

## Tingkat Kebugaran Santri Pondok Pesantren *Boarding School* di Kabupaten Rejang Lebong

Abny Rejalestio, Defliyanto, Tono Sugihartono\*

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu

\*sugiartono@unib.ac.id

---

DOI: 10.56773/athena.v1i1.6

---

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani santri putra Pondok Pesantren Kabupaten Rejang Lebong. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dengan menggunakan 5 tes: Tes lari 60 m, Tes Gantung Siku Tekuk, Tes Baring Duduk, Tes Loncat Tegak, dan Tes Lari 1200 m. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif presentase. Populasi penelitian dilakukan di seluruh Pondok Pesantren MA di Kabupaten Rejang Lebong yang berjumlah 3 Pondok Pesantren dengan total 174 santri, sampel ditentukan dengan cara Random Sampling, lalu diambil 10 santri dari setiap Pondok Pesantren, dengan total 30, terdapat 30 santri yang mengikuti tes, ternyata dari 30 santri tersebut terdapat 2 santri atau 7 % dalam kategori baik, 22 santri atau 67 % dalam kategori sedang dan 8 santri atau 27 % dalam kategori kurang. Maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran santri Pondok Pesantren MA di Kabupaten Rejang Lebong Tahun Akademik 2021/2022 berada dalam kategori sedang.

Kata kunci: *Boarding school*, Pondok pesantren, Santri, Tes TKJI.

### PENDAHULUAN

Pondok Pesantren lembaga pendidikan tradisional berbasis Islam. Diketahui bahwa pondok pesantren terasingkan dari dunia luar dan hanya terfokus kepada mengajarkan ilmu agama Islam. Namun saat ini, pondok pesantren telah mengalami perkembangan dalam berbagai aspek, termasuk di bidang olahraga. Pesantren yang dulunya hanya dikenal bela diri sebagai aspek olah raganya, juga mengalami perkembangan yang mengikutinya. Perkembangan olahraga dapat dilihat dari berbagai aspek seperti sumber daya olahraga, organisasi olahraga, manajemen olahraga, program olahraga dan partisipasi santri dalam melaksanakan kegiatan olahraga.

Proses pembelajaran di Pondok Pesantren mengandalkan pendidikan berbasis Asrama, dimana dalam waktu 24 jam harus berada di dalam lingkungan pondok pesantren tersebut, dengan mengikuti aturan-aturan yang telah ditetapkan oleh kyai atau ustad, dan akan diberikan iqob atau sanksi ketika ada salah satu santri yang melanggar, pelanggaran itu sendiri terbagi menjadi 3 jenis; 1) pelanggaran ringan 2) pelanggaran sedang 3) pelanggaran berat, hukuman

biasanya berupa hukuman non fisik seperti push up, sit up, dan lain-lain dan bagi para pelanggar hukuman berat biasanya diberi hukuman berupa botak atau skorsing. Pondok pesantren sendiri terbagi menjadi dua kategori, Pondok Pesantren yang dimana meniadakan pembelajaran umum, dimana Pondok Pesantren ini memfokuskan kepada pembelajaran agama, sedangkan yang kedua biasa kita dengar dengan sebutan Madrasah Aliyah atau Tsanawiyah Boarding School dimana Pondok Pesantren ini masih mempelajari pembelajaran umum, sama halnya dengan sekolah islami yang tidak mengadakan asrama, atau biasa disebut MA, MTS, atau MI, dan Pondok Pesantren boarding school ini masih mengadakan penjurusan seperti sekolah biasa, IPA, IPS, Bahasa dan lainnya.

Kegiatan belajar mengajar yang memakan waktu, dimulai dari sebelum subuh dan diakhiri pada malam hari, yang dibedakan menjadi dua kegiatan belajar mengajar dalam lingkup kelas dan pembelajaran di luar kelas, kegiatan pembelajaran di dalam kelas samahalnya dengan kegiatan belajar mengajar yang diadakan di sekolah negeri atau swasta biasa, yang membedakan hanya mata pelajarannya. Pondok Pesantren sendiri tidak hanya memasukkan mata pelajaran umum, akan tetapi mata pelajaran yang berkaitan dengan keagamaan juga mereka pelajari, seperti pelajaran Bahasa Arab, Al-quran dan Hadist, Nahwu, Sorof, Tauhid, Tafsir, dan masih banyak lainnya. kegiatan belajar di dalam kelas yang dilaksanakan mulai pada pukul 08.00 pagi hingga jam 14.00 sore hari, yang menyebabkan santri pondok pesantren sering tidur ketika kegiatan belajar-mengajar di kelas sedang berlangsung, tidak hanya tidur pada saat jam pelajaran saja, akan tetapi kebanyakan santri ketika pelajaran kosong, atau ketika guru yang mengajar tidak hadir mereka kembali ke asrama dan tidak kembali ke dalam kelas, dan ditemukan dalam keadaan tidur di asrama, kegiatan belajar di luar kelas atau kegiatan belajar di lingkup asrama, yang di mulai dari pagi hari dan diakhiri pada malam hari, kegiatan asrama tidak hanya di isi dengan kegiatan keagamaan, di dalam Pondok Pesantren sendiri terdapat Ekstrakurikuler, seperti pencak silat, Olahraga, Pramuka, Sapala dan masih banyak lagi. Tidak hanya ekstrakurikuler banyak kegiatan sehari-hari yang di lakukan di dalam kegiatan asrama, seperti piket asrama, makan, mencuci dan mandi.

