



Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Jurusan Agama Madrasah Aliyah Berbasis Pesantren dan Madrasah Aliyah Reguler

Triatmo Joko Purnomo*, Ari Wibowo Kurniawan, Usman Wahyudi
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
*Penulis korespondensi, Surel: triatmojokop6@gmail.com

Paper received: 24-5-2021; revised: 14-6-2021; accepted: 21-6-2021

Abstract

Physical education aims to improve fitness in students. Physical fitness of students in terms of 2 schools based on boarding schools with regular schools, certainly have differences. This study aims to determine the difference in physical fitness level of class X students majoring in Senior High Boarding School based religion in MAN 1 Malang City with regular is Senior High School in MAN Batu City. This research is comparative with quantitative descriptive research using survey methods. Based on descriptive analysis data obtained by the classification of test scores on MAN 1 Malang, namely less. Whereas the classification of test scores in MAN Batu City is moderate. In the data analysis is a prerequisite test that has been done that the data distribution is normal and comes from the same variant. The results of the analysis of different test data showed a significant difference that the physical fitness level of class X students majoring in Senior High Boarding School based religion was lower than that of Senior High School regular.

Keywords: physical fitness; senior high boarding school based religion; school regular

Abstrak

Pendidikan jasmani bertujuan meningkatkan kebugaran pada siswa. Kebugaran jasmani siswa ditinjau dari 2 sekolah dengan berbasis pesantren dengan sekolah reguler, tentu memiliki perbedaan. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah dengan berbasis pesantren di MAN 1 Kota Malang dengan Madrasah Aliyah reguler di MAN 1 Kota Batu. Manfaat diketahuinya perbedaan ini yaitu sebagai acuan guru atau siswa dalam memperhatikan kondisi kebugaran jasmaninya untuk diperhatikan dengan baik. Penelitian ini yaitu komparatif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Berdasarkan data analisis deskriptif diperoleh klasifikasi nilai kebugaran jasmani pada MAN 1 Kota Malang yaitu kurang. Sedangkan klasifikasi nilai kebugaran jasmani pada MAN Kota Batu yaitu sedang. Pada analisis data yaitu uji prasyarat yang telah dilakukan bahwa data berdistribusi normal dan berasal dari varian yang sama. Hasil analisis data uji beda menunjukkan perbedaan yang signifikan yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah berbasis pesantren lebih rendah dibandingkan dengan Madrasah Aliyah reguler. Dapat disimpulkan bahwa perbedaan aktivitas fisik, olahraga, latihan, faktor istirahat, dapat mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa di sekolah dengan sistem yang berbeda.

Kata kunci: kebugaran jasmani; madrasah berbasis pesantren; madrasah reguler

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses terencana yang dilakukan secara terstruktur untuk mengembangkan potensi siswa sebagai bekal dalam bermasyarakat. Dalam melaksanakan proses pendidikan tubuh yang sehat sangat diperlukan, tidak hanya sehat kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan itu sendiri, salah satu fungsinya yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Herdiana dan Prakoso, (2016), dalam hasil penelitiannya melalui pendidikan jasmani

sangat efektif dalam kebugaran dan karakter pada siswa. Demikian aktivitas jasmani sangat berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran.

Memiliki tubuh yang bugar ialah faktor utama dan penting seseorang baik dalam pelaksanaan proses pendidikan maupun kehidupan kesehariannya. Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik kemampuan melakukan kerja dan aktivitas tanpa lelah berlebihan dan ada sisa tenaga yang dimiliki untuk waktu luang (Irianto, 2006). Siswa dengan kebugaran jasmani yang prima dapat melaksanakan proses belajar disekolah dengan lancar dan memiliki sisa tenaga untuk beraktivitas lainnya sehingga dapat menikmati waktu luang yang ada. Kondisi tubuh bugar tidak semua dimiliki siswa, hal ini tergantung pada seberapa sering melakukan aktivitas fisik maupun olahraga. Siswa yang sering melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin akan memiliki kebugaran yang baik, begitu pula sebaliknya apabila jarang melakukan aktivitas fisik atau olahraga maka kebugaran tubuh jelek.

Penyelenggaraan pendidikan di Indonesia berbeda-beda dalam melaksanakannya. Lembaga pendidikan ada penyelenggaraan dengan sekolah berbasis pesantren/ asrama dan pendidikan reguler. Lembaga pendidikan berbasis pesantren melaksanakan proses pembelajaran di sekolah dan di pondok Pada Madrasah Aliyah siswa pada jurusan/ peminatan agama wajib mengikuti pembelajaran dan berasrama di pondok pesantren. Model tersebut penyelenggaraan pendidikan dan pembelajaran dilakukan di mana peserta didik tinggal di kompleks sekolah selama 24 jam. Sedangkan sistem pendidikan reguler merupakan program sekolah dengan pembelajaran dan jam belajar dilakukan hanya di sekolah saja. Tentunya lembaga-lembaga pendidikan itu sudah memiliki maksud tujuan dan keunggulan tertentu.

Penyelenggaran pendidikan juga mempunyai kekurangan dan kelebihan, dilihat dari segi kepadatan jadwal, waktu luang, istirahat siswa. Siswa dengan sekolah berpesantren memiliki waktu sedikit untuk melakukan aktivitas jasmani karena terlalu padatnya jadwal di sekolah dan di pesantren sedangkan siswa dengan sekolah reguler memiliki banyak waktu luang untuk beraktivitas di luar jam pelajaran di sekolah. Padahal dengan banyaknya melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin dan teratur akan meningkatkan kebugaran jasmani. Hal tersebut sudah dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Alamsyah dkk, (2017), tingkat aktivitas fisik bertambah maka tingkat kebugaran jasmani akan bertambah pula, begitu pula sebaliknya. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Prativi dkk, (2013), hasilnya terdapat perbedaan aspek kebugaran jasmani sebelum dan setelah diberikan latihan olahraga, dimana kebugaran jasmani setelah diberikan latihan aktivitas olahraga lebih baik dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan olahraga. Menurut hasil penelitian Prasetyo, (2019) menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa. Penelitian Sulistiono, (2014), tentang kondisi kebugaran jasmani siswa tingkat pendidikan SD-SMA dengan hasil bahwa tingkat kebugaran siswa di semua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik, semakin tinggi jenjang pendidikan terjadi penurunan tingkat kebugaran jasmaninya yang disebabkan oleh berkurangnya aktivitas fisik siswa, sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan ulasan teori dan hasil penelitian yang sudah dipaparkan serta untuk mengkaji lebih dalam lagi telah dilakukan observasi. Pertama MAN 1 Kota Malang dengan berbasis pesantren, seluruh siswa jurusan agama wajib mengikuti pembelajaran di pesantren. Karena padatnya jadwal, waktu istirahat sedikit menjadikan minat untuk mengikuti ekstrakurikuler sedikit. Mereka lebih memilih kegiatan wajib saja. Kedua MAN Kota Batu,

madrasah ini merupakan lembaga yang menyelenggarakan pendidikan dengan sistem pembelajaran reguler saja. Kebijakan madrasah mewajibkan siswa baru atau kelas X untuk ikut dan memilih satu ekstrakurikuler olahraga yang diminatinya. Siswa memiliki banyaknya waktu di luar jam sekolah yang digunakan. Hasil observasi juga menunjukkan MAN 1 Kota Malang dan MAN Kota Batu sama-sama belum dilakukan tes kebugaran jasmani atau TKJI pada siswa kelas X. Pada jenjang kelas X Madrasah Aliyah ini karena semakin tinggi jenjang sekolah semakin tambah pula padatnya aktivitas dan beban belajar.

Maka mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari perlu diadakan tes dan dilakukan penelitian kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan diketahuinya hasil tes dan penelitian yang telah dilakukan kebugaran jasmani siswa, maka dapat dijadikan dasar, acuan dan tolak ukur guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa pada setiap jenjang kelas selanjutnya. Sehingga peran guru pendidikan jasmani sangat penting dalam merancang program-program, memodifikasi dan variasi pembelajaran yang mengarah pada peningkatan kebugaran jasmani, sehingga siswa dapat tertarik dalam mengikuti pembelajaran serta meningkat kebugaran jasmaninya.

