai kekuatan daya tahan dengan kriteria sedang, 14 siswa (28%) mempunyai kekuatan daya tahan tungkai dengan kriteria kurang dan 33 siswa (66%) mempunyai daya tahan dengan kriteria kurang sekali.

6. Klasifikasi Nilai Kebugaran Jasmani

Hasil analisis data dari nilai kebugaran jasmani santriwati SMA di Pondok Pesantren Internasional Muhammadiyah *Boarding School* Pekajangan diperoleh data seperti pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Klasifikasi Nilai Kebugaran Jasmani

No.	Putri	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik (B)	5	4%
3	14 – 17	Sedang (S)	14	29%
4	10 – 13	Kurang (K)	21	47%
5	05 – 09	Kurang Sekali (KS)	10	20%

Sumber : Analisis Data 2022

Berdasarkan norma tes kebugaran jasmani santriwati SMA Pondok Pesantren Internasional Muhammadiyah *Boarding School* Pekajangan diperoleh 5 siswi dengan kategori baik, 14 siswi sedang, 21 siswi dengan kategori kurang dan 10 siswi dengan kategori kurang sekali

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa santriwati SMA Pondok Pesantren Internasional Muhammadiyah *Boarding School* Pekajangan memiliki kebugaran jasmani sebagai berikut:

Bahwa tingkat kebugaran jasmani santriwati SMA Pondok Pesantren Internasional Muhammadiyah *Boarding School* Pekajangan sebagian besar termasuk dalam kategori kurang

dengan rata-rata hasil perhitungan sebesar 47%. Tingkat kebugaran jasmani santriwati SMA Pondok Pesantren Internasional Muhammadiyah *Boarding School* Pekajangan yang memiliki kategori baik sebesar 4%, kategori sedang sebesar 29% dan kategori kurang sekali sebesar 20%.

Berdasarkan kesimpulan dan batasan di atas, maka rekomendasi yang bisa dilakukan adalah 1) Bagi santri, Dengan tetap bugar, makan dengan sehat, dan sering melakukan aktivitas fisik yang *intens*, anak-anak dengan tingkat kebugaran fisik yang lebih rendah dapat meningkat, 2) Bagi pondok pesantren, Diharapkan pengurus pondok pesantren bidang keolahragaan lebih memperhatikan kebugaran jasmani santri sebelum melakukan kegiatan olahraga fisik

DAFTAR PUSTAKA

- Kemendikbud. (2013). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tahun 2013 untuk Usia 16-19 Tahun. *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional* , 11-19.
- Kurniawan, W. A. (2017). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari “Kasvol” Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Mitra Pendidikan*.
- Peraturan Pemerintah Nomor 55 tahun 2007 Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan*. (2007). Badan Pemeriksa Keuangan Republik Indonesia.
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 124-128
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta