

**KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS HIDUP PADA  
SISWA SEKOLAH *BOARDING SCHOOL* DAN SEKOLAH  
REGULER**

**Tesis**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh  
Gelar Magister Pendidikan



Oleh:

Raden Ervian Hadi Kusumah

1802912

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2022**

**KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS HIDUP PADA  
SISWA SEKOLAH *BOARDING SCHOOL* DAN SEKOLAH  
REGULER**

Oleh  
Raden Ervian Hadi Kusumah

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Magister Pendidikan pada Sekolah Pascasarjana

© Raden Ervian Hadi Kusumah  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Januari 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang.  
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,  
difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

Raden Ervian Hadi Kusumah

**KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS HIDUP PADA SISWA  
SEKOLAH *BOARDING SCHOOL* DAN SEKOLAH REGULER**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



**Dr. Nuryadi, M. Pd.**

NIP. 197101171998021001

Pembimbing II



**Dr. Helmy Firmansyah, M. Pd.**

NIP. 197912282005011002

Ketua Program Studi

Pendidikan Olahraga



**Prof. Dr. Amung Ma'mun, M. Pd.**

NIP. 196001191986031002

## ABSTRAK

### **Raden Ervian Hadi Kusumah. 1802912. Kebugaran Jasmani dan Kualitas Hidup pada Siswa Sekolah *Boarding School* dan Sekolah Reguler.**

Kebugaran jasmani dan kualitas hidup merupakan dua hal yang tidak dapat diabaikan dalam kehidupan siswa. Namun, seringkali kedua hal ini dianggap sama pada jenis sekolah yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kebugaran jasmani dan kualitas hidup pada siswa sekolah *boarding school* dan sekolah reguler. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan *correlational design*. Sampel dalam penelitian ini merupakan 100 siswa kelas IX SMP Swasta Al - Mizan dan SMP Negeri 2 Koroncong Provinsi Banten yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dari populasi. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa dan *WHOOQOL-BREF* digunakan untuk menggunakan kualitas hidup siswa. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS Versi 24 menggunakan *pearson correlation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan kualitas hidup pada siswa sekolah *boarding school* dan sekolah reguler. Penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup, baik itu pada siswa sekolah *boarding school* maupun sekolah reguler, namun sekolah reguler memiliki nilai yang lebih baik. Penulis menyarankan kepada praktisi pendidikan untuk lebih memperhatikan hal ini dengan memberikan berbagai upaya positif yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kualitas hidup siswa.

**Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Kualitas Hidup, Siswa Sekolah *Boarding School*, Siswa Sekolah Reguler.**

## ABSTRACT

### **Raden Ervian Hadi Kusumah. 1802912. Physical Fitness and Quality of Life in Boarding School and Regular School Students.**

Physical fitness and quality of life are two things that cannot be ignored in students' lives. However, often these two things are considered the same in different types of schools. This study aims to examine physical fitness and quality of life in boarding school and regular school students. This study uses a descriptive method with a correlational design. The sample in this study was 100 students of class IX Private Junior High School Al - Mizan and SMP Negeri 2 Koroncong Banten Province which were taken using purposive sampling technique from the population. The Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) was used to measure students' physical fitness and WHOQOL-BREF was used to measure students' quality of life. Data analysis was performed using SPSS Version 24 using Pearson correlation. The results showed that there was a significant relationship between physical fitness and quality of life in boarding school students and regular schools. This research concludes that physical fitness has a significant relationship with quality of life, both for boarding school students and regular schools, but regular schools have better scores. The author suggests education practitioners pay more attention to this by providing various positive efforts aimed at improving students' physical fitness and quality of life.

**Keywords: Physical Fitness, Quality of Life, Boarding School Students, Regular School Students.**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	11
1.3 Tujuan Penelitian .....	12
1.4 Manfaat Penelitian .....	12
1.5 Struktur Organisasi Penelitian .....	13
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>14</b>
2.1 Kebugaran Jasmani .....	14
2.2 Kualitas Hidup .....	19
2.3 Sekolah Reguler dan Sekolah <i>Boarding School</i> .....	24
2.4 Kerangka Berpikir.....	30
2.5 Penelitian Relevan.....	30
2.6 Hipotesis.....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1 Metode Penelitian.....	33
3.2 Desain Penelitian.....	33
3.3 Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
3.4 Variabel Penelitian .....	37
3.5 Instrumen Penelitian.....	38
3.6 Analisis Data .....	43
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>