2. Metode

Penelitian ini merupakan komparatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Langkah-langkah penelitian kuantitatif yang digunakan peneliti: 1) merumuskan masalah, 2) mencari teori-teori permasalahan, 3) merumuskan hipotesis, 4), pengumpulan data menggunakan instrumen yang valid, 5) analisis data, 6) pembahasan dan kesimpulan. Variabel pada penelitian ini yaitu kebugaran jasmani. Sampel yang diambil menggunakan *purposive sampling* atau dengan tujuan atau syarat tertentu, diperoleh 31 siswa dari madrasah berbasis pesantren dan 33 siswa madrasah reguler. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani indonesia atau TKJI untuk siswa umur 6-19 tahun. Tes ini memiliki 5 komponen yaitu, lari 60 meter, gantung angkat tubuh/ siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200/1000 meter. Teknik pengumpulan data yaitu dengan tahapan melakukan pengukuran TKJI dengan masing-masing komponen tes. Tahap persiapan dengan menyiapkan seluruh tenaga pembantu, sarana dan prasarana. Tahap pelaksanaan dengan langsung melakukan pengukuran, dan dokumentasi. Tahapan pengumpulan data dengan mengumpulkan hasil tes, analisis data, dan laporan hasil penelitian.

Analisis data yang digunakan dengan statistik deskriptif yang berfungsi mendeskripsikan data yang diperoleh dari sampel yang diteliti. Perhitungan dengan mengetahui persentase klasifikasi norma kebugaran yang diperoleh. Kemudian dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas, setelah itu dilakukan uji beda untuk mengetahui perbedaan dari 2 madrasah tersebut.

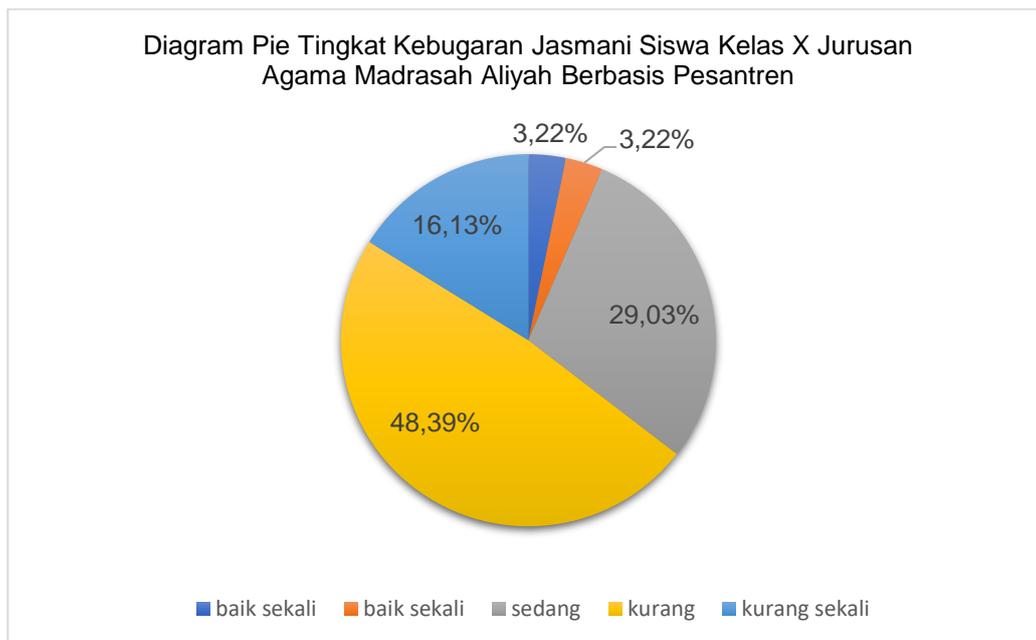
3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Data Hasil analisis kebugaran jasmani siswa yang meliputi persentase, perbandingan, uji prasyarat dan uji beda akan di akan dijelaskan sebagai berikut

Tabel 1. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Jurusan Agama Madrasah Aliyah Berbasis Pesantren

