**KEBUGARAN JASMANI ANTARA PESERTA DIDIK**

**TIDAK PESANTREN Dan PESANTREN**

**(Studi Komparasi Pada MAN KEBONSARI MOJOAGUNG**

**Dan MA DARUSSALAM)**

**TAHUN PELAJARAN**

**2015/2016**

**INDRA BAGUS ANDIWINANTO**

**Email:** [**indrabagusandiwinanto@gmail.com**](mailto:indrabagusandiwinanto@gmail.com)

**ABSTRAK**

Andiwinanto, IndraBagus 2015.*Perbandingan kebugaran jasmani antara peserta didik pesantren dan tidak pesantren (Studi Pada MA Darussalam dan MAN Kebonsari Mojoagung) TAHUN PELAJARAN 2014/2015.*Dosen Pembimbing Zakaria Wahyu Hidayat, M.Pd.

**Kata Kunci** :KebugaranJasmani, Pesantren,Tidak Pesantren.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan dan aktivitas seseorang memerlukan usaha otot agar bekerja secara optimal dan efisien dalam melakukan kebutuhan hidup manusia. Masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik MA Darussalam pesantren dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik MAN Kebonsari Mojoagung tidak pesantren.

Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui status tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik MA Darussalam pondok dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik MAN Kebonsari Mojoagung. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian perbandingan (*comparative research*), populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPS MA Darussalam yang berjumlah 37 anak putra 18 putri 19 dan peserta didik kelas XI IPA 1 MAN Kebonsari Mojoagung yang berjumlah 19 anak semuanya putri. Metode sampling yang digunakan dalam penelitian adalah cluster. Sedangkan teknik dalam pengumpulan data yaitu mengunakan observasi, Tes pengukuran instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) dari Depdikbud tahun 1995 untuk anak usia 16-19 tahun. Teknik analisis data dalam penelitian ini mengunakan teknik analisis diskriptif kuantitatif (tabus frekuensi).

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI IPA 1 tidak pondok lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI IPS pondok.Dengan presentase tertinggi untuk peserta didik kelas XI IPA 1 MAN Kebonsari Mojoagung tidak pondok adalah 74% dengan rata-rata 14 dengan interval nilai 14-17 klasifikasi sedang dan prosentase tertinggi untuk peserta didik kelas XI IPS MA Darussalam pondok adalah 53% dengan rata-rata 13 dengan interval nilai 10-13 klasifikasi kurang.

**ABSTRACT**

Andiwinanto, IndraBagus 2015.*Physical fitnes comparasion between learners pesantren and no pesantren (a case study in MA Darussalam and MAN Kebonsari Mojoagung) academic years 2014/2015.*Advisor : Zakaria Wahyu Hidayat, M.Pd.

**Key word** : Physical Fitness, Pesantren, No Pesantren

Physical fitness is very important for some who has daily activities, without is someone will get tiredness and someone needs muscle’s effect to make efficient and optimal for gaining the human’s need. This research problem is there any stage (level) physical fitness between the students of MA Darussalam pesantren and physical fitness for MAN Kebonsari Mojoagung no pesantren.

The purpose of this research is knowing the level degree the physical fitness between of MA Darussalam pesantren with MAN Kebonsari Mojoagung no pesantren. This research uses compartive research, the population in this research is XI grade MA Darussalam which consist of 37 students male 18 female 19 and XI grade MAN Kebonsari Mojoagung which consist of 19 students all women. The method of sample which is uses is sample cluster random. While the data technigve for collecting the data are uses observation, test and measuremens the instrument that is used in this research is physical fitness test (TKJI) from cultural and education department (Depdikbud) year 1995 for 16-19 years old children. The data analisttechnigve in this research uses descriptive quantitatif (frequency tabus).

The result of this research shows that the physical fitness of XI grade of MAN Kebonsari Mojoagung no cottage is better than the physical fitness for XI grade in MA Darussalam cottage. With the highest presentation of XI grade MAN Kebonsari Mojoagung no cottage is 74% with an average 14 by thee interval score 14-17 classification while the highest in presentation of XI grade of MA Darussalam cottage is 53% with the avarage 13 by the interval score 10-13 classification less.

