

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Putra Usia 13-15 Tahun di Yayasan Pondok Pesantren At-Tibyan

Trina Nuraini^{1*}, Atri Widowati², Anggel Hardi Yanto³

Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Indonesia¹³

Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Indonesia²

Correspondence Author : trynanuraini8@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi karena ingin mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani santri putra Tahfiz Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani santri putra Tahfiz Qur'an usia 13-15 tahun di Yayasan Pondok Pesantren At-Tabyan Kecamatan Teluk Sialang, Kabupaten Tanjung Jabung Barat Tahun 2021. Dalam melakukan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, terdapat beberapa instrumen tes seperti lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1000 meter. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif, pengumpulan datanya menggunakan instrumen tes seperti lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 1000 meter. Sampel dalam penelitian ini melibatkan 20 santri putra umur 13-15 tahun yang merupakan tahfiz Qur'an sesuai dengan kriteria dalam penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani santri tahfiz Qur'an termasuk kategori Sedang dengan perolehan nilai 269 poin dengan nilai rata-rata 13,45 poin.

Kata Kunci: *Tingkat Kebugaran, Jasmani, Tahfiz Qur'an*

Analysis of the Physical Fitness Level of Male Santri Aged 13-15 Years at the At-Tibyan Islamic Boarding School Foundation

ABSTRACT

This research is motivated because it wants to know how far the level of physical fitness of the male students of Tahfiz Qur'an. This study aims to determine the level of physical fitness of male students of Tahfiz Qur'an aged 13-15 years at the At-Tabyan Islamic Boarding School Foundation, Teluk Sialang District, Tanjung Jabung Barat Regency in 2021. In conducting tests to determine the level of physical fitness, there are several test instruments. such as running 50 meters, hanging up, lying down, jumping upright, and running 1000 meters. This study uses a quantitative approach with a descriptive type of research, data collection using test instruments such as running 50 meters, hanging lifts, lying down, jumping upright and running 1000 meters. The sample in this study involved 20 male students aged 13-15 years who were tahfiz Qur'an according to the criteria in the study. The results showed that the level of physical fitness of tahfiz Qur'an students was included in the Medium category with a score of 269 points with an average value of 13.45 points.

Keywords: *Level, Fitness, Physicality, Tahfiz Qur'an*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani menjadi sangat penting kedudukannya di kalangan Pondok Pesantren, karena pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Agama Islam juga meletakkan kedudukan kesehatan pada posisi yang penting, karena dengan adanya fisik dan mental yang sehat dan kuat hal ini untuk menunjang seseorang dalam beramal dan beribadah dengan baik. Dengan kata lain fisik dan mental yang lemah akan mengurangi produktivitas amal dan ibadah.

Pentingnya pembangunan fisik dan mental ini berdasarkan kenyataan sebagai sunnatullah yang berlaku bagi manusia. Pelaksanaan pendidikan jasmani di kalangan pondok pesantren tentu harus disesuaikan dengan lingkungan dan budaya pendidikan keagamaan atau penanaman nilai-nilai religius pada santrinya. Pendidikan jasmani juga harus bisa mengambil peran dalam memfasilitasi para santri atau siapa saja yang menjalani aktivitas jasmani pada sisi pengembangan mental dan spiritualnya. Tentu hal ini akan sangat banyak membantu bagi lembaga-lembaga pendidikan islam yang sudah sangat banyak berdiri di Indonesia. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan mengadakan pembelajaran pendidikan jasmani di lembaga pendidikan islam dan menyesuaikannya berdasarkan nilai-nilai ajaran agama islam tanpa mengabaikan pada pengembangan aspek jasmaninya.

Berdasarkan observasi awal peneliti di Yayasan Pondok Pesantren At-Tibyan Kecamatan Teluk Sialang, Kabupaten Tanjung Jabung Barat tahun 2021, terlihat bahwa terdapat beberapa keadaan seperti kurangnya fasilitas olahraga yang memadai seperti lapangan yang sempit dan kurang rata sehingga tidak dapat digunakan secara maksimal, serta peralatan olahraga yang kurang, hal ini menyebabkan santri tidak dapat melaksanakan kegiatan olahraga secara efektif. Hal ini menimbulkan rasa ingin tahu peneliti tentang seberapa tinggikah tingkat kebugaran jasmani santri tersebut yang membuat santri tersebut mampu untuk duduk terlalu lama saat menghafal.

Pengukuran kebugaran jasmani bagi santri merupakan bagian penting dari kegiatan pengukuran dan evaluasi dalam pendidikan jasmani. Hasil pengukuran ini dapat digunakan untuk menafsirkan tingkat keberhasilan program, disamping untuk tindakan penyempurnaan isi program dan bahkan metode pelaksanaannya. Sehubungan dengan hal tersebut, tes perlu dipilih dengan mengikuti kaedah atau kriteria tertentu.