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Jumlah Siswa	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	1	3,22%
2	18-21	Baik (B)	1	3,22%
3	14-17	Sedang (S)	9	29,03%
4	10-13	Kurang (K)	15	48,39%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	5	16,13%

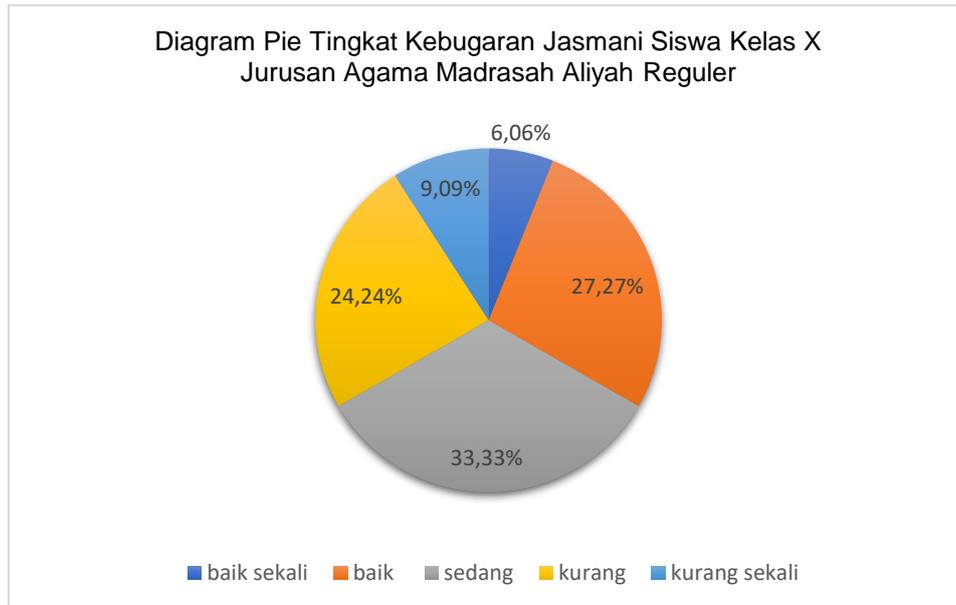


Gambar 1. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Jurusan Agama Madrasah Aliyah Berbasis Pesantren

Berdasarkan tabel dan gambar 1 tentang hasil kebugaran jasmani pada siswa kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah berbasis pesantren didapatkan hasil persentase dengan klasifikasi kebugaran jasmani sangat baik sebanyak 1 siswa (3,33%), klasifikasi baik sebanyak 1 siswa (3,22%), klasifikasi sedang sebanyak 9 siswa (29,03%), klasifikasi kurang sebanyak 15 siswa (48,39%), dan yang berklasifikasi kurang sekali sebanyak 5 siswa (16,13%). Demikian dapat disimpulkan bahwa klasifikasi kebugaran jasmani yang dominan pada siswa kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah berbasis pesantren yaitu klasifikasi kurang sebanyak (48,39%).

Tabel 2. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Jurusan Agama Madrasah Reguler

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Jumlah Siswa	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	3	9,09%
2	18-21	Baik (B)	7	21,21%
3	14-17	Sedang (S)	11	33,33%
4	10-13	Kurang (K)	8	24,24%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	4	12,12%



Gambar 2. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Jurusan Agama Madrasah Reguler

Berdasarkan tabel dan gambar 2 hasil kebugaran jasmani pada siswa kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah berbasis pesantren didapatkan hasil persentase dengan klasifikasi kebugaran jasmani sangat baik sebanyak 3 siswa (9,09%), klasifikasi baik sebanyak 7 siswa (21,21%), klasifikasi sedang sebanyak 11 siswa (33,33%), klasifikasi kurang sebanyak 8 siswa (24,24%), dan yang berklasifikasi kurang sekali sebanyak 4 siswa (12,12%). Demikian dapat disimpulkan bahwa klasifikasi kebugaran jasmani yang dominan pada siswa kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah berbasis pesantren yaitu klasifikasi sedang sebanyak (33,33%).