**PENDAHULUAN**

1. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani begitu penting untuk melakukan kegiatan sehari-hari, maka diharapkan untuk mencapai yang terbaik harus segera diterapkan mulai sekarang. Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang pendidikan formal wajib memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat SD, SMP, SMA, hingga Perguruan Tinggi. Jombang juga disebut sebagai kota santri karena banyaknya pesantren yang di dalamnya terdapat santri yang sedang belajar agama islam. Untuk penelitian kali ini peneliti menentukan subyek penelitian di Madrasah Aliyah / MA, fokusnya terhadap peserta didik yang bersekolah setelah itu pulang kerumah dan peserta didik yang bersekolah setelah itu pulang ke pesantren. Untuk sekolah yang saya akan jadikan subjek penelitian yaitu MAN Kebonsari Mojoagung dan MA Darussalam, MAN Kebonsari Mojoagung yang siswanya setelah pulang dapat kembali kerumah dan MA Darussalam yang para siswanya setelah sekolah kembali ke pesantren. Peserta didik di MAN Kebonsari Mojoagung dapat pulang kerumah setelah melakukan kegiatan belajar mengajar di sekolah, peserta didik di MA Darussalam yang setelah sekolah dia harus kembali ke pesantren untuk melakukan kegiatan pondok seperti mengaji, menghafal Al-Qur’an, dan kegiatan pondok lainnya yang menitik beratkan pada kegiatan-kegiatan agama. Peserta didik saat melakukan kegiatan pembelajaran penjaskes ambil contoh saat pemanasan mereka sangat sering terlihat berjalan bahkan mengobrol dengan teman-temannya, apalagi untuk peserta didik putri mereka sangat tidak antusias mengikuti kegiatan pembelajaran penjaskes. Untuk peserta didik yang akan dijadikan sebagai obyek penelitian adalah peserta didik putri MAN Kebonsari Mojoagung dan MA Darussalam. Alasannya adalah karena peserta didik putri lebih rendah kebugaran jasmaninya.

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah tersebut diatas, rumusan masalahnya sebagai berikut “Seberapa besar perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik MAN Kebonsari Mojoagung tidak pesantren dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik MA Darussalam pesantren?”.

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik MAN Kebonsari Mojoagung tidak pesantren dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik MA Darussalam pesantren, dan mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik MAN Kebonsari Mojoagung tidak pesantren dan MA Darussalam pesantren setelah melakukan tes kebugaran jasmani.

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik putri MAN Kebonsari Mojoagung tidak pesantren dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik putri MA Darussalam pesantren. Dengan mengunakan tes TKJI yaitu meliputi : lari 60 meter, gantung tekuk siku, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter.

**METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitan pendekatan kuantitatif, di mana peneliti bertujuan untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik MAN Kebonsari Mojoagung tidak pesantren dan MA Darussalam pesantren. Jenis penelitian perbandingan (*comparative research*) adalah suatu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu.

( X1 ) T

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( X2 ) T

(X1) = MA DARUSSALAM

(X2) = MAN Mojoagung

(T) = perbandingan tingkat kebugaran jasmani (Maksum, 2012:105)

Menurut Maksum (2012:29-30) variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Variabel juga dapat digolongkan menjadi variabel bebas (*independent* *variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Variabel dalam penelitian ini adalah. Variabel bebas peserta didik putri tidak pesantren (MAN Kebonsari Mojoagung) dan pesantren (MA Darussalam Jombang). Variabel terikat kebugaran jasmani. Teknik *cluster* yaitu peneliti memilih populasi kelas XI dari MA DARUSSALAM dengan jumlah peserta didik 126 peserta didik dan kelas XI dari MAN Mojoagung dengan jumlah sebanyak 145 peserta didik. Maka dalam penelitian ini, sampel yang ditentukan adalah peserta didik kelas XI IPS MA DARUSSALAM yang semuanya berjumlah 37 peserta didik, untuk putra berjumlah 18 dan putri berjumlah 19, dalam penelitian ini siswa MA DARUSSALAM subyek penelitiannya adalah peserta didik putri. Peserta didik kelas XI IPA 1 MAN Mojoagung yang semuanya berjumlah 19 peserta didik, dan semuanya putri. Secara garis besar, alat pengumpul data ada dua kategori, yakni tes dan non-tes. Tes adalah sebuah prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data atau keterangan yang diinginkan dengan cara yang relatif tepat. Untuk dapat di gunakan sebagai alat pengumpul data, sebuah instrument harus memenuhi kriteria validitas, relibialitas, dan objektivitas. Dalam penelitian ini pengukur kebugaran jasmani dilakukan tes kebugaran jasmani terhadap objek penelitian dengan menggunakan lembar formulir tes TKJI.

**FORMULIR TKJI**

**Nama :**…………………………………...............

**Jenis Kelamin :** Laki-laki / Perempuan \*

**No Absen :**…………………………………………….

**Usia :**………………Tahun

**Nama Sekolah :**…………………………………………….

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Jenis Tes** | **Hasil** | **Nilai** | **Keterangan** |
| 1.  2.  3.  4.  5. | **Lari 60 meter** \*  **Gantung Angkat Tubuh 60 detik untuk Putra:**  **Gantung Siku Tekuk Putri :**  **Baring Duduk 60 detik**  **Loncat Tegak**   * Tinggi Raihan : ……… cm   Loncatan I : ……… cm  Loncatan II : ……… cm  Loncatan III : ……… cm  **Lari 1200 meter Putra**\*  **Lari 1000 meter Putri \*** | ..…… detik  ..…… kali  ..…… detik  ..…… kali  ..…… cm  ..…… menit  ..…… detik  ..…… menit  ..…… detik | …..  …..  .....  …..  …...  …...  ........ | …………....  ……………  ..................  ……………  …………….  …………….  .................. |
| 6. | Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5) | |  |  |
| 7. | Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani | | |  |

Keterangan : Petugas Tes

\* coret yang tidak perlu

………………………..