Aktivitas yang padat sangat berpengaruh pada kegiatan sehari-hari, yang membuat santri tidak semangat dalam melakukan aktifitas sehari-hari, dan banyak dari santri yang berpura-pura sakit supaya tidak mengikuti kegiatan di Pondok Pesantren, yang belum diketahui dampaknya bagi kebugaran jasmani santri, kebugaran jasmani sangatlah penting bagi santri Pondok Pesantren karena aktivitas santri di Pesantren berbeda dengan kegiatan di Sekolah Negeri sehingga menyebabkan pekerjaan fisik yang lebih berat, bayangkan kondisi fisik santri yang tidak terjaga dengan baik, kondisi fisik santri yang lemah dan tidak dapat melakukan kegiatan yang lebih luas dan berat, maka apa yang akan terjadi pada

kebugaran santri itu sendiri, disinilah pentingnya pendidikan jasmani di Pondok Pesantren dimaksimalkan atau dioptimalkan demi tercapainya kebugaran jasmani santri.

Selama ini aktivitas kebugaran jasmani biasanya hanya ditujukan kepada siswa dan atlit saja, namun pada santri yang berada di Pondok Pesantren, tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilingkup Pondok Pesantren masih jarang santri yang menelitinya. Sangat dibutuhkan kebugaran jasmani yang sehat bagi santri untuk meningkatkan kegiatan asrama dan belajar santri maka kebugaran jasmani perlu ditingkatkan disemua jenjang pendidikan termasuk di Pondok Pesantren. Semakin baik tingkat kebugaran makan akan semakin baik pula seseorang dalam melaksanakan kegiatan (Prabowo dkk., 2022). Sehubungan dengan itu maka perlu pengkajian lebih mendalam tentang kebugaran jasmani para siswa di Pondok Pesantren dalam kondisi saat ini. Berdasarkan survei dan observasi awal yang dilakukan penulis bahwa Jumlah Pondok Pesantren di Kabupaten Rejang Lebong ini cukup banyak, yang jumlahnya kurang lebih 10 Pondok Pesantren, maka sangat diperlukan penelitian yang terkait dengan kategori tingkat kebugaran Pondok Pesantren dan status kebugaran jasmani siswa Pondok Pesantren di Kabupaten Rejang Lebong, yang berguna untuk mengetahui secara umum gambaran pembinaan fisik di Pondok Pesantren yang hasilnya sebagai bahan masukan dan pengembangan kurikulum di lingkungan Pondok Pesantren itu sendiri.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data penelitian deskriptif kualitatif sehingga dapat memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti (Nopiyanto & Pujiyanto, 2021). Tempat penelitian ini dilakukan di 3 MA Pondok Pesantren Boarding School di Kabupaten Rejang Lebong. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Mei sampai dengan 23 Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri dari 3 MA Pondok Pesantren di Kabupaten Rejang Lebong yang berjumlah 174 santri. Sample penelitian ini ditentukan menggunakan Random Sampling, di ambil 10 santri dari setiap Pondok Pesantren, dengan total 30 santri. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja usia 16-19 tahun. Penilaian tes kebugaran dimuat dalam Tabel 1. Dengan menggunakan 5 tes yaitu: Tes Lari 60 meter, Tes Bergantung angkat tubuh 60 detik, Tes Baring Duduk 60 detik, Tes Loncat Tegak, dan Tes Lari 1600 meter (Narlan & Juniar, 2020). Dari rangkaian tes

remaja umur 16-19 tahun mempunyai reliabilitas untuk putra 0,720 dan nilai validitas untuk putra 0,960.

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	s.d-7,2"	>19	>41	>73	s.d-3'14"	5
4	7,3"-8,3"	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"	4
3	8,4"-9,6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
2	9,7"-11,0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
1	11,1"-dst	0-4	0-9	38 dst	6'34"-dst	1

Sumber: Rima & Hakim (2021)

Analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Tahapan analisis dimulai dari: 1) tabulasi data, 2) penyesuaian dengan norma penilaian TKJI yang dimuat dalam Tabel 2. 3) analisis persentase. Dari hasil analisis persentase kemudian ditarik kesimpulan hasil analisis (Wahyudi & Fajrin, 2019).

Tabel 2. Norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	0 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Rima & Hakim (2021)

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase ( $P$ ) berdasarkan rasio antara frekuensi/jumlah responden ( $F$ ) dan jumlah keseluruhan responden ( $N$ ), seperti rumusan yang digunakan Prasetio dkk. (2018).

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

## HASIL PENELITIAN

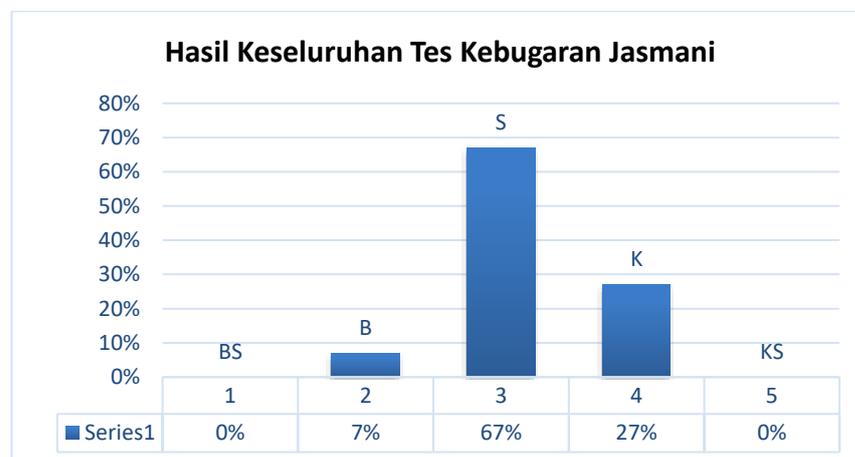
Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Boarding School yang berjumlah 3 sekolah, MA Pondok Pesantren Miftahul Jannah, MA Pondok Pesantren Muhammadiyah, MA Pondok Pesantren Ar-Rahman. Dengan teknik

pengumpulan data menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia), adapun tes yang di gunakan Tes lari 60 m, Tes gantung siku (*pull up*), Tes baring duduk (*sit up*), Tes loncat tegak, Tes lari 1.200 m untuk putra usia 16-19 tahun. Berikut hasil penelitian yang telah di laksanakan.

Tabel 8. Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani

Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Total Responden	Presentase
22 – 25	Baik Sekali	0	0%
18 – 21	Baik	2	7%
14 – 17	Sedang	20	67%
10 – 13	Kurang	8	27%
0 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		30	100%

Didapatkan dari peserta tes yang berjumlah 30 santri, maka data tersebut didistribusikan pada 5 kelas. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Kategori Baik Sekali (Baik Sekali) terdapat frekuensi sebanyak 0 santri. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Kategori Baik (Baik) terdapat frekuensi sebanyak 2 santri. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Kategori Sedang (Sedang) terdapat frekuensi sebanyak 20 santri. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Kategori Kurang (Kurang) terdapat frekuensi sebanyak 8 santri dan Klasifikasi Kebugaran Jasmani Kategori Kurang Sekali (Kurang Sekali) terdapat frekuensi sebanyak 0 santri.



Gambar 1. Diagram Presentase

Dari Gambar 1 dapat di simpulkan klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani santri MA Pondok Pesantren di Kabupaten Rejang Lebong, dengan jumlah 30 santri yang mengikuti tes, diperoleh 2 santri dalam kategori baik dengan presentase 7%, 20 santri dalam kategori sedang dengan presentase 67% dan 8 santri dalam kategori kurang dengan presentase 27%. Maka dapat di simpulkan bahwa tingkat

kebugaran santri MA Pondok Pesantren di Kabupaten Rejang Lebong Masuk ke dalam Kategori “Sedang”.

## **PEMBAHASAN**

Dari hasil data yang telah ditemukan terlihat tingkat kebugaran jasmani santri Pondok Pesantren MA Kabupaten Rejang Lebong termasuk ke dalam kategori Sedang. Dari hasil tersebut bahwa tingkat kebugaran santri Pondok Pesantren MA di Kabupaten Rejang Lebong berpengaruh bagi kegiatan sehari-hari santri, karena semakin baik tingkat kebugaran jasmani maka akan dicapainya prestasi yang maksimal akan tetapi sebaliknya apa bila kebugaran jasmani santri kurang maka prestasi yang di hasilkan kurang maksimal. Kebugaran jasmani pada hakikatnya adalah berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang untuk melakukan aktivitas (pekerjaan). Semakin baik kebugaran jasmaninya maka akan semakin produktif (Kadarisman, Simanjuntak, & Atiq, 2016). Dengan demikian pula kaitannya dengan kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani yang dilaksanakan di Sekolah (Affandi, Simanjuntak, & Kaswari, 2014). Kurangnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa akan dapat mengganggu mereka dalam menjalani kehidupannya di masa-masa belajar.

Kepentingan kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Manusia yang sehat dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaan sehingga tingkat prestasi akan meningkat. Hasil analisis data dari penelitian tingkat kebugaran jasmani berdasarkan perhitungan Tes diperoleh data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali (Wijaya, Hudah, & Kresnapati, 2020). Dari hasil data di atas terdapat 30 santri yang mengikuti tes, ternyata dari 30 santri tersebut terdapat 2 santri atau 7 % dalam kategori baik, 22 santri atau 67 % dalam kategori sedang dan 8 santri atau 27 % dalam kategori kurang. Maka dapat di simpulkan bahwa kebugaran santri Pondok Pesantren MA di Kabupaten Rejang Lebong Tahun Akademik 2021/2022 berada dalam kategori Sedang. Maka dari itu banyak di temukannya santri yang sering tidur saat pelajaran sedang berlangsung, dimana hal ini di sebabkan kurangnya tingkat kebugaran santri, yang di mana menyebabkan tidak seimbangnya antara kebugaran dan kegiatan santri yang padat.

Maka peranan kebugaran jasmani bagi santri sangat penting, sebab apabila sampai kondisi fisiknya kurang sehat dan segar, pengaruhnya akan lebih mudah ditanggapi cepat merasa lelah selama menjalankan pelajaran atau tugasnya dan tidak menunjang prestasi atau hasil kerja yang diharapkan (Nopiyanto, Pujiyanto, & Andriyani, 2022). Akibatnya, bahwa ada kemungkinan beberapa siswa tertidur di kelas atau malas-malasan dalam belajar sehingga berpengaruh terhadap prestasi belajar. Merujuk pada hasil yang telah di analisis dan data yang telah diperoleh bahwa dapat disimpulkan, Ustad atau Ustadzah harus lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani santri, dimana kebugaran jasmani sangat dibutuhkan untuk melakukan kegiatan santri yang padat, sehingga santri memiliki kebugaran jasmani yang tinggi agar dapat mencapai prestasi yang diharapkan. Oleh karena itu, santri perlu memperhatikan kebugaran jasmani agar tetap fit, sehingga siswa dapat lebih memahami, memperhatikan dan meningkatkan kebugarannya (Paryanto, Imran, & Wati, 2012). Selain itu, siswa perlu memotivasi diri untuk berolahraga secara teratur, makan cukup bergizi Hindari makanan dan minuman yang banyak mengandung zat berbahaya, dan tidur minimal delapan jam.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah ditemukan maka dapat disimpulkan Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Pondok Pesantren MA di Kabupaten Rejang Lebong termasuk ke dalam kategori sedang berada dalam kategori sedang karena kurangnya pemahaman para pendidik di pondok pesantren tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, yang di mana menyebabkan kurangnya semangat santri dalam menimba ilmu.

## **REFERENSI**

- Affandi, A., Simanjuntak, V., & Kaswari, K. (2014). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 3(9), 1–11.
- Kadarisman, W., Simanjuntak, V., & Atiq, A. (2016). Survei Kebugaran Jasmani Santri (Putra) di Pondok Pesantren Darul Khairat Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 5(2). 1–15. <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v5i2.13811>
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Deepublish.

- Nopiyanto, Y. E., & Pujiyanto, D. (2021). *Buku Ajar Penelitian Penjas dan Olahraga*. UNIB Press.
- Nopiyanto, Y. E., Pujiyanto, D., & Andriyani, M. (2022). The Physical Fitness of Regional Student Sports Week Basketball Male Athletes in Kepahiang Regency. *Sport Science*, 22(2), 96-102. <https://doi.org/10.24036/JSOPJ.70.12>
- Paryanto, R., Imran, I., & Wati, I. D. P. (2012). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 2(5), 143–154. <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v2i5.1974>
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212-222. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5902341>
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 166-172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Rima, F., & Hakim, A. R. (2021). *Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat (Pria) Usia 16-19 Tahun di Masa Pandemi Covid 19*. Media Sains Indonesia.
- Wahyudi, A. S. B. S. E., & Fajrin, I. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2), 51-58.
- Wijaya, D. H., Hudah, M., & Kresnapati, P. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Santri Putra Usia 12-16 Tahun di Pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 29-37. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.73>