Tabel 3. Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Jurusan Agama Madrasah Aliyah Berbasis Pesantren (MAN 1 Kota Malang) dan Madrasah Aliyah Reguler (MAN Kota Batu)

Sekolah	N	Min	Max	Range	Mean	SD
MAN 1 Kota Malang	31	7	23	16	12,29	3,75
MAN Kota Batu	33	6	22	16	14,45	4,07

Keterangan:

N : Jumlah Sampel

Min : Nilai terendah

Max : Nilai tertinggi

Range : Rentangan Nilai tertinggi dikurangi nilai terendah

SD : Simpangan Baku

Dari tabel 3 tersebut ditunjukkan bahwa MAN 1 Kota Malang memiliki rata-rata 12,19. Hasil rata-rata itu sesuai klasifikasi kebugaran jasmani yaitu “kurang”. Sedangkan MAN Kota Batu memiliki rata-rata 14,45. Hasil rata-rata itu sesuai klasifikasi kebugaran jasmani yaitu “sedang”. Demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X Madrasah Aliyah berbasis pesantren lebih rendah dari pada Madrasah Aliyah reguler.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kebugaran Jasmani Kelas X Jurusan Agama Madrasah Aliyah Berbasis Pesantren dan Madrasah Aliyah Reguler

Test Of Normality Kolmogorof-Smirnov				
Sekolah	Statistic	df	Sig	Keterangan
MAN 1 Kota Malang	151	31	0,71	Sig > α 0,05 = Normal
MAN Kota Batu	141	33	0,94	Sig > α 0,05 = Normal

Dilihat dari tabel 4 hasil perhitungan uji normalitas menggunakan *kolmogorof smirnov* menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah berbasis pesantren dan Madrasah Aliyah regular yaitu nilai signifikan > α 0,05. Pada MAN 1 Kota Malang diperoleh D hitung sebesar 0,151 untuk menentukan D tabel menggunakan probabilita α (0,05) dan n (31) diperoleh nilai sebesar 0,238 jadi, nilai D hitung < D tabel. Kemudian Pada MAN 1 Kota Batu diperoleh D hitung 0,141 untuk menentukan D tabel dengan probabilita α (0,05) dan n (33) diperoleh nilai sebesar 0,231 jadi, nilai D hitung < D tabel. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Kebugaran Jasmani Kelas X Jurusan Agama Madrasah Aliyah Berbasis Pesantren dan Madrasah Aliyah Reguler

Test of Homogeneity of Variances				
Levene Statistic	df1	df2	Sig	Keterangan
0,161	1	62	0,690	Sig > α 0,05 = Homogen

Dilihat dari tabel 5 hasil perhitungan uji homogenitas menggunakan uji *levene* menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah berbasis pesantren dan Madrasah Aliyah regular yaitu nilai signifikan 0,690 > α 0,05. Pada uji *levene* ini diperoleh nilai F hitung sebesar 0,161, dengan $df1=1$ dan $df2=62$ dengan probabilita α (0,05) diperoleh nilai F tabel sebesar 4,00 jadi, nilai F hitung < F tabel. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut memiliki varian yang sama atau homogen.

Tabel 6. Hasil Uji T Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X Jurusan Agama Madrasah Aliyah Berbasis Pesantren dan Madrasah Aliyah Reguler

Independent Sample T Test t-test for Equality of Means							
t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		Keterangan
					Lower	Upper	
-2,205	62	0,031	-2,16422	0,98143	-4,12608	-0,20237	Sig-t < α 0,05= ada perbedaan
-2,211	61,97	0,031	-2,16422	0,97885	-4,12092	-0,20752	Sig-t < α 0,05= ada perbedaan

Dari tabel 6 hasil perhitungan uji beda menggunakan uji *independent sample t test* menunjukkan bahwa perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah berbasis pesantren dan Madrasah Aliyah regular yaitu nilai signifikan (*sig* 2

tailed) sebesar 0,031. Dengan demikian berarti nilai signifikan $0,031 < \alpha 0,05$. Pada uji ini diperoleh T hitung sebesar -2,205 dan untuk menentukan T tabel dengan probabilitas $\alpha (0,05)$ pada $df=62$ diperoleh nilai sebesar 1,998 jadi, nilai T hitung < T tabel. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah berbasis pesantren dan Madrasah Aliyah reguler.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Kebugaran Jasmani siswa Kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah Berbasis Pesantren

Hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa kelas x jurusan agama Madrasah Aliyah berbasis pesantren yaitu berklasifikasi kurang. Kurangnya hasil yang dicapai siswa ini dikarenakan padatnya aktivitas pembelajaran di sekolah maupun di pesantren. Siswa tersebut selain harus mengikuti pembelajaran wajib di sekolah juga harus mengikuti kegiatan wajib di pesantren. Adanya waktu luang pun mereka gunakan untuk istirahat atau mengerjakan tugas-tugas dari sekolah maupun di pondok yang harus diselesaikan. Tentunya waktu luang yang dimiliki siswa sedikit, hal ini menjadi kurangnya waktu untuk melakukan aktivitas gerak atau fisik. Hal tersebut sejalan teori yang dikemukakan oleh Dahlan dan Yuwono (2013) rendah dan kurangnya kebugaran jasmani siswa disebabkan oleh jadwal pelajaran yang padat dan melelahkan serta penyelenggaraan pendidikan dan kurikulum yang diterapkan di sekolah menjadikan siswa mendapat pembelajaran tambahan semakin mendorong siswa kurang melakukan gerak dan aktivitas fisik. Teori serupa Ancok, dkk (2017) yang menyebutkan bahwa pegawai kantor, peserta didik dll lebih banyak menghabiskan atau menyita waktu untuk tugas dan pekerjaannya yang menjadikan gangguan pada tidur, pola istirahat, serta menjadikan gaya hidup kurang gerak yang menjadikan kebugaran jasmaninya kurang. Diperkuat dan dibuktikan dengan hasil-hasil penelitian yang sejalan. Hasil penelitian oleh Hariyanto, (2014) siswa dengan aktivitas yang padat sangat mengganggu pola tidur atau pada saat istirahat dan meningkatnya stres. Penelitian Putra, (2019) juga menunjukkan hasil semakin baik kualitas tidur atau istirahat yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh, begitu pula sebaliknya apabila pola istirahat tidak teratur berdampak kurang kebugaran jasmaninya. Menurut penelitian Dwi, (2021) kondisi kebugaran jasmani tubuh kurang prima dan lemah dikarenakan latihan fisik dan olahraga yang kurang dan sedikit. Hasil penelitian oleh Haugen, (2013) terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas fisik, kebugaran jasmani seorang siswa tentunya tergantung banyaknya mereka melakukan aktivitas fisik dalam kesehariannya.

3.2.2. Kebugaran Jasmani siswa Kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah Reguler

Hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa kelas x jurusan agama Madrasah Aliyah reguler yaitu berklasifikasi sedang. Hasil yang diperoleh dengan klasifikasi sedang ini sangat sesuai. Hal ini karena siswa memiliki waktu luang dan efektifitas waktu untuk melakukan kegiatan diluar sangat banyak. Dengan pembelajaran reguler ini siswa lebih banyak aktivitas diluar, salah satunya aktivitas fisik yang dilakukan serta banyaknya waktu yang digunakan siswa untuk istirahat. Apalagi dengan tidak adanya proses pembelajaran tambahan dan siswa diwajibkan mengikuti ekstrakurikuler olahraga, dengan demikian siswa lebih memiliki waktu luang yang lebih banyak dan aktivitas fisik yang dilakukan serta belum lagi aktivitas mereka diluar sekolah. Hal tersebut sejalan dengan teori

yang dikemukakan oleh Dahlan dan Yuwono (2013) bahwa meningkat dan tingginya kebugaran jasmani pada peserta didik dikarenakan mereka banyaknya waktu luang yang dilakukan untuk kegiatan bermain atau aktivitas fisik mengikuti kegiatan-kegiatan kursus sesuai kemampuannya. Dahlan dan Yuwono (2013) juga menyebutkan dampak positif melakukan olahraga atau latihan fisik terhadap peserta didik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, dan terhindar dari penyakit. Teori juga dibuktikan dengan hasil penelitian yang serupa. Sejalan dengan hasil penelitian oleh Gray dkk, (2015) menunjukkan bahwa efektifitas waktu luang di luar untuk melakukan aktivitas fisik berdampak positif pada kebugaran jasmani. Penelitian Indroasyoko, (2019) dengan hasil kebugaran fisik yang dimiliki juga sangat berpengaruh dengan produktivitas kerja khusus siswa. Hasil penelitian Toit dkk, (2016) menyebutkan kebugaran jasmani tentunya sangat mempengaruhi produktivitas siswa serta kebugaran jasmani yang dimiliki berpengaruh pada prestasi akademik siswa.

