

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI ANTARA SANTRI PESANTREN
TRADISIONAL DENGAN PESANTREN MODERN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh.

Hilman Efendi

NIM 2007189

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI ANTARA SANTRI PESANTREN
TRADISIONAL DENGAN PESANTREN MODERN**

Oleh
Hilman Efendi
NIM. 2007189

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Hilman Efendi 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

HILMAN EFENDI

2007189

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI ANTARA SANTRI PESANTREN
TRADISIONAL DENGAN PESANTREN MODERN**

Disetujui dan disahkan oleh.

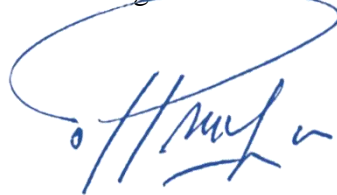
Pembimbing Akademik I



Dr. Asep Sumpena, S.Pd., M.Pd

NIP: 198605032015041001

Pembimbing Akademik II



Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd

NIP: 196005181987032003

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd

NIP: 197101052002121001

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ANTARA SANTRI PESANTREN TRADISIONAL DENGAN PESANTREN MODERN

Hilman Efendi, Dr. Asep Sumpena, S.Pd., M.Pd., Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd.
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
Email: hilmane.efendi@gmail.com

ABSTRAK

Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam pendidikan, termasuk di lingkungan pesantren. Tujuan Pendidikan Jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani santri. Namun, terdapat perbedaan karakteristik antara pesantren tradisional dan modern yang dapat memengaruhi pelaksanaan. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan membandingkan tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan data kuantitatif dari responden dengan tujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan karakteristik, perilaku, atau pendapat dari populasi yang diteliti dan teknik pengambilan data menggunakan metode simple random sampling yaitu Sampel penelitian adalah santri putra dari masing-masing satu perwakilan pesantren tradisional dan modern di Bandung Jawa Barat. Mengenai hasil dari tinggi badan pondok pesantren tradisional 162.25 cm dan pesantren modern 158.27 cm. Untuk hasil dari berat badan santri pada pondok pesantren tradisional 88 kg dan modern 71.5 kg. Hasil *v-sit reach* rata-rata (mean) santri pada pondok pesantren tradisional 15.31 dan modern 18.33. Hasil dari *squat thrust* santri pada pondok pesantren tradisional 12.43 dan modern 14.11. Dan hasil dari tes pacer santri pada pondok pesantren tradisional 30.31 dan modern 54.33. Hasil analisis data tersebut dapat diketahui bahwa besar tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani antara santri dari pesantren tradisional menunjukkan kategori (rendah) dan pesantren modern menunjukkan kategori (cukup) dalam kategori sesuai dengan norma tes dari tes kebugaran pelajar nusantara dari 34 responden santri. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kebugaran jasmani antara santri pesantren tradisional dan modern. Hal ini perlu menjadi perhatian bagi pengelola pesantren dan santri.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Santri, Pesantren Tradisional, Pesantren Modern, Pendidikan Jasmani.

ANALYSIS OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS IN PHYSICAL EDUCATION LEARNING BETWEEN TRADITIONAL BOARDING STUDENTS AND MODERN BOARDING STUDENTS

Hilman Efendi, Dr. Asep Sumpena, S.Pd., M.Pd., Dr. Hj. Oom Rohmah, M.Pd.
Indonesian University of Education, Bandung, West Java, Indonesia
Email: hilmane.efendi@gmail.com

ABSTRACT

Physical education is an important component in education, including in the Islamic boarding school environment. The aim of Physical Education is to improve the physical and spiritual fitness of students. However, there are differences in characteristics between traditional and modern Islamic boarding schools that can influence implementation. The aim of this research is to analyze and compare levels of physical fitness. This research uses quantitative methods with quantitative data from respondents with the aim of describing or explaining the characteristics, behavior or opinions of the population studied and the data collection technique uses a simple random sampling method, namely the research sample. are male students from each representative of traditional and modern Islamic boarding schools in Bandung, West Java. Regarding the results of the height of traditional Islamic boarding schools of 162.25 cm and modern Islamic boarding schools of 158.27 cm. The results show that the body weight of students in traditional Islamic boarding schools is 88 kg and modern is 71.5 kg. Results v-sit reach the average (mean) of students in traditional Islamic boarding schools is 15.31 and modern 18.33. Result of squat thrust students in traditional Islamic boarding schools 12.43 and modern 14.11. And the results of the student pacer test at traditional Islamic boarding schools were 30.31 and modern 54.33. From the results of the data analysis, it can be seen that the level of physical fitness in physical education learning among students from traditional Islamic boarding schools shows the (low) category and modern Islamic boarding schools show the (sufficient) category in the category according to the test norms of the Indonesian student fitness test from 34 student respondents. There is a significant difference in the level of physical fitness between traditional and modern Islamic boarding school students. This needs to be a concern for Islamic boarding school managers and students.