METODE PENELITIAN

Untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani santri putra tahfiz Qur'an di pondok pesantren At-Tibyan Kecamatan Teluk Sialang tahun 2021, maka diperlukan serangkaian langkah penelitian dan analisis guna mendapatkan jawaban dari pertanyaan tersebut. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu untuk mengungkapkan atau menggambarkan suatu keadaan subjek yang sesuai dengan keadaan lapangan, dengan menggunakan pengumpulan data memakai instrumen penelitian dan analisis data berupa statistik. Adapun desain penelitian yang dilakukan adalah dengan menyusun jenis-jenis tes yang dianggap dapat mewakili tingkat kebugaran jasmani sampel. Jenis tes yang dilakukan yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu Santri Putra Tahfiz Qur'an Usia 13-15 Tahun di Yayasan Pondok Pesantren At-Tibyan Kecamatan Teluk Sialang, Kabupaten Tanjung Jabung Barat tahun 2021, dengan jumlah keseluruhan santri putra sebanyak 20 orang. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik penarikan Total

Sampling, yang mana merupakan “Apabila subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. (Arikunto dalam Rahmi (2017:6)).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kebugaran jasmani pada Santri Putra Tahfidz Qur’an di Pondok Pesantren At-Tibyan Teluk Sialang Tanjung Jabung Barat. Adapun tes yang digunakan adalah Tes lari 50 meter, Tes gantung angkat tubuh 60 detik, Tes baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak, dan Tes lari 1000 meter untuk putra. Berdasarkan hasil penelitian tes kebugaran jasmani santri putra tahfidz qur’an di pondok pesantren At-Tibyan, diperoleh 0 santri atau 0% mempunyai tingkat kebugaran Baik Sekali, 3 santri atau 15% mempunyai tingkat kebugaran jasmani Baik, 6 santri atau 30% mempunyai tingkat kebugaran jasmani Sedang, 9 santri atau 45% mempunyai tingkat kebugaran jasmani Kurang, dan 2 santri atau 10% mempunyai tingkat kebugaran jasmani Kurang Sekali. Untuk lebih jelas dan rinci akan dibahas satu persatu setiap instrumen tes yaitu sebagai berikut :

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 50 meter berdasarkan perhitungan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Di bawah ini akan diperlihatkan tabel tingkat kebugaran jasmani santri putra tahfidz qur’an di pondok pesantren At-Tibyan, sebagaimana dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lari 50 Meter Putra

Norma Lari 50 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase%
5.7” - 6.7”	Baik Sekali	5	0	0%
6.8” - 7.7”	Baik	4	11	55%
7.7” - 8.7”	Sedang	3	3	15%
8.8” - 10.3”	Kurang	2	3	15%
10.4” dst	Kurang Sekali	1	3	15%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 santri (0%) mempunyai kecepatan lari Baik Sekali, 11 santri (55%) mempunyai kecepatan lari Baik, 3 santri (15%) mempunyai kecepatan lari Sedang, 3 santri (15%) mempunyai kecepatan lari Kurang, dan 3 santri (15%) mempunyai kecepatan lari Kurang Sekali. Hasil analisis data dari indikator gantung angkat tubuh berdasarkan perhitungan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekli. Di bawah ini akan diperlihatkan tabel tingkat kebugaran jasmani santri putra tahfidz qur’an di pondok pesantren At-Tibyan, sebagaimana dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat tubuh

Norma Gantung Angkat Tubuh	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase%
16 Keatas	Baik Sekali	5	3	15%
11 - 15	Baik	4	3	15%
6 - 10	Sedang	3	9	45%
2 - 5	Kurang	2	3	15%
0 - 1	Kurang Sekali	1	2	10%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 3 santri (15%) mempunyai kekuatan otot lengan Baik Sekali, 9 santri (45%) mempunyai kekuatan otot lengan Baik, 3 santri (15%) mempunyai kekuatan otot lengan Sedang, 3 santri (15%) mempunyai kekuatan otot lengan Kurang, dan 3 santri (15%) mempunyai kekuatan otot lengan Kurang Sekali.

Hasil analisis data dari indikator baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekli. Di bawah ini akan diperlihatkan tabel tingkat kebugaran jasmani santri putra tahfidz qur'an di pondok pesantren At-Tibyan, sebagaimana dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Baring Duduk

Norma Baring Duduk	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase%
38 Keatas	Baik Sekali	5	1	0,5%
28 – 37	Baik	4	13	65%
19 – 27	Sedang	3	4	20%
8 – 18	Kurang	2	2	10%
0 – 7	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 1 santri (0,5%) mempunyai kekuatan otot perut Baik Sekali, 13 santri (65%) mempunyai kekuatan otot perut Baik, 4 santri (20%) mempunyai kekuatan otot perut Sedang, 2 santri (10%) mempunyai kekuatan otot perut Kurang, dan 0 santri (0%) mempunyai kekuatan otot perut Kurang Sekali.

