

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
PONDOK PESANTREN MTS AL-MUAWANAH SUKAMAJU
KABUPATEN BANDUNG BARAT DIMASA *PANDEMIC***

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Triani Gilang Maharani

NIM. 1806847

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2022**

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
PONDOK PESANTREN MTS AL-MUAWANAH SUKAMAJU
KABUPATEN BANDUNG BARAT DIMASA *PANDEMIC***

Oleh
Triani Gilang Maharani
1806847

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

© Triani Gilang Maharani

Universitas Pendidikan Indonesia

2022

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

TRIANI GILANG MAHARANI

1806847

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PONDOK
PESANTREN MTS AL-MUAWANAH SUKAMAJU KABUPATEN
BANDUNG BARAT DIMASA PANDEMIC**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I



Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd.

NIP. 196506141990011001

Pembimbing II



Asep Sumpena, M.Pd.

NIP. 198605032015041001

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

NIP. 196808301999031001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PONDOK PESANTREN MTS AL-MUAWANAH SUKAMAJU KABUPATEN BANDUNG BARAT DIMASA PANDEMIC**" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, April 2022
yang membuat pernyataan,

Triani Gilang Maharani
1806847

ABSTRAK

Triani Gilang Maharani (1806847) Skripsi: Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Pondok Pesantren MTS Al-Muawanah Sukamaju Kabupaten Bandung Barat dimasa *Pandemic*. Skripsi ini dibimbing oleh pembimbing I : Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd dan pembimbing II : Asep Sumpena, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mondok dan siswa tidak mondok. Metode yang digunakan adalah metode *Ex-post facto*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa Pondok Pesantren MTS Al-Muawanah, sedangkan yang menjadi sampel yaitu siswa yang mondok berjumlah 18 orang dan siswa tidak mondok berjumlah 18 orang. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes kebugaran jasmani A.C.S.P.F.T. Hasil penelitian ini diperoleh kategori tingkat kebugaran jasmani dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan jumlah rerata dari siswa yang mondok yaitu 43.30 dan untuk siswa tidak mondok yaitu 52.94. Jadi simpulan penelitian ini yaitu terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mondok dengan siswa tidak mondok.

Kata kunci: Pondok Pesantren, Tingkat Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

Triani Gilang Maharani (1806847). Analysis of Physical Fitness Levels in Students of the MTS Al-Muawanah Islamic Boarding School Sukamaju, West Bandung Regency during the Pandemic. Under the guidance of Dr. H. Yunyun Yudianta, M.Pd and Mentor Asep Sumpena, M.Pd.

This study aims to determine whether there are differences in the level of physical fitness in students who are boarding and students who are not. The method used is the Ex-post facto method. The population in this study were all students of the MTS Al-Muawanah Islamic Boarding School, while the samples were 18 students who were staying and 18 students who were not. In taking the sample, the researcher used a simple random sampling technique. This study uses an instrument in the form of a physical fitness test A.C.S.P.F.T. The results of this study obtained the category of physical fitness level and a significance value of $0.000 < 0.05$ with the average number of students who are boarding is 43.30 and for students who are not boarding is 52.94 . So the conclusion of this study is that there are differences in the level of physical fitness between students who are boarding and students who are not.

Keywords: Boarding School, Physical Fitness Level

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	2
PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Batasan Masalah	7
1.6 Struktur Organisasi Penelitian	7
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
2.1 Pendidikan Jasmani dan Olahraga	9
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	9
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	10
2.1.3 Olahraga	10
2.2 Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.3 Hakikat Siswa dan Santri	37
2.4 Profil Pondok Pesantren MTS Al-Muawanah Sukamaju	39
2.4.1 Pondok Pesantren	39
2.4.2 Pondok Pesantren MTS Al-Muawanah Sukamaju	40
2.5 Masa <i>Pandemic</i>	42
2.6 Pembelajaran Penjas di Pondok Pesantren MTS Al-Muawanah Pada Masa <i>Pandemic</i>	43
2.7 Kerangka Berpikir.....	44
2.8 Hipotesis	46
BAB III	47