3.2.3. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Jurusan Agama Madrasah Aliyah Berbasis Pesantren dan Madrasah Aliyah Reguler

Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah berbasis pesantren dan Madrasah Aliyah reguler. Siswa berbasis pesantren dengan kebugaran jasmani kurang dan siswa dengan pembelajaran reguler kebugaran sedang. Kemudian dilihat dari hasil analisis uji beda terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani antara siswa kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah berbasis pesantren lebih rendah dari Madrasah Aliyah reguler. Demikian tentunya terjadi karena beberapa faktor yang menjadi penyebab. Faktor utamanya adalah perbedaan level atau tingkat aktivitas fisik dari kedua sekolah tersebut, padatnya jadwal yang dimiliki, waktu luang yang digunakan. Hal ini terbukti saat dilakukannya tes siswa yang sering melakukan aktivitas fisik dapat melakukan serangkaian tes dengan hasil yang baik, begitu pula sebaliknya siswa yang jarang melakukan aktivitas fisik akan mendapatkan hasil yang lebih rendah. Hal tersebut sejalan dengan teori faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani juga dikemukakan oleh Irianto (2006) sebagai berikut. Pertama makanan/gizi, dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa sekolah menengah atas. Selain itu harus menghindari minuman beralkohol, merokok, dan makan yang berlebihan. Kedua, istirahat, sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 sampai 8 jam. Ketiga dengan berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kesegaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, mampu berkonsentrasi lebih) dan menambah kepercayaan diri. Irianto (2006) menyarankan bahwa peserta didik dapat melakukan kegiatan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya.

Teori yang sudah dipaparkan itu sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prayoga dan Susanto, (2020) hasil penelitiannya menemukan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu umur, jenis kelamin, pola makan, istirahat merokok, status gizi dan aktivitas fisik. Narpati dkk, (2016) terdapat hubungan beban kerja fisik, frekuensi olahraga, lama tidur, waktu istirahat dan waktu kerja dengan kelelahan, hal tersebut juga mempengaruhi kebugaran, namun dengan baiknya kondisi kebugaran jasmani dapat mempengaruhi kinerja

fisik siswa. Menurut Dzahabiyah dan Nurhayati, (2019) dalam hasil penelitiannya bahwa aktivitas fisik memerlukan dukungan faktor asupan nutrisi, maka status gizi dan aktivitas fisik mempunyai hubungan dengan kebugaran jasmani. Hasil penelitian Michaelides, (2016) yaitu kebugaran jasmani memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan untuk melakukan pekerjaan. Hasil penelitian Listyanto, (2015) bahwa kebiasaan merokok mempunyai hubungan negatif dengan kebugaran jasmani siswa atau terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani siswa.