4.1 Temuan.....	44
4.2 Pembahasan.....	46
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
5.1 Simpulan .....	51
5.2 Implikasi.....	51
5.3 Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Perbedaan Sekolah Reguler and Sekolah <i>Boarding School</i> .....	27
Tabel 3.1 Nilai TKJI .....	36
Tabel 3.2 Norma TKJI .....	36
Tabel 3.3 Kisi-kisi <i>WHOQOL-BREF</i> .....	37
Tabel 4.1 Deskripsi Statistik .....	40
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....	41
Tabel 4.3 Uji Hipotesis 1 .....	41
Tabel 4.4 Uji Hipotesis 2 .....	42
Tabel 4.5 Uji Hipotesis 3 .....	42



## DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Muqit, & Shokhibul Mighfar. (2020). Ontologi, Epistemologi Dan Aksiologi Pendidikan Pesantren Pada Era Modern. *Edupedia*, 5(1), 11–16. <https://doi.org/10.35316/edupedia.v5i1.876>
- Agus, & Mudzakir, D. O. (2020). *PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA DI PONDOK PESANTREN DAN DI SEKOLAH REGULER* Agus. 4(1), 47–52.
- Ahmadizadeh, Z., Rassafiani, M., Khalili, M. A., Mirmohammadkhani, M. (2015). Factors Associated with Quality of Life in Mothers of Children with Cerebral Palsy in Iran. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 25, 15-22. <http://dx.doi.org/10.1016/j.hkjot.2015.02.002>
- Al-Huwailah, A. (2017). Quality of Life and Emotional Intelligence in a Sample of Kuwait University Students. *Journal of Education and Practice*, 8(3), 180–185.
- 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>
- Aly, A. (2015). *Studi deskriptif tentang nilai-nilai multikultural dalam pendidikan di pondok pesantren modern islam assalaam*. 9–24.
- Anas, R., Dewi, E. M. P., & Zainuddin, K. (2015). Kualitas Persahabatan Siswa SMA Boarding School dan Siswa SMA Formal. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 245-250.
- Anjum, A., & Swathi, P. (2017). A Study on the Impact of Emotional Intelligence on Occupational Stress of Secondary School Teachers. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 108–118. <https://doi.org/10.25215/0403.114>
- Apers, S., Kovacs, A. H., Luyckx, K., Thomet, C., Budts, W., Enomoto, J., Sluman, M. A., Wang, J., Jackson, J. L., Khairy, P., Cook, S. C., Chidambarathanu, S., Alday, L., Eriksen, K., Dellborg, M., Berghammer, M., Mattsson, E., Mackie, A. S., Menahem, S., ... Moons, P. (2016). *Quality of Life of Adults With Congenital Heart Disease in 15 Countries*. 67(19). <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2016.03.477>
- Arantzazu Rodríguez Fernández, Ana Zuazagoitia Rey Baltar, E. R. D. (2017). Quality of Life and Physical Activity: Their Relationship with Physical and Psychological Well-Being. *Intech*, i(tourism), 13. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5772/57353>
- Armade, M., & Manurizal, L. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

PESERTA DIDIK YANG AKTIF MENGIKUTI SENAM KEBUGARAN JASMANI INDONESIA BERSATU (SKJ 2018) DI MTS SWASTA MENAMING KECAMATAN RAMBAH. *Journal Of Sport Education and Training*, 1(2), 44-52.