METODE PENELITIAN.....	47
3.1 Metode Penelitian	47
3.2 Desain Penelitian	47
3.3 Populasi dan Sampel	48
3.3.1 Populasi.....	48
3.3.2 Sampel.....	48
3.4 Instrumen Penelitian	49
3.5 Prosedur Penelitian	59
3.6 Analisis Data.....	59
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	60
3.6.2 Uji Normalitas	60
3.6.3 Uji Homogenitas.....	60
3.6.4 Uji <i>Independent Sample T-tes</i>	60
BAB IV	62
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	62
4.1 Hasil Penelitian	62
4.2 Hasil Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani	63
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	67
BAB V.....	70
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Implikasi	70
5.3 Saran dan Rekomendasi	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan.....	41
Tabel 2.2 Fasilitas Pondok Pesantren	42
Tabel 3.1 Norma Kebugaran Jasmani Untuk Putri 16 Tahun Keatas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Norma Kebugaran Jasmani Untuk Putra 16 Tahun Keatas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Tabel Nilai-T Siswa Mondok.....	62
Tabel 4.2 Tabel Nilai-T Siswa Tidak Mondok	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Mondok.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Tidak Mondok	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6 Uji Normalitas Data	66
Tabel 4.7 Uji Homogenitas	66
Tabel 4.8 Ringkasan Hasil Uji t	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hubungan antara kebugaran jasmani, kesehatan dan aktivitas fisik	14
Gambar 2.2 Pelaksanaan Latihan Berdasarkan Intensitas, Frekuensi dan Waktu dalam Sekali Latihan.....	20
Gambar 2.3 Pembagian Waktu dalam Suatu Program Latihan	21
Gambar 2.4 Kelentukan Ke depan dan Ke belakang	23
Gambar 2.5 Latihan Peregangan (<i>stretching</i>)	24
Gambar 2.7 “L” Drill	25
Gambar 2.8 Latihan <i>Hexagon Drill</i>	26
Gambar 2.9 Pola <i>Wind Sprint</i>	26
Gambar 2.10 Lari Bolak-balik (<i>shuttle run</i>)	27
Gambar 2.12 Latihan <i>Plyometrics</i> dengan cara <i>quickleap</i>	29
Gambar 2.13 Latihan <i>Plyometrics</i> dengan cara <i>depth jump</i>	30
Gambar 2.14 Latihan <i>Jump To Box</i>	30
Gambar 2.15 Jongkok berdiri (<i>squat-thrust</i>) dengan melompat	31
Gambar 2.16 <i>Squat-Thrust</i> (Tanpa melompat)	31
Gambar 2.17 <i>Two arms press</i>	33
Gambar 2.19 <i>Triceps stretch</i>	33
Gambar 2.20 <i>Bench press</i>	34
Gambar 2.23 <i>Squat</i>	35
Gambar 2.26 <i>Snatch</i>	36
Gambar 2.27 Model Latihan <i>Circuit Training</i>	37
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>Ex-post Facto</i>	48
Gambar 3.2 Lari Cepat 50 Meter	50
Gambar 3.3 Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	51
Gambar 3.4 Sikap Bergantung Angkat Badan.....	51
Gambar 3.5 Sikap Bergantung Siku Tekuk	52
Gambar 3.6 Lari Bolak-Balik.....	53
Gambar 3.7 Sikap Permulaan Baring Duduk.....	54
Gambar 3.8 Sikap Menuju Baring Duduk	54
Gambar 3.9 Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	55
Gambar 3.10 Lentuk togok ke muka.....	55
Gambar 3.11 Posisi Start Pelari 1000 Meter Bagi Siswa Putra Dan 800 Meter Untuk Siswa Putri	56
Gambar 3.12 Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish	56
Gambar 3.13 Prosedur Penelitian.....	59
Gambar 4.1 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Mondok	64
Gambar 4.2 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Tidak Mondok	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing Skripsi	11
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	11
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	11
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	11
Lampiran 5 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Sampel	11
Lampiran 6 Uji Analisis	11
Lampiran 7 Dokumentasi	99
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup	102

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36.
http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- 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.
- Ariestika, E., Widiyanto, & Agung Nanda, F. (2021). Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani. *Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(20), 1–10. <http://sportsceince.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/article/download/58/64>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan Praktek Edisi Revisi 2006*. PT. Rineka Cipta.
- Astrand P.P, R. K. (1970). *Text Book of Work Physiology* (McGraw Hill (ed.)). kogakhusa Ltd.
- Bangun, S. Y., & Zaluku, J. S. (2019). Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMP di Pondok Pesantren Ta'dib Asyakirin Medan. *Publikasi Pendidikan*, 9(3), 273.
<https://doi.org/10.26858/publikan.v9i3.10455>
- Bompa, T. O. (1990). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance 2nd edition*. Kendall/Hunt Pub. Company.
- Bouchard. (1990). *Exercise, Fitness, and Health*. Human Kinetics Publishers.
- Cooper, K. (1982). *The Aerobics Program Total Well-Being*. Bantam Books.
- Darajat, J. & A. B. (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. CV. Bintang Warliartika.