Keywords: Physical Fitness, Students, Traditional Islamic Boarding School, Modern Islamic Boarding School, Physical Education.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Batasan Masalah Penelitian	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kebugaran Jasmani	8
2.1.2 Manfaat Kebugaran Jasmani	9
2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
2.2 Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas	9
2.3 Pondok Pesantren	12
2.4 Pondok Pesantren Tradisional (Salaf).....	12
2.4.1 Definisi	12
2.4.2 Kurikulum.....	13
2.4.3 Metode Pembelajaran	13
2.5 Pondok Pesantren Modern	14
2.5.1 Definisi	14
2.5.2 Kurikulum.....	14
2.5.3 Metode Pembelajaran	15
2.6 Santri	15

2.7 Penelitian Relevan.....	16
2.8 Kerangka Berpikir.....	17
2.9 Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Desain Penelitian.....	20
3.2 Partisipan.....	20
3.3 Populasi dan Sampel	21
3.3.1 Populasi.....	21
3.3.2 Sampel	21
3.4 Instrumen Penelitian.....	22
3.5 Prosedur Penelitian.....	27
3.6 Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Demografi Responden.....	31
4.1.2 Statistik Deskriptif.....	32
4.2 Uji Prasyarat Analisis data.....	33
4.2.1 Uji Normalitas	33
4.2.2 Uji Homogenitas	34
4.3 Uji Hipotesis	34
4.4 Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	42
5.1 Kesimpulan	42
5.2 Implikasi	42
5.3 Rekomendasi.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Alur Kerangka Berpikir.....	17
Gambar 3. 1 Contoh Pengukuran Tinggi Badan	23
Gambar 3. 2 Contoh Pengukuran Berat Badan	23
Gambar 3. 3 Contoh Gerakan <i>V Sit and Reach</i>	24
Gambar 3. 4 Gerakan <i>Sit Up</i>	25
Gambar 3. 5 Contoh Gerakan <i>Squat Trush</i>	26
Gambar 3. 6 Gerakan <i>Pacer Test</i>	26
Gambar 4. 1 Diagram batang hasil test kebugaran pelajar nusantara	38

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rumus Perhitungan Kebugaran	27
Tabel 3. 2 Hasil Capaian Tes Kebugaran.....	27
Tabel 3. 3 Frekuensi dan Interval <i>Squat Trush</i>	25
Tabel 3. 4 Interval dan Frekuensi <i>Pacer Test</i>	25
Tabel 3. 5 Rumus Perhitungan Kebugaran	25
Tabel 3. 6 Hasil Capaian Tes Kebugaran.....	26
Tabel 4. 1 Hasil Demografi Responden (Rata-rata \pm Standar Deviasi)	31
Tabel 4. 2 Hasil Deskriptif Statistik Variabel Penelitian	32
Tabel 4. 3 Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	33
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas.....	34
Tabel 4. 5 Hasil Uji <i>Man Whitney u test</i>	35
Tabel 4. 6 Hasil Rata-rata Tes Kebugaran Jasmani	36
Tabel 4. 7 Hasil Rata-rata Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing Skripsi	50
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	53
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	55
Lampiran 4 Scoring Sheet.....	57
Lampiran 5 IMT (Indeks Masa Tubuh)	59
Lampiran 6 Hasil Test Kebugaran Pelajar Nusantara	60
Lampiran 7 Dokumentasi	63

DAFTAR PUSTAKA

- Maharani, T. G., Sumpena, A., & Yudianta, Y. (2022). ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PONDOK PESANTREN DIMASA PANDEMIC COVID-19. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(1).
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (n.d.). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA UKM FUTSAL UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA. In *Journal of Physical Education (JouPE)* (Vol. 1, Issue 1).
- Herdiyan Wijaya, D., Hudah, M., Kresnapati, P., Pd, S., Pd, M., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, F., PGRI Semarang Jl Sidodadi Timur No, U., cipto, -Dr, & Tengah, J. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SANTRI PUTRA USIA 12-16 TAHUN DI PONDOK PESANTREN ADDAINURIYAH 2 PEDURUNGAN SEMARANG. In *Online) Journal of Physical Activity and Sports* (Vol. 2, Issue 1).
- Ismail, M. (2011). *Sistem Pendidikan Pesantren Modern Studi Kasus Pendidikan Pesantren Modern Darussalam Gontor Ponorogo* (Vol. 6, Issue 1).metode. (n.d.).
- PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA DI PONDOK PESANTREN DAN DI SEKOLAH REGULER.* (n.d.-a).
- Porkes Edisi Juni, J., Porkes Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan, J., Sakti Rumpoko, S., Dwi Jayanti, K., Febrianti, R., Rohman Hakim, A., Septi Sistiasih, V., & Tunas Pembangunan Surakarta, U. (2022).
- Sari, M., Rachman, H., Juli Astuti, N., Win Afgani, M., & Abdullah Siroj, R. (2022). Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 10–16. https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1953S_JKR_1005869_Chapter3. (n.d.).
- Syafe', I., Islam, U., Raden, N., & Lampung, I. (2017). PONDOK PESANTREN: LEMBAGA PENDIDIKAN PEMBENTUKAN KARAKTER. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8.
- Zarkasyi, H. F. (2015). Modern pondok pesantren: Maintaining tradition in modern system. *Tsaqafah*, 11(2), 223-248.
- Andika, Y., Firdaus, K., Irawan, R., Pranoto, N. W., & Zarya, F. (2023). The effect of physical fitness, economic status and learning motivation on learning outcomes (PJOK) at Smp El-Ma'arif Boarding School West Pasaman Regency. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 19(3), 242-251.