Untuk pelaksanaan tes TKJI bagi peserta didik putri meliputi lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter.

**TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA**

**UNTUK REMAJA UMUR 16-19 TAHUN PUTRI**

**TABEL 3.1 NILAI TKJI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nilai** | **Lari**  **60 Meter** | **Gantung**  **Siku Tekuk** | **Baring Duduk 60 Detik** | **Loncat Tegak** | **Lari 1000 Meter** | **Nilai** |
| 5 | s.d – 8.4’’ | 41 ke atas | 29 ke atas | 50 ke atas | s.d – 3’52’’ | 5 |
| 4 | 8.5” - 9.8” | 22” – 40” | 20 – 28 | 39 – 49 | 3’53” – 4’56” | 4 |
| 3 | 9.9” – 11.4” | 10” – 21” | 10 – 19 | 31 – 38 | 4’57” - 5’58” | 3 |
| 2 | 11.5”- 13.4” | 3 - 9” | 3 – 9 | 23 – 30 | 5’59” – 7’23” | 2 |
| 1 | 13.5” – dst | 0 -2” | 0 – 2 | 22 dst | 7’24” – dst | 1 |

Keterangan :

Nilai 5 : Baik sekali

Nilai 4 : Baik

Nilai 3 : Sedang

Nilai 2 : Kurang

Nilai 1 : Kurang sekali

**NORMA TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA**

**TABEL 3.2 NORMA TKJI**

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

Setelah semua data diperoleh dalam penelitian ini, data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif (tabulasi frekuensi). Dengan cara hanya mendeskripsikan hasil temuan yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat daya tahan kardiovaskuler adapun rumus statistik deskriptif adalah sebagai berikut Keterangan:

P = Persentase Frekuensi

= Frekuensi

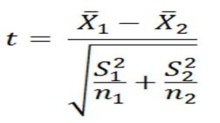
= Jumlah Sampel (Maksum, 2007:8)

M = Rata-Rata

∑X = Jumlah total nilai

N = Jumlah individu (Maksum, 2007:15)

Teknik analisis data perlu ditetapkan kriteria yang akan digunakan untuk menafsirkan hasil penelitian, kriteria yang digunakan adalah kriteria penafsiran persentase aspek kualitas sesuai dengan kategori sebagaimana disajikan dalam tabel. Untuk mengetahui perbandingan kebugaran jasmani pesantren dan tidak pesantren menggunakan uji T. Menggunakan uji T spss untuk menghitung perbandingannya.

(Maksum, 2007:177)

Ternyata t hitung (2.75) lebih besar daripada t tabel (2.539). Dengan demikian hipotesis menyatakan bahwa. “Terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara MAN Kebonsari Mojoagung tidak pondok dan MA Darussalam pondok”.

**Perbandingan Jumlah Hasil Tes Tkji Antara Peserta Didik MAN Kebonsari Mojoagung Tidak Pesantren dan MA Darussalam Pesantren**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **NAMA** | **JML** | **KRITERIA** | **NAMA** | **JML** | **KRITERIA** |
| **1** | AR | 15 | Sedang | AAF | 12 | Kurang |
| **2** | AA | 14 | Sedang | DM | 12 | Kurang |
| **3** | DMD | 14 | Sedang | KK | 12 | Kurang |
| **4** | DAW | 14 | Sedang | LM | 13 | Kurang |
| **5** | RA | 15 | Sedang | LA | 15 | Sedang |
| **6** | KN | 18 | Baik | MSP | 15 | Sedang |
| **7** | MDH | 14 | Sedang | M | 13 | Kurang |
| **8** | NDC | 13 | Kurang | NTC | 15 | Sedang |
| **9** | NMF | 15 | Sedang | PS | 9 | Kurang Sekali |
| **10** | NEA | 10 | Kurang | RIH | 13 | Kurang |
| **11** | NE | 14 | Sedang | SJJSU | 11 | Kurang |
| **12** | NIS | 13 | Kurang | SNA | 10 | Kurang |
| **13** | PA | 15 | Sedang | SDBR | 12 | Kurang |
| **14** | RAT | 14 | Sedang | S | 14 | Sedang |
| **15** | RNA | 14 | Sedang | TSIM | 13 | Kurang |
| **16** | SNKN | 17 | Sedang | WK | 15 | Sedang |
| **17** | TF | 14 | Sedang | WA | 14 | Sedang |
| **18** | AWA | 13 | Kurang | WDP | 14 | Sedang |
| **19** | IR | 15 | Sedang | IA | 14 | Sedang |

