

**PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA DI PONDOK PESANTREN
DAN DI SEKOLAH REGULER**

Agus^a, Dicky Oktora Mudzakir^b

^aSDN 2 Dadap Indramayu, ^bSTKIP Nahdlatul Ulama Indramayu
email: dicky_oktora278@gmail.com

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Mambaul Bahri dan di SMP Al-Hikmah, serta untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antarasiswa MTs Mambaul Bahri dan di SMP Al-Hikmah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *Ex-Post Facto*. Populasi dalam penelitian ini adalah kedua sekolah tersebut yakni MTS Mambaul Bahri dan SMP Al-Hikmah, sampel yang diambil sebanyak 92 orang dari kedua sekolah tersebut dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), dari hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Mambaul Bahri dengan jumlah rata-rata 18,06 masuk dalam kriteria tinggi dan siswa di SMP Al-Hikmah dengan jumlah rata-rata 14,09 merupakan termasuk kriteria rendah. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa MTs Mambaul Bahri dan SMP Al-Hikmah.

Kata kunci: *kebugaran jasmani, pondok pesantren, sekolah reguler.*

**COMPARISON OF PHYSICAL FITNESS STUDENTS IN ISLAMIC BOARDING
SCHOOL AND REGULAR SCHOOL**

Agus^a, Dicky Oktora Mudzakir^b

^aSDN 2 Dadap Indramayu, ^bSTKIP Nahdlatul Ulama Indramayu
email: dicky_oktora278@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of MTs Mambaul Bahri students and at Al-Hikmah Middle School, and to find out whether there were differences in physical fitness levels between MTs Mambaul Bahri students at Al-Hikmah Middle School. The research method used is the Ex-Post Facto method. The population in this study were the two schools namely MTS Mambaul Bahri and Al-Hikmah Junior High School, samples taken as many as 92 people from both schools with purposive sampling technique. Data collection was carried out using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument. From the results of the data analysis it was concluded that the physical fitness level of MTs Mambaul Bahri students with an average number of 18.06 was included in the high criteria and students in Al-Hikmah Middle School with an average number average of 14.09 is included in the low criteria. The results of this study concluded that there were significant differences between the physical fitness of MTs Mambaul Bahri students and Al-Hikmah Middle School.

Keywords: *physical fitness, islamic boarding school, regular school.*

Pendahuluan

Pendidikan sudah menjadi suatu kebutuhan bagi masyarakat sehingga banyak berbagai lembaga pendidikan, kursus untuk pendidikan, dan sekolah-sekolah alternatif. Sekolah membawa amanat bangsa mewujudkan calon kader generasi muda yang tangguh, bersih dan disiplin, taat pada ajaran agama, memiliki wawasan pengetahuan dan rasa kebangsaan menurut Sujana (2019) Mengacu pada undang-undang No.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional fungsi pendidikan yaitu Pasal 3 yang menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Tujuan pendidikan adalah suatu proses pendewasaan dengan tujuan agar manusia dapat mencapai kesempurnaan dan kebahagiaan hidup. Dimana kesempurnaan dan kebahagiaan hidup tersebut dapat dilihat dua segi: 1) Kesempurnaan dan kebahagiaan hidup dilihat dari segi duniawi ialah tercukupinya segala kebutuhan yang bersifat materialis; 2) Kesempurnaan dan kebahagiaan dilihat dari segi ukhrawi ialah tercapainya ketentraman bathin yang dapat dicapai dengan menjalankan syari'at-syari'at agama. Namun, baik duniawi maupun ukhrawi ini dapat dicapai dengan adanya ilmu pengetahuan. Dimana untuk menuntut ilmu tersebut dapat melalui lembaga-lembaga tertentu yang mana berdasarkan jalur pendidikan yang

ditempuh peserta didik, pendidikan diklasifikasikan ke dalam tiga macam yaitu formal, non formal dan informal.

