

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SANTRI PUTRA USIA 12 - 16 TAHUN DI PONDOK PESANTREN ADDAINURIYAH 2 PEDURUNGAN SEMARANG

Dayu Herdiyan Wijaya<sup>1</sup>, Maftukin Hudah, S.Pd, M.Pd<sup>2</sup>, Pandu Kresnapati, S. Pd,

M. Pd<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang  
Jl. Sidodadi Timur No 24 – Dr. cipto, Semarang,  
Jawa Tengah, 50125

[dayuherdiyan@gmail.com](mailto:dayuherdiyan@gmail.com), [Maftukinhudah10@gmail.com](mailto:Maftukinhudah10@gmail.com),  
[pandukresnapati@upgris.ac.id](mailto:pandukresnapati@upgris.ac.id)

### Abstract

Physical fitness is generally defined as the ability and ability of the body to make adjustments (adaptations) to the physical liberation given to it (from daily work) without causing excessive fatigue. Judging from the activities of the students every day it has been determined when they have to wake up early, then do the activities and go back to sleep again. The purpose of this study was to determine how much the level of physical fitness of students aged 12-16 years at Pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang. This research is a research using a quantitative descriptive design with a survey method using a 2.4 km running instrument which is only done once. The population in this study were 200 students of the Pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang. The sample taken was 30 students, using purposive sampling technique. For data analysis techniques using percentage descriptive analysis. The results of the study show that the percentage of the results of the physical fitness level of male students at the age of 12-16 years at Pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang which is included in the very good category 0 children with a percentage of 0%, good category 5 children with a percentage of 16.67% moderate category 10 children with a percentage of 33.33%, 15 children in deficient category with a percentage of 50.00%, very poor category 0 children with a percentage of 0%. The conclusion of this study shows that the average physical fitness level of students aged 12-16 years is 13.93, including in the moderate category (S).

**Keywords:** physical fitness, santri, Islamic boarding school

### Abstrak

Kebugaran jasmani umumnya diartikan sebagai kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Ditinjau dari kegiatan santri setiap harinya sudah ditentukan kapan mereka harus bangun pagi, lalu melakukan aktifitas dan kembali tidur lagi. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada santri usia 12-16 tahun di Pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei yang menggunakan intrumen lari 2,4 Km yang hanya dilakukan sebanyak satu kali. Populasi dalam penelitian ini adalah santri pondok pesantren addainuriyah 2 pedurungan semarang yang berjumlah 200 orang santri. Sampel yang diambil adalah sebanyak 30 santri, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil dari penelitian diketahui bahwa persentase hasil tingkat kebugaran jasmani santri putra pada usia 12-16 tahun di pondok pesantren addainuriyah 2 pedurungan semarang yang termasuk dalam kategori baik sekali 0 anak dengan persentase 0%, kategori baik 5 anak dengan persentase 16,67% kategori sedang 10 anak dengan persentase 33,33%, kategori kurang 15 anak dengan persentase 50,00%, kategori sangat kurang 0 anak dengan persentase 0%. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan hasil rata –rata tingkat kebugaran jasmani santri usia 12-16 tahun sebesar 13,93 termasuk dalam kategori sedang (S).

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, santri, pondok pesantren

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas yang dilakukan oleh berbagai lapisan masyarakat dengan berbagai kelompok umur yang keberadaannya saat ini tidak lagi dipandang sebelah mata sebab olahraga dewasa ini sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia pada umumnya. Menurut “(Santoso, 2016 : 37).

Sedangkan pada masa sekarang olahraga sangatlah penting untuk melangsungkan kehidupan masyarakat karena perkembangan olahraga dalam perspektif sejarah mempunyai arti dan nilai karena berada dalam konteks semua kehidupan sosial seperti politik, ekonomi, agama, sosial, pendidikan dan kebudayaan, (Husdarta, 2010:18) dalam. “(Junaedi, 2018 : 2 ).