- Depdikbud. (1977). *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T.* 147–160.
- Dewi, C., & Roberto, V. (2018). Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar Berbasis Islam Terpadu Di Kota Bengkulu. *Pedagogia*, 16(2), 90.
<https://doi.org/10.17509/pdgia.v16i2.11700>
- F. Suharjana. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Dii Pgsd Penjas Fik Uny. *Pendidikan Jasmani*, 5(2), 64–73.
- Fitria. (2013). Pengertian Olahraga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Fox EL, Bower RW, F. M. (1988). *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics*. Sauders College Publishing.
- Giriwijoyo & Sisik. (2007). *Ilmu Faal Olahraga*. FPOK.
- Haidar Putra Daulay. (2007). *Sejarah Pertumbuhan dan Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia*. Kencana.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. CV.Kesuma.
- Hasan. (2017). *Pembentukan Karakter Siswa Pondok Pesantren*.
- Hazeldin, R. (1988). *Fitness For Sport*. The Crowood Press.
- Imam. (2017). *Pendidikan di Pondok Pesantren*.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Andi Offset.
- John L, E. (2002). *Ensiklopedi Oxford Dunia Islam Modern 5*. Mizan.
- Johnson, B. (1986). *Practical Measurements For Evaluation in Physical Education 4th Edition*. Macmillan Publishing Company.

- Juliantine, T. (2015). *Model-Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bintang WarliArtika.
- Kravitz, L. (2001). Panduan Lengkap Bugar Total. In *Divisi Buku Sport*. PT. Raja grafindo Persaja.
- 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. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(1), 110–114.
- Lamb, D. (1984). *Physiology of Exercise: Respons and Adaption*. Macmillan Pub Company.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Maksum, A. (2012). *Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Moeloek D, T. A. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Simposium Kesehatan dan Olahraga FKUI.
- Mujamil Qomar. (2002). *Pesantren, Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*. Erlangga.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438.
<https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nasution. (2004). *desain penelitian*. Alfabeta.
- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Unesa University Press.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga
Triani Gilang Maharani, 2022
ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PONDOK PESANTREN MTS AL-MUAWANAH SUKAMAJU KABUPATEN BANDUNG BARAT DIMASA PANDEMIC
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1).
<https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- Pate RR. (1984). *Scientific Foundation of Coaching*. Saunders College Publishing.
- Rachmat. (2020). *Penyebaran Virus Corona*.
- Rohmah, O. (2018). *sport history & philosophy*. red point.
- Sadoso, S. (1988). *Pengetahuan Praktis Kesegaran dan Olahraga*. Gramedia Pustaka Jaya.
- Sharkey, B. (1984). *Physiologi of Fitness 2nd edition*. Ilionis:Human Kinetics Pub.
- Sugiyono. (2013a). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta Bandung.
- Sugiyono. (2013b). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta Bandung.
- Sujana. (2019). *Sistem Pendidikan Nasional*.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Pustaka Baru Press.
- Sukmadinata. (2005). *Metode Penelitian Ex-Post Facto*.
- Sutarman. (1975). *Pengertian-Pengertian tentang Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi*. KONi.
- Syarifuddin, A. (1992). Pendidikan Jasmani dan kesehatan. In *Depdikbud*. Depdikbud.
- Syarifudin, S. W. (2017). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Olahraga, dan kesehatan* (Vol. 1).

ULUM, M. (2018). Pembentukan Karakter Siswa Melalui Pendidikan Berbasis Pondok Pesantren. *Journal EVALUASI*, 2(2), 382.

<https://doi.org/10.32478/evaluasi.v2i2.161>

Yudiana, Y. (2007). *Teori Latihan* (H. Subarjah (ed.)). UPI Press.

Zaeni, M. (1988). *Santri dan Abangan di Jawa*. INIS.

Zulfa, I. I., & Kurniawan, A. W. (2020). Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro. *Sport Science and Health*, 1(3), 184–192.

<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11343/4918>