Diperkuat dengan manfaat kebugaran jasmani yang sudah dibuktikan oleh Ohuruogu, (2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kebugaran berkontribusi pada kesehatan, dengan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani membuat tubuh lebih sehat dan membantu mencegah penyakit. Hasil penelitian Gu dan Chang, (2016) menunjukkan bahwa meningkatkan kebugaran jasmani dapat memfasilitasi atau memberikan hasil positif pada peningkatan kualitas hidup terkait dengan kesehatan. Menurut Bebeley dkk, (2017) menyatakan bagi lembaga pendidikan atau sekolah untuk memberikan perhatian yang lebih kepada siswa untuk mengisi waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang bermanfaat dan meningkatkan motivasi siswa.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dilakukan disimpulkan sebagai berikut. Kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas X Madrasah Aliyah berbasis pesantren yang dilaksanakan di MAN 1 Kota Malang diperoleh hasil yang dominan dengan klasifikasi kurang. Kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas X Madrasah Aliyah reguler yang dilaksanakan di MAN Kota Batu diperoleh hasil yang dominan dengan klasifikasi sedang. Serta ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X jurusan Agama Madrasah Aliyah berbasis pesantren dengan Madrasah Aliyah reguler. Kebugaran jasmani siswa kelas X jurusan Madrasah Aliyah reguler lebih baik daripada Madrasah Aliyah berbasis pesantren. Perbedaan yang terjadi. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka peneliti akan memberikan saran berikut. (1) Pihak sekolah disarankan memperhatikan secara khusus tingkat kebugaran jasmani siswa salah satunya dengan kebijakan atau program yang dapat mendukung siswa melakukan aktivitas jasmaninya dengan berolahraga. (2) Dengan hasil dari penelitian ini disarankan guru pendidikan jasmani dapat lebih merancang materi-materi PJOK dengan membuat siswa lebih aktif untuk bergerak dan melakukan aktivitas fisik. (3) Dengan hasil penelitian ini disarankan siswa dapat termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik, istirahat cukup, pola hidup sehat dan lain-lain, agar dapat.

Daftar Rujukan

- Alamsyah, D. A. N., Hestingsih, R. & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang, *Jurnal Kesehatan Masyarakat(eJournal)*, 5(3).
- Ancok, D, dkk. (2017). *Modul Pelatihan Dasar Calon PNS Kesehatan Jasmani Dan Mental*. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara.
- Bebeley, S. J. L. Y. (2017). Weekly Leisure Time Exercise For College Student Level Of Motivation In Physical Activity: A Concern For Physical And Public Health Education. *International Journal of Scientific Research* (9), 651–654.
- Dahlan, A. I. H & Yuwono, S. R. (2013). *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah*. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Dan Olahraga dan Ditjen Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak Kementerian Kesehatan.

- Dzahabiyah, R. M. & Nurhayati, F. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 3 Probolinggo, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 189–193.
- Gray, C. (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6455–6474
- Gu, X., Chang, M. & Solmon, M. A. (2016). Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 117–126.
- Hariyanto, P. (2014). *Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekkes Surakarta*. Thesis tidak diterbitkan. Dari <https://digilib.uns.ac.id>.
- Haugen, T., Ommundsen, Y. & Seiler, S. (2013). The relationship between physical activity and physical self-esteem in adolescents: The role of physical fitness indices. *Pediatric Exercise Science*, 25(1), 138–153.
- Herdiana, A & Prakoso, G. P. W. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Mengacu Pada Pembiasaan Sikap Fair Play Dan Kepercayaan Pada Peserta Didik, *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 77–85.
- Indroasyoko, Narwikant & Muhammad, N. N. P. (2019). The Influence of Active Lifestyle, Physical Fitness, and Psychological Aspect to the Work Productivity at Polytechnic. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 8(2), 91–95.
- Irianto, D. P. (2006). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kesegaran & Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Listyanto, A. (2015). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Pacet Mojokerto), *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 208–210.
- Michaelides, M. A. (2016). Assessment O Physical Fitness Aspect And Their Relationship To Firefighter' Job Abilities. *Journal of Strength and Conditioning Research 2011 National Strength and Conditioning Association*, 25(4), 956–965.
- Narpati, J. R., & Ekawati, I. W. (2019). Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi Olahraga, Lama Tidur, Waktu Istirahat Dan Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja. (Studi kasus pada pekerja Laundry Bagian Produksi Di CV.X Tembalang, Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1), 337–344.
- Ohuruogu, B. (2016). The Contributions of Physical Activity and Fitness to Optimal Health and Wellness, *Journal of Education and Practice*, 7(20), 123–128.
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 1(3), 198–207.
- Prativi, G. O, Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani, *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 2(3), 32–36.
- Prayoga, G. E. & Susanto, I. H. (2020) Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball Unesa', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 1–8.
- Putra, A. K. (2019). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman*. Skripsi tidak diterbitkan.
- Setia, Y. D., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107-116.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223.
- Toit, D., Pienaar, A. E. & Truter, L. (2016). Relationship between physical fitness and academic performance in South African children. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 33(3), 23–35.