Perkembangan yang sangat pesat didalam dunia olahraga memberikan dampak bagi kebugaran jasmani seseorang, dimana Kebugaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.”(Simatupang & Nainggolan, 2019 : 104) dari pendapat diatas kebugaran jasmani adalah kesediaan organ tubuh secara perseorangan untuk melakukan aktifitas sehari-hari dari tempat satu kesatunya lagi dengan keadaan prima tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Tidak mengalami kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan- keperluan lainnya yang mendadak.”(Kumaat, 2017 : 90).

Pondok Pesantren (Ponpes) Merupakan lembaga pendidikan sekolah yang tumbuh dan berkembang dari masyarakat, oleh masyarakat untuk masyarakat juga Pusat segala kebijakan penyelenggaraan pendidikan bersumber dari kyai sebagai pimpinan ponpes. Menurut Uhamisastra dalam ”. (Al-Jamil et al., 2018 120).

Pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang yang diasuh oleh KH. Dzikron Abdullah adalah pondok moderen, kitab salaf kajiannya dan intelektual santrinya yang bertempat di Kelurahan Pedurungan Kota Semarang, yang memiliki visi “Mewujutkan santri berakhlakul karimah unggul dalam spiritual, intelektual, dan berjiwa pancasila serta berlandasan ahlusunnah wal jamaah” ada pun misi pondok tersebut: 1) mendidik santri agar terampil dalam membaca dan memahami alquran, al hadits dan kitab – kitab kuning dengan metode yang efektif. 2) memberikan fasilitas bimbingan bagi santri. 3) meningkatkan pemahaman, penghayatan dan pengamalan ajaran islam, pancasila dan ahlusunnah wal jamaah, Pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang memiliki kurang lebih 372 santri putra dan putri.

Santri adalah sebutan bagi seseorang yang mengikuti pendidikan agama Islam di pesantren, biasanya menetap di tempat tersebut hingga pendidikannya selesai dan dalam keseharian seorang santri banyak di habiskan untuk mengaji dan sekolah formal. “ ( Junaedi, 2018 : 4 ) Santri juga layak

mendapatkan kebugaran jasmani yang baik untuk itu perlu adanya tes kebugaran jasmani, Depdiknas dalam. (Al-Jamil et al. 2018 :121) Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran, pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan instrumen tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Tes Lari 2,4 Km dari (Widiastuti, 2015: 25).

Berdasarkan observasi bahwa banyak santri yang mengikuti kegiatan di pondok mengalami kelelahan dan kurang bersemangat disamping itu faktor istirahat dan banyaknya aktifitas diluar pondok membuat kurangnya stamina dan kurang fokus dalam kegiatan ngaji, diketahui keseharian santri kegiatan dimulai dari ngaji badongan waktu 05.00 – 05.30 WIB, kegiatan masing – masing santri ( sekolah/ kuliah) waktu 05.30 – 17.30 WIB, tutorial Al Qur'an waktu 18.30 – 19.00 WIB, madrasah diniyah waktu 19.00 – 20.00 WIB, bimbingan belajar waktu 20.30 – 22.00 WIB dari jadwal kegiatan santri diatas belum ada kegiatan yang menunjang kebugaran jasmani.

Berdasarkan observasi kedua dibuktikan dengan mengetes sepuluh santri dengan denyut nadi dari Michigan dalam (Fanenlampir. A., Faruq. M.M 2014: 116) berdasarkan tes yang kembali pada tempo normal atau sebelum aktivitas melalui tes *michigan* memperoleh nilai cukup 2 orang dan 8 orang mendapatkan nilai kurang, sehingga tingkat kebugaran jasmani santri putra usia 12 - 16 tahun dikategorikan kurang untuk itu kebugaran jasmani itu penting bagi siswa pondok pesantren karena aktivitas siswa pondok pesantren berbeda dengan Aktivitas siswa pada sekolah umumnya.” (Al – Jamil et al., 2018: 119).

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan mengetahui kebugaran jasmani para santri Penelitian tingkat kebugaran jasmani pada santri putra usia 12 - 16 tahun di pondok pesantren addainuriyah 2 pedurungan semarang belum pernah dilakukan, sehingga penelitian ini sangat diharapkan bermanfaat bagi Pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang, sebagai acuan yang diharapkan olahraga sangat penting untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani para santri.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi. Instrumen pengumpulan menggunakan tes lari 2,4 Km dari( Widiastuti, 2015) Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif persentase. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan dilapangangan sepak bola sendanggowo yang terletak di kelurahan sendanggowo, Kec Tembalang kota Semarang. Yang biasa digunakan warga sekitar untuk beraktifitas olahraga pada setiap harinya, dan juga letaknya tidak jauh dari pondok pesantren.