Pada umumnya setiap orang akan setuju bahwa dalam diri manusia bukan aspek jasmani saja yang berperan, tetapi juga aspek jiwa atau rohani memiliki peran dalam hidup manusia. Aspek jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan dalam diri manusia dalam melakukan suatu kegiatan. Selaras dengan penjelasan Harsono (1988, hlm. 242) manusia adalah kesatuan dari jiwa dan raga, satu *psychomatic unity*, yang satu dengan yang lainnya selalu akan saling pengaruh mempengaruhi. Pengaruh yang dirasakan oleh jiwa akan pula berpengaruh terhadap raga kita, demikian pula sebaliknya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pengembangan kurikulum di Indonesia sehingga pendidikan di pesantren pun tidak luput dari pendidikan jasmani, Pondok pesantren adalah salah satu lembaga pendidikan yang memiliki ciri-ciri khas yang tidak dimiliki oleh lembaga pendidikan lainnya di dunia. Salah satu kekhasan yang dimilikinya adalah melekatnya peran para kyai sebagai tokoh sentral di dalamnya. Mereka mendapatkan keistimewaan lebih karena biasanya kyai adalah pendiri atau keturunan dari pendiri pondok pesantren yang dengan ikhlas tanpa pamrih membangun pondok pesantren untuk kemajuan ummat. Jarang dari mereka yang memiliki ambisi duniawi ketika membangun fondasi pondok pesantren. Menurut Imam (2017) penyelenggaraan pendidikan di pesantren salaf pada umumnya dengan menggunakan metode sorogan, bandungan, dan wetonan. Sistem sorogan merupakan proses pembelajaran yang bersifat individual pada dunia pesantren atau pendidikan tradisional, dan sistem pembelajaran dasar dan paling sulit bagi para santri, sebab santri dituntut kesabaran, kerajinan, ketaatan dan disiplin diri dalam menuntut ilmu.

Kegiatan tersebut begitu padat, selain kegiatan tersebut, siswa santri juga harus bangun pagi, mencuci baju, dan belajar, seperti halnya Pondok Pesantren ini menerapkan sistem pendidikan modern yang di kelola secara terpadu dengan menerapkan sistem asrama. Dengan diterapkannya sistem asrama di pondok pesantren ini maka di lihat dari proses pembelajarannya pun relatif lebih lama dibandingkan dengan sekolah pada umumnya.

Disekolah regular siswa hanya mendapat gerak disaat pelajaran penjas saja, sedangkan tempat untuk berolahraga hanya berada dalam lingkungan lapangan saja. Sehingga ruang gerak yang jasmaninya kurang karena pada umumnya mereka menghabiskan waktu bersama keluarganya dirumah. Menurut Bart C (dalam Kahri 2011) bahwa pergeseran budaya dipicu oleh dampak globalisasi ekonomi, teknologi komunikasi, dan transportasi serba otomatis sehingga anak-anak cenderung menghilangkan aktivitas fisik dalam berbagai kegiatan. Perubahan ini pula yang menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani dan berdampak pula terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik anak. Kurangnya waktu belajar karena sebagian besar waktunya dipakai untuk bermain, kurang pahamnya pengajar tentang pembelajaran dan motivasi supaya anak dapat aktif untuk belajar.

Dari penjabaran uraian di atas dapat dilihat bahwa kegiatan siswa atau santri di pondok pesantren lebih padat dibanding sekolah regular dari mulai bangun tidur sampai tidur kembali setiap harinya. Santri juga di tambah dengan adanya pembelajaran pendidikan jasmani disekolahnya secara tidak langsung akan berpengaruh juga terhadap kebugaran jasmaninya karena untuk melakukan setiap aktivitas diperlukan dukungan fisik yang baik untuk menunjangnya sehingga dalam melakukan kegiatan aktivitas selanjutnya pun tidak akan terganggu karena masih mempunyai tenaga

cadangan dan dengan kata lain kebugaran jasmaninya pun akan terjaga. Hal ini sesuai dengan pendapat Giriwijoyo & Sidik (2007, hlm. 22) semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/ jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Oleh karena itu untuk setiap aktivitas kita sehari-hari, minimal kita harus mempunyai kemampuan fisik/jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu dan tentu saja lebih baik lagi bila kita memiliki pula cadangannya. Adanya kemampuan fisik melebihi kebutuhan minimal, menjamin kelancaran tugas dan kesejahteraan diri dan keluarganya, karena ia masih mempunyai kemampuan untuk melakukan tugas ekstra dan tugas/perhatian bagi keluarganya sepulang kerja, bukannya langsung tidur saja oleh karena sudah kehabisan tenaga”. Serta dengan teraturnya aktivitas fisik yang dilakuklan para siswa atau santri di pondok pesantren tidak menutup kemungkinan juga akan berdampak pada kebugaran jasmaninya.