- Bianco et al. (2015). A Systematic Review To Determine Reliability And Usefulness Of The Field-Based Test Batteries For The Assessment Of Physical Fitness In Adolescents – The Asso Project, *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 28(3), 445 – 478. <http://dx.doi.org/10.13075/ijomeh.1896.00393>
- Cenk, S. C., Muslu, G. K., & Sarlak, K. (2016). A study on the correlation between employment status and quality of life in secondary school children. *Anthropologist*, 24(2), 445–453. <https://doi.org/10.1080/09720073.2016.11892037>
- Çiçek, Güner. (2018). Quality of Life and Physical Activity among University Students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(6), 1141-1148. DOI: 10.13189/ujer.2018.060602
- Ferdinato, T. P., & Prihanto, J. B. (2017). *Hubungan aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani (studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Candi, Siduarjo)*. 05(Physical activity, Levels of physical fitness), 925–928.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th Ed.). Mc Graw Hill.
- Gill, D. L., Hammond, C. C., Reifsteck, E. J., Jehu, C. M., Williams, R. A., Adams, M. M., Lange, E. H., Becofsky, K., Rodriguez, E., & Shang, Y. T. (2013). Physical activity and quality of life. *Journal of preventive medicine and public health = Yebang Uihakhoe chi*, 46 Suppl 1(Suppl 1), S28–S34. <https://doi.org/10.3961/jpmph.2013.46.S.S28>
- Hermaleni, T., Mudjiran, & Zamzami, A. (2016). Perbedaan Kompetensi Sosial Siswa *Boarding School* dan Siswa Sekolah Umum Reguler. *Jurnal RAP UNP*, 7(1), 90-98.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S. (2017). *Fisiologi Kerja dan Olahraga* (Pertama). PT. Raja Grafindo Persada.
- Haraldstad, K., Wahl, A., Andenæs, R., Andersen, J. R., Andersen, M. H., Beisland, E., Borge, C. R., Engebretsen, E., Eisemann, M., Halvorsrud, L., Hanssen, T. A., Haugstvedt, A., Haugland, T., Johansen, V. A., Larsen, M. H., Løvereide, L., Løyland, B., Kvarme, L. G., Moons, P., Norekvål, T. M., ... LIVSFORSK network (2019). A systematic review of quality of life research in medicine and health sciences. *Quality of life research : an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*, 28(10), 2641–2650. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02214-9>
- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12-21.

- Hermaleni, Tesi., Mudjiran., Zamzami, Afif. (2016). Perbedaan Kompetensi Sosial Siswa *Boarding School* dan Siswa Sekolah Umum Reguler. *Jurnal RAP UNP*, 7(1), 90-98.
- Jacob, D. E., & Sandjaya. (2018). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas*, 1(69), 1–16.
- Julianty Pradono, Dwi Hapsari, P. S. (2009). Kualitas Hidup Penduduk Indonesia Menurut International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya (Analisis Lanjut Data RISKESDAS 2007). *Pusat Penelitian Dan Pengembangan Ekologi Dan Status Kesehatan Jakarta Abs*, 1–10. <https://doi.org/10.1136/bjo.39.12.751>
- Kardiyah, Rahmat, Munawar., Supriadi, Udin. (2014). Studi Komparasi Akhlak Siswa *Boarding School* dan Non *Boarding School* di SMA Al-Ma'some Sumedang. *Jurnal TARBAWY*, 1(2), 142-154.
- Keating, X., Liu, X., Stephenson, R., Guan, J., & Hodges, M. (2020). Student health-related fitness testing in school-based physical education: Strategies for student self-testing using technology. *European Physical Education Review*, 26(2), 552-570. <https://doi.org/10.1177/1356336X19874818>
- Khoiruzzadi, Muhammad & Hakim, Muhammad Luqmanul. (2020). Sistem *Boarding School* Dalam Membentuk Kemandirian Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Pekalongan. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 5(2), 1-12. [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2020.vol5\(2\).4607](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2020.vol5(2).4607)
- Knox, E. C. L., & Muros, J. J. (2017). Gender and school-stage associations with health-related behaviours and health-related quality of life in Spanish children. *International Journal of Mental Health Promotion*, 19(5), 278–288. <https://doi.org/10.1080/14623730.2017.1345689>
- Kolimechkov, S. (2017). Physical Fitness Assessment in Children and Adolescents: A Systematic Review. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(4), 65-79. <https://doi.org/10.5281/zenodo.495725>
- Kusminto, P. T., & Wibowo, S. (2015). *BERMUKIM DI RUMAH DENGAN AKTIVITAS SISWA YANG BERMUKIM DI PONDOK PESANTREN ( Pada Siswa Kelas VIII di MTs Attanwir Bojonegoro ) Priyo Teguh Kusminto S apto Wibowo. 03*, 110–114.
- Lara A. G., Hidajah A. C. (2017). Hubungan pendidikan, kebiasaan olahraga, dan pola makan dengan kualitas hidup lansia di Puskesmas Wonokromo Surabaya. *J PROMKES*. 4(1).
- Makmun, H. A. R. (2014). *PEMBENTUKAN KARAKTER BERBASIS PENDIDIKAN PESANTREN*: 1–28.
- Miri, M., Tiyuri, A., Bahlgerdi, M., Miri, M., Miri, F., & Salehiniya, H. (2019).