Rumusnya

= PersentaseFrekuensi

= Frekuensi

= Jumlah Sampel

**KESIMPULAN TOTAL KESELURUHAN**

1. **KESIMPULAN TOTAL KESELURUHAN PESANTREN**

(Sedang)

(Kurang)

(Kurang Sekali)

1. **KESIMPULAN TOTAL KESELURUHAN TIDAK PESANTREN**

(Sedang)

(Kurang)

(Baik)

**RATA-RATA SECARA KESELURUHAN**

Rumusnya = M =

M = Rata-Rata

= Jumlah Total Nilai

N = Jumlah Individu

1. **RATA-RATA MA DARUSSALAM PESANTREN**

PONDOK = 12+12+12+13+15+15+13+15+9+13+11+10+12+14+13+

15+14+14+14 = 246

M = = = 12,94 = 13

1. **RATA-RATA MAN KEBONSARI MOJOAGUNG TIDAK PESANTREN**

TIDAK PONDOK =15+14+14+14+15+18+14+13+15+10+14+13+15+

14+14+17+14+13+15 = 271

M = = = 14,26 = 14

| **Paired Samples Statistics** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Pair 1 | tidak\_pesantren | 14.2632 | 19 | 1.62761 | .37340 |
| Pesantren | 12.9474 | 19 | 1.71509 | .39347 |

| **Paired Samples Correlations** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | N | Correlation | Sig. |
| Pair 1 | tidak\_pesantren & pesantren | 19 | .224 | .356 |

| **Paired Samples Test** | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|  |  | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | |
|  |  | Lower | Upper |
| Pair 1 | tidak\_pesantren - pesantren | 1.31579 | 2.08307 | .47789 | .31178 | 2.31980 | 2.753 | 18 | .513 |

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan deskripsi data dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat di simpulkan bahwa perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI IPA1 MAN Kebonsari Mojoagung tidak pesantren lebih baik dari pada tingkat kebugaran jasmani jasmani peserta didik kelas XI IPS MA Darussalam pesantren, dengan presentase tertinggi untuk peserta didik kelas XI IPA1 MAN Kebonsari Mojoagung tidak pesantren adalah 74% dengan rata-rata 14 pada interval nilai 14-17 klasifikasi sedang dan presentase tertinggi untuk peserta didik kelas XI IPS MA Darussalam pesantren adalah 53% dengan rata-rata 13 pada interval nilai 10-13 klasifikasi kurang. Kebugaran jasmani menurut penulis adalah kondisi fisik seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan dan aktivitas seseorang memerlukan usaha otot agar bekerja secara optimal dan efisien dalam melakukan kebutuhan hidup manusia. Bisa juga faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada pola hidup sehat meliputi kebiasaan berolahraga, status gizi, kecukupan beristirahat.

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat di sampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Disarankan kepada guru penjasorkes memberikan aktivitas yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, sehingga pada saat pembelajaran tidak menjadi penghambat.

1. Kepada Peserta Didik

Disarankan kepada peserta didik untuk selalu melakukan latihan fisik, supaya kebugaran jasmani meningkat, dan pada saat mengikuti pembelajaran penjasorkes tidak menjadi kendala.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu diadakan penelitian sejenis dengan sampel yang lebih luas lagi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Depdikbud. 1995. *Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) anak usia sekolah.* Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan jasmani , olahraga, dan kesehatan*. Jakarta : Ganeca Exact

Hartinah, Sitti. 2008. *Perkembangan peserta didik.* Jakarta: PT Refika Aditama

Hasbullah. 2006. *Dasar – Dasar ilmu pendidikan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo persada

Juhanis. 2013. *Analisis tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai utara. ‘’Jurnal ILARA*, IV, 1, 25.

Kemdikbud. 2014. *Ilmu pengetahuan sosial.* Jakarta: Balitbang

Muhajir. 2007. *Pendidikan jasmani , olahraga, dan kesehatan*. Jakarta : PT Ghalia Indonesia

Maksum, Ali. 2007. *Statistik.* Surabaya: unesa university press

Maksum, Ali. 2012. *Metodelogi penelitian dalam olahraga.* Surabaya: unesa university press

Nurhasan, dkk. 2005. *Pendidikan jasmani.* Surabaya: unesa university

Rino dan Sasminta. 2013. *Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X berdasarkan letak geografis.‘’Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, I, 2,1.

Sugito. 2010. *Pengembangan dan inovasi kurikulum olahraga*. Universitas Nusatara PGRI Kediri

Suherman, Adang. 2000. *Dasar – Dasar Pendidikan jasmani*. Surabaya: Fik – Unesa