Hilman Efendi, 2024

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ANTARA SANTRI PESANTREN TRADISIONAL DENGAN PESANTREN MODERN
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Rangkuti, C. (2023). Islamic Boarding School-Based Madrasah Curriculum Development Design at Madrasah Aliyah Mizanul Kubro Binjai. *Indonesian Journal of Contemporary Multidisciplinary Research*, 2(2), 239-252.
- Setyawan, B. W., Ulya, C., & Tawandorloh, K. A. (2023). Implementation of Islamic Approach-based Curriculum in Madrasah Ibtidaiyah (MI) Boarding School to Strengthen Students' Religious Character. *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 15(1), 113-134.
- Hasim, A., & Syafri, U. A. (2023). Boarding School Entrepreneurship Curriculum. *Intiqad: Jurnal Agama dan Pendidikan Islam*, 15(1), 40-55.
- Tai, K. Y., Dhaliwal, J., & Balasubramaniam, V. (2022). Leveraging Mann–Whitney U test on large-scale genetic variation data for analysing malaria genetic markers. *Malaria Journal*, 21(1), 79.
- Bindak, R. (2014). Comparison Mann-Whitney U Test and Students't Test in terms of type 1 error rate and test power: a Monte Carlo simulation study. *Afyon Kocatepe University Journal of Sciences and Engineering*, 14(1), 5-11.
- Mubarok, A., & Sahroni, S. (2021). Mann Whitney Test in Comparing the Students' Consultation Results of Entrepreneurial Practice Between Male and Female Lecturers in Economic Faculty of Pamulang University. *Procuratio: Jurnal Ilmiah Manajemen Procuratio*, 9(1), 9-15.
- Fan, J., & Datta, S. (2013). On Mann–Whitney tests for comparing sojourn time distributions when the transition times are right censored. *Annals of the Institute of Statistical Mathematics*, 65(1), 149-166.
- Qolby, B. S. UJI MANN WHITNEY DALAM STATISTIKA NON PARAMETRIK.
- Al-Jamil, A. H., & Sugihartono, T. (2018). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa pendidikan pondok pesantren di kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 118-125.
- Kapti, J., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 258-267.
- Yanuarsari, R., Romansyah, R., Latifah, E. D., Wahidin, D., & Muchtar, H. S. (2022). Potret Kepemimpinan dan Mutu Pendidikan di Era MBKM Studi Deskriptif pada Perguruan Tinggi Swasta. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3822-3831.

Hilman Efendi, 2024

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ANTARA SANTRI PESANTREN TRADISIONAL DENGAN PESANTREN MODERN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Noor, T. (2018). rumusan tujuan pendidikan nasional pasal 3 undang-undang sistem pendidikan nasional No 20 Tahun 2003. *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan*, 2(01).
- Sari, M., Rachman, H., Astuti, N. J., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2023). Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 10-16.
- Agus, A., & Mudzakir, D. O. (2020). PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA DI PONDOK PESANTREN DAN DI SEKOLAH REGULER. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 47-52.
- Ismail, M. (2011). Sistem Pendidikan Pesantren Modern Studi Kasus Pendidikan Pesantren Modern Darussalam Gontor Ponorogo. *At-Ta'dib*, 6(1).
- Sulaiman, D. (2016). Manajemen Pendidikan Pesantren Modern dalam Pembentukan Karakter Anak: Studi Kasus pada Pondok Pesantren Modern Diniyyah Pasia Kabupaten Agam. *Al-Fikrah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(2), 133-140.
- Syafe'i, I. (2017). Pondok pesantren: Lembaga pendidikan pembentukan karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 61-82.
- Cipta, L. H. (2018). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta.
- Rumpoko, S. S., Jayanti, K. D., Febrianti, R., Hakim, A. R., Sunjoyo, S., & Sistiasih, V. S. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260-271.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani anggota ukm futsal universitas teknokrat indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1-9.
- Bangun, S. Y., & Zaluku, J. S. (2019). Survey analisis tingkat kebugaran jasmani pelajar SMP di pondok pesantren Ta'dib Asyakirin Medan. *J Publ Pendidik*, 9(3), 273-279.
- Al-Jamil, A. H., & Sugihartono, T. (2018). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa pendidikan pondok pesantren di kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 118-125.
- Agus, A., & Mudzakir, D. O. (2020). PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA DI PONDOK PESANTREN DAN DI SEKOLAH REGULER. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 47-52.

Hilman Efendi, 2024

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ANTARA SANTRI PESANTREN TRADISIONAL DENGAN PESANTREN MODERN
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Wijaya, D. H., Hudah, M., & Kresnapati, P. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Santri Putra Usia 12-16 Tahun di Pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 29-37.

Anas, A. I. (2012). Kurikulum dan metodologi pembelajaran pesantren. *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan*, 10(1), 29-44.