Penelitian ini dilaksanakan pada hari jumat, 18 september 2020 dengan pengambilan data menggunakan tes lari 2,4 KM (Widiastuti, 2015 : 25) terhadap subjek penelitian secara langsung yaitu pada santri putra usia 12 - 16 tahun Pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang.

Pada penelitian ini populasinya adalah santri putra yang berjumlah 200 orang. Subjek dari penelitian ini adalah santri putra yang berjumlah 30 orang dengan kriteria sebagai berikut:

1. Merupakan santri Pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurunga Semarang,
2. Santri merupakan santri putra usia 12 – 16 tahun
3. Dalam keadaan sehat (tidak sakit)
4. Kooperatif dan bersedia mengikuti penelitian.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang memberikan gambaran terhadap subjek penelitian apa adanya. Deskriptif yang dimaksud memberikan gambaran tentang bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada santri putra usia 12 - 16 tahun di Pondok Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif maka teknik analisis yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistic deskriptif*) dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Data yang diperoleh guna mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani pada santri putra usia 12 - 16 tahun kemudian data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan Tes lari 2,4 Km lalu dicocokan menggunakan tabel norma kemudian dimasukkan dalam status kebugaran jasmani.

Hasil analisis data dari penelitian tingkat kebugaran jasmani berdasarkan perhitungan Tes lari 2,4 KM diperoleh data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali,

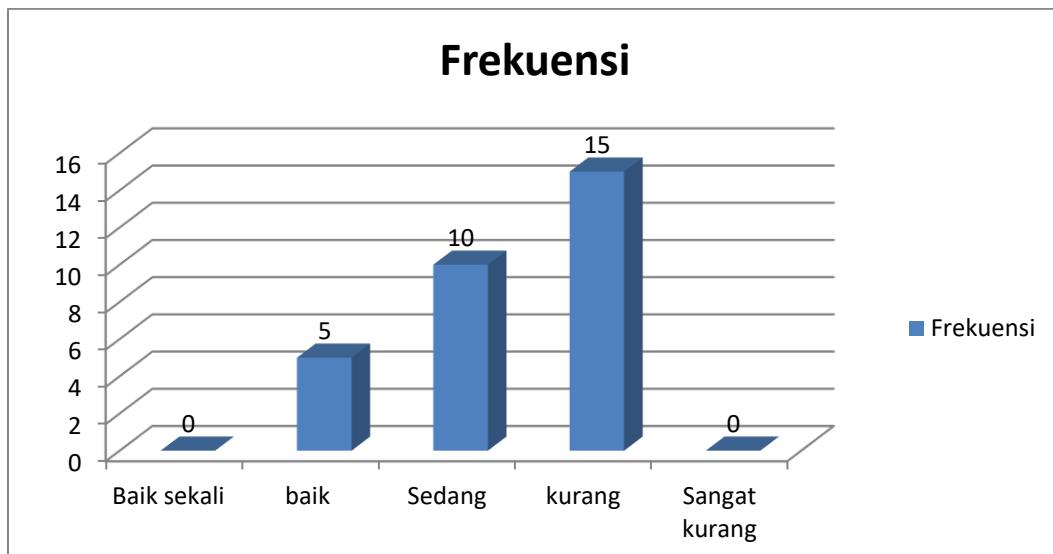
baik, sedang, kurang, sangat kurang. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani pada santri putra usia 12 - 16 tahun di Pondok Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang yang berjumlah 30 orang.