Dilihat dari Pertanyaan di atas, maka penulis ingin melihat dengan cara membandingkan kebugaran jasmani siswa MTs mambaul bahri yang berbasis pondok pesantren dengan siswa Sekoah Al-Hikmah dengan berbasis sekolah regular.

Metode

Penulis dalam penelitian ini menggunakan metode *ex-post facto* dengan pendekatan *static group commparisson*. Metode yang digunakan ini lebih mentitikberatkan pada penelitian komparatif, Mengenai hal ini, Natsir (1999, hlm. 68) menyatakan “Penelitian komparatif adalah sejenis penelitian deskriptif yang ingin mencari jawaban secara mendasar tentang sebab akibat, dengan menganalisa faktor-faktor penyebab terjadinya atau pun munculnya suatu fenomena tertentu”. Lebih lanjut

Sukardi (2003, hlm. 174) memaparkan bahwa “penelitian *ex-post facto* merupakan penelitian, di mana rangkaian variable-variabel bebas telah terjadi, ketika peneliti mulai melakukan pengamatan terhadap variable terikat”. Arikunto (2006, hlm. 237) menjelaskan bahwa, “Pada penelitian ini, peneliti tidak memulai prosesnya dari awal, tetapi langsung mengambil hasil”. Kemudian Sukardi (2003, hlm. 165) mengemukakan hal yang sama bahwa “...karena sesuai dengan arti *ex-post facto*, yaitu dari apa dikerjakan setelah kenyataan, maka penelitian ini disebut sebagai penelitian sesudah kejadian”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa. Sekolah Menengah Pertama kelas VIII di SMP Al-Hikmah dengan jumlah 440 siswa dan di MTs Mambaul Bahri dengan jumlah 108 siswa. Sehingga total populasi keseluruhan dari ke dua sekolah adalah dengan jumlah siswa 548 orang. Kemudian sampel adalah bagian dari populasi dalam penelitian. Sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap mewakili keseluruhan populasi yang bersangkutan. Ginanjar (2016, hlm. 53) menyatakan “...sampel adalah bagian atau perwakilan dari populasi yang akan diteliti”. Pengambilan sampel dengan me-

nggunakan tehnik *purposive sampling* sehingga dapat mewakili populasi. Peneliti mengambil sampel penelitian dari dua sekolah yaitu siswa kelas VIII MTs Mambaul Bahri dan siswa kelas VIII SMP Al-Hikmah. Instrumen yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dari Nurhasan & Cholil (2007, hlm. 119) yang terdiri dari 5 (lima) item tes yaitu: 1) lari 50 meter; 2) gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 30 detik putri & 60 detik putra; 3) baring duduk (*sit up*) selama 60 detik; 4) loncat tegak (*vertical jump*); 5) lari 800 meter putri & 1000 meter putra. Teknik analisis data menggunakan *Independent Sample T-test*.

Hasil dan Pembahasan

Pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian ini menentukan hasil keseluruhan penelitian ini. Data yang diperoleh dari tes yang telah dilakukan merupakan data mentah yang masih harus diolah menggunakan statistika. Analisis yang digunakan untuk membandingkan kebugaran siswa sekolah MTs Mambaul Bahri dengan siswa sekolah SMP Al-Hikmah menggunakan *Independent Sample T-test* yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis Kebugaran Jasmani Siswa MTs Mambaul Bahri dan Siswa SMP Al-Hikmah

t_{hitung}	<i>Sig.</i>	Keputusan	Kesimpulan
7,522	0,000	H_0 Ditolak	Perbedaan Signifikan

Terlihat bahwa nilai pada tabel diatas nilai $t_{hitung} = 7,522$, $p = 0,000$, karena $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak, atau terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) sekolah MTs Mambaul Bahri lebih baik dari pada sekolah SMP Al-Hikmah.

Seperti yang telah dikemukakan dalam latar belakang, penelitian ini

bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani di dua sekolah dan membandingkannya di kedua sekolah yang berbeda. Di dalam penelitian ada aspek yang dapat mempengaruhi terhadap perbedaan tersebut, aspek tersebut yaitu kebugaran jasmani. Hal ini dapat kita lihat dari rata-rata masing-masing sekolah yaitu

18,06 pada sekolah di pondok pesantren dan 14,09 pada siswa sekolah reguler sehingga dari hasil perolehan nilai rata-rata dari masing-masing sekolah maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa disekolah pondok pesantren lebih baik dibandingkan dengan siswa di sekolah reguler.