Hasil analisis data dari indikator loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekli. Di bawah ini akan diperlihatkan tabel tingkat kebugaran jasmani santri putra tahfidz qur'an di pondok pesantren At-Tibyan, sebagaimana dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak

Norma Loncat Tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase%
66 Keatas	Baik Sekali	5	0	15%
53 – 65	Baik	4	3	65%
42 – 52	Sedang	3	7	35%
31 – 41	Kurang	2	4	20%
0 – 30	Kurang Sekali	1	6	30%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 santri (0%) mempunyai kekuatan loncatan Baik Sekali, 3 santri (15%) mempunyai kekuatan loncatan Baik, 7 santri (35%) mempunyai kekuatan loncatan Sedang, 4 santri (20%) mempunyai kekuatan loncatan Kurang, dan 6 santri (30%) mempunyai kekuatan loncatan Kurang Sekali.

Hasil analisis data dari indikator lari 1000 meter berdasarkan perhitungan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekli. Di bawah ini akan diperlihatkan tabel tingkat kebugaran jasmani santri putra tahfidz qur'an di pondok pesantren At-Tibyan, sebagaimana dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter

Norma Lari 1000 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase%
s.d – 3'04"	Baik Sekali	5	0	0%
3'05" – 3'53"	Baik	4	0	0%
3'54" – 4'46"	Sedang	3	2	10%
4'47" – 6'04"	Kurang	2	8	40%
6'05" – dst	Kurang Sekali	1	10	50%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 santri (0%) mempunyai daya tahan Baik Sekali, 0 santri (0%) mempunyai daya tahan Baik, 2 santri (10%) mempunyai daya tahan Sedang, 8 santri (40%) mempunyai daya tahan Kurang, dan 10 santri (50%) mempunyai daya tahan Kurang Sekali.

Selanjutnya data yang sudah diperoleh akan dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani sesuai dengan rumus yang telah dipaparkan di bab sebelumnya. Dibawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi hasil tingkat kebugaran jasmani santri putra tahfidz qur'an pondok pesantren At-Tibyan Tanjung Jabung Barat.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Putra

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase%
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	3	15 %
3	14 – 17	Sedang (S)	6	30 %
4	10 – 13	Kurang (K)	9	45 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	2	10 %
Total			20	100 %

Berdasarkan dari tabel distribusi frekuensi diatas, diperoleh 0 santri (0%) mempunyai tingkat kebugaran Baik Sekali, 3 santri (15%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani Baik, 6 santri (30%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani Sedang, 9 santri (45%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani Kurang, dan 2 santri (10%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani Kurang Sekali. Untuk mengklasifikasi tingkat kebugaran jasmani remaja yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel berikut:

Tabel 7. Norma TKJI Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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 dilihat dari hasil tes kebugaran jasmani santri putra tahfidz qur'an di pondok pesantren At-Tibyan yang berjumlah 269 poin, sehingga pada penelitian ini mendapatkan hasil rata-rata 13,45 poin dan termasuk dalam kategori sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani santri putra tahfidz qur'an di pondok pesantren At-Tibyan Tanjung Jabung Barat termasuk kategori Sedang dengan perolehan nilai 269 poin dengan nilai rata-rata 13,45 poin.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahannya Juz 1-30, 2011. Bandung. Sinar Baru Algensindo.
- Fentina, Rahmi, S. 2017. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*.
- J. Sharkey, Brian. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Muchlisin, Ahmad, N.P. 2020. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten. Yayasan Pendidikan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Muhajar. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang. Kemendikbud.
- Munar, H., & Yulianan, E. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Melalui Pendekatan Bermain Lompat Lingkar Berwarna:(Efforts to Improve Learning Basic Learning Outcomes Through Approach to Playing Colored Levels). *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(1), 1-12.
- Nawawi, 2018. *Buku Induk Doa & Zikir*. Jakarta. PT elex Media Komputindo
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Rismayanti, Cerika. 2012. *Jurnal Pemeriksaan Kesegaran Jasmani Anak Usia Sekolah Lanjutan*.
- Roji dan Yulianti, Eva. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung. PT Thursina Madiana Utama.
- Sajoto, Mochamad. 1988, *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sukadiyanto dan Muluk, Dangsina. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukendro,dkk. 2016. *Fisiologi dan Latihan Olahraga*. Yogyakarta. Penerbit WR Gambiran UH V/45.
- Sutja, Akmal, dkk. 2017. *Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan Konseling*. Yogyakarta. Wahana Resolusi.
- Widowati, Atri, dkk. 2018. *Senam Dasar Pengantar, Teori, dan Jenis-jenis Senam Lantai*. Jambi. Salim Media Indonesia (Anggota IKAPI).