**Tabel 4.1**

**Frekuensi Dan Presentase Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Putra Usia 13-19 Tahun Di Pondok**

**Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang**

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik sekali	0	0,00%
baik	5	16,67%
Sedang	10	33,33%
Kurang	15	50,00%
Sangat kurang	0	0,00%
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>



**Gambar. Diagram hasil penelitian**

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat hasil tingkat kebugaran jasmani pada santri putra usia 12 – 16 tahun di Pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang, untuk kategori baik sekali 0 anak dengan presentase 0%, kategori baik 5 anak dengan presentase 16,67% kategori sedang 10 anak dengan presentase 33,33%, kategori kurang 15 anak dengan presentase 50,00%, kategori sangat kurang 0 anak dengan presentase 0%.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Santri Putra Usia 12 – 16 Tahun Di pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran santri putra usia 12 – 16 tahun dipondok pesantren addainuriyah 2 pedurungan semarang nilai rata-rata keseluruhan yaitu 13,93 atau dalam kategori sedang.

Maka dari itu santri perlu memperhatikan kondisi tubuh agar tetap bugar supaya santri dapat lebih memahami, memperhatikan, dan meningkatkan kebugaran masing – masing selain itu, santri perlu memotivasi diri agar berolahraga secara teratur, makanan yang bergizi cukup, menghindari makanan dan minuman yang banyak zat berbahaya, dan istirahat saat tidur minimal delapan jam. Karena hal tersebut sangat berpengaruh bagi kebugaran jasmani dan perkembangan santri.

**DAFTAR PUSTAKA** (Gunakan Microsoft Word *template style: Heading 1*)

- 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. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9196>
- Bangun, S. Y., & Zaluku, J. S. (2019). Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMP di Pondok Pesantren Ta'dib Asyakirin Medan. *Publikasi Pendidikan*, 9(3), 273. <https://doi.org/10.26858/publikan.v9i3.10455>
- Ismai, wahid A. (2017). MOTIVASI BEROLAHRAGA BAGI PARA SANTRI OTIVASI BEROLAHRAGA BAGI PARA SANTRI PONDOK PESANTREN AL-ASROR PONDOK PESANTREN AL-ASROR SEMARANG TAHUN 2013. In *Issn: 20869118* (Vol. 8).
- Junaedi, A. D. (2018). *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. 12.
- Juniati, A., Tingkat, G., Jasmani, K., Atlet, P., Takraw, S., Sulawesi, P., Jurusan, S., Fakultas, P., Keolahragaan, I., Negeri, U., Jaya, A. M., Selatan, P. S., Selatan, S., Selatan, P. S., & Selatan, P. S. (2019). *SEPAKTAKRAW PPLP SULAWESI SELATAN* Oleh : Juniati Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Makassar , 2019. 2.
- Madjid, I. (2017). *TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 KARANGANOM*. 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Nugraha, E.P, P. (2019). *ANALISIS TENTANG TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SANTRI PUTRA UMUR 13-19 TAHUN DI YAYASAN KHADIJAH II SURABAYA* Eka Prasetya Nugraha. 231–238.
- Prasojo, D. A., Junaidi, S., & Hidayah, T. (2015). Profil Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Smk Bagimu Negeriku Semarang Tahun 2014. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1), 2014–2016.
- Ratno, P., Siahaan, J., Gerak, K., Kunci, K., & Pendahuluan, A. (2017). *SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SKIPPER ARUNG JERAM EXSPORE SUMATERA , KABUPATEN LANGKAT*. 1(2).
- Santoso, D. A. R. I. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas Pgri Banyuwangi. *Kejora*, 1(1), 37–46.

- Simatupang, N., & Nainggolan, K. M. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Putra Di Panti Sosial Asuhan Anak William Booth Medan. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 42. <https://doi.org/10.24114/so.v2i2.11293>
- Syafe'i, I. (2017). PONDOK PESANTREN: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 61. <https://doi.org/10.24042/atjpi.v8i1.2097>
- Sugiyono. (2018). metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. BANDUNG. Alfabeta
- Fenanlampir. A, Faruq. M. M (2015). Tes & Pengukuran dalam olahraga. yogyakarta. CV. ANDI OFFSET
- Widiastuti. (2017). TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA JAKARTA. PT RAJAGRAFINDO PERSADA
- Ismaryanti, Sarwono, Muhyi. M (2018). TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA. UNS PREES
- Sugiyono. (2017). METODE PENELITIAN PENDIDIKAN (Kuantitatif, kualitatif, Dan R&D). BANDUNG. Alfabeta
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