Penelitian Agustin (2012) menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP/MTs yang berada di Pondok Pesantren Modern Taman Pendidikan Islam (PPMDH TPI) 2012/2013 dalam Kategori Kurang. Hasil penelitian tersebut bertentangan dengan hasil penelitian yang penulis temukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah pondok pesantren dalam kategori baik. Namun hasil penelitian dari Suanda (2014) bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa pada lembaga pendidikan berbasis pondok pesantren terpadu lebih baik dibandingkan dengan siswa reguler. Dari hal ini mungkin ada perbedaan pengelolaan pesantren yang tidak menunjang pada kebugaran jasmani. Kemudian seperti dari hasil penelitian Mudzakir (2014) yang menemukan bahwa disekolah alam kebugaran jasmaninya lebih baik dibandingkan sekolah reguler. Selanjutnya Hakama (2013) menemukan hasil bahwa kebugaran jasmani siswa yang masuk pagi lebih baik kebugarannya dibandingkan dengan siswa yang masuk siang hari, selanjutnya Maulana (2013) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani siswa yang berada di pedesaan lebih baik di bandingkan dengan siswa yang berada didaerah perkotaan, selanjutnya Natalika (2013) menjelaskan bahwa siswa yang tinggal di daerah pegunungan kebugaran jasmaninya lebih baik daripada siswa di pesisir pantai. Dari penjabaran diatas maka faktor tempat, iklim, cuaca juga kebiasaan bisa berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, sehingga siswa yang sekolah di pondok pesantren atau sekolah sambil mondok tidak sepenuhnya lebih baik kebugaran jasmaninya dibanding

sekolah biasa atau reguler, tapi tergantung baik tidak nya proses pembelajaran atau kurikulum yang diterapkan di pondok pesantren tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang telah penulis lakukan, maka dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa MTs Mambaul Bahri dengan siswa SMP Al-Hikmah. Sehingga dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani siswa MTs Mambaul Bahri lebih baik dibandingkan dengan siswa SMP Al-Hikmah.

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh, selanjutnya penulis mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur tambahan khususnya bagi guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Adapun beberapa saran tersebut diantaranya para peneliti harus bisa menggali lebih banyak lagi mengenai pondok pesantren tidak hanya dari segi kebugaran saja. Bagi para pelaku pondok pesantren agar berusaha menciptakan suasana pembelajaran yang berkualitas tinggi baik jasmani maupun rohani.

Daftar Pustaka

- Agustin, E. (2012). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Madrasah Tsanawiyah yang Berada di Pondok Pesantren Modern Darul Hikmah Taman Pendidikan Islam*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ginanjar, A. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani*. Indramayu: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP NU Indramayu.

- Giriwijoyo, S., dan Sidik, D. Z. (2007). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hakama, A (2013). *Perbandinagan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama yang Masuk Pagi dengan Siswa yang Masuk Siang*. (Skripsi). FPOK UPI Bandung.
- Imam, S. (2017). Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8, 85–103.
- Kahri, Ma'riful. (2011) Pengaruh Pendidikan Jasmani Melalui Aktivitas Fisik Bermain Terhadap Kebugaran Jasmani, Perkembangan Kemampuan Fisik Anak Dayak Laksodo Dengan Anak Kota Banjarmasin. *Jurnal penelitian kebugaran jasmani. Edisik husus no 1*, 53-62.
- Nurhasan, & Cholil, D. H. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK-UPI
- Maulana, Y. (2013). *Perbandingan Profil Tingkat Kebugaran Jasmani dan Perilaku Sosial Antara Siswa SMP di Daerah Pedesaan dengan Siswa di Perkotaan*. (Skripsi). FPOK UPI Bandung.
- Mudzakir, D. O. (2014) *Perbandingan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Pada Siswa Sekolah Alam dan Siswa Sekolah Reguler*. (Tesis). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suanda, C (2014). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Pada Lembaga Pendidikan Berbasis Pondok Pesantren Terpadu Dengan Siswa Reguler*. (Skripsi). FPOK UPI Bandung.
- Natalika, Desi (2013). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP yang Tinggal di Daerah Pegunungan dan Pantai*. (Skripsi). FPOK UPI Bandung.
- Natsir, M. (1999). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29-39.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Jakarta: Bumi Aksara.