- Mobile addiction and its relationship with quality of life in medical students. *Clinical Epidemiology and Global Health*, August, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2019.08.004>
- Morimoto, T., Oguma, Y., Yamazaki, S., Sokejima, S., Nakayama, T., & Fukuhara, S. (2006). Gender differences in effects of physical activity on quality of life and resource utilization. *Quality of Life Research*, 15(3), 537–546. <https://doi.org/10.1007/s11136-005-3033-2>
- Muhakamurrohman, A. (2014). *PESANTREN : SANTRI, KIAI, DAN TRADISI*. 12, 109–118.
- Nofiaturrehman, F. (2017). Metode Pendidikan Karakter Di Pesantren. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 201–216. <https://doi.org/10.14421/jpai.2014.112-04>
- Noor, A. H. (2015). PENDIDIKAN KECAKAPAN HIDUP (LIFE SKILL) DI PONDOK PESANTREN DALAM MENINGKATKAN KEMANDIRIAN SANTRI. *Jurnal EMPOWERMENT*.
- Nowak, P. F., Bozek, A., & Blukacz, M. (2019). Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. *BioMed Research International*, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2019/9791281>
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, IV, 557–564.
- Nurhasan, & Cholil, H. (2014). Modul Tes dan Pengukuran Keolahrgaan. In *Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Bandung*.
- Orley, D. J. (1996). *INTRODUCTION , ADMINISTRATION , SCORING AND GENERIC VERSION OF THE ASSESSMENT Field Trial Version December 1996 PROGRAMME ON MENTAL HEALTH WORLD HEALTH ORGANIZATION. December*.
- Ortega, F. B., Intemann, T., Foraita, R., Lissner, L., Oja, L., Barba, G., & Michels, N. (2014). *Physical fitness reference standards in European children : the IDEFICS study*. <https://doi.org/10.1038/ijo.2014.136>
- Pate, R. R. (2012). *The Evolving Definition of Physical Fitness. April 2015*, 174–179. <https://doi.org/10.1080/00336297.1988.10483898>
- Rogi, Joanne K. F., Rombot, Dina V., & Siagian, Iyone E. (2020). Gambaran Kualitas Hidup dan Prestasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 9 Manado di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*, 8(2), 313-317.
- Rohmah, A. I. N., Purwaningsih, & Bariyah, K. (2012). Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 120–132.

- Salim et al., (2007). Validitas dan reliabilitas World Health Organization Quality of Life-BREF untuk mengukur kualitas hidup lanjut usia. *Universa Medicina*, 26(1), 27-38.
- Snedden, T. R., Scerpella, J., Norman, S., Kliethermes, S. A., Blyholder, L., Sanfilippo, J., Mcguine, T. A., & Heiderscheit, B. (2018). *Sport and Physical Activity Level Impacts Health-Related Quality of Life Among Collegiate Students*. <https://doi.org/10.1177/0890117118817715>
- Stefan, Kruger & Sonono, E. (2016). Physical activity and psychosomatic-related health problems as correlates of quality of life among university students. *Journal of Psychology in Africa*, 26(4), 357–362. <https://doi.org/10.1080/14330237.2016.1185907>
- Suárez, L., Tay, B., & Abdullah, F. (2018). Psychometric properties of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life assessment in Singapore. *Quality of Life Research*, 27(11), 2945–2952. <https://doi.org/10.1007/s11136-018-1947-8>
- Suanda, C. (2014). *Cucu Suanda, 2014 Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Pada Lembaga Pendidikan Berbasis Pondok Pesantren Terpadu Dengan Siswa Reguler Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 76–77.
- Sudiana, I Ketut. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV Tahun 2014, 389-398.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suharjana. (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY.
- Supratno, H. (2016). *Pengelolaan Sanitasi Makanan dan Lingkungan Tempat Tinggal Berbasis Pendidikan Karakter Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Santri (Studi Kasus Pondok Pesantren di Kabupaten Jombang)* (Issue June).
- Undang-Undang Sisdiknas No. 20 Tahun 2003*. (2003).
- Weyer, W. (2012). *The Role of Sport for the Quality of Life in the Changing Society*. *January 2015*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/10261133.1986.10558944>
- World Health Organization. 2010. WHO Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF). [http://www.who.int/substance\\_abuse/research\\_tools/whoqolbref/en/](http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/en/).
- [http://www.who.int/substance\\_abuse/research\\_tools/whoqolbref/en/](http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/en/). Yusuf, M. (2020). Pendidikan Pesantren Sebagai Modal Kecakapan Hidup. *Intizam, Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 77–92.