

ABSTRAK

PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA BERBASIS PESANTREN DENGAN SISWA SMA REGULER

Oleh

AZKA AGNA ATTAZKIA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan kebugaran jasmani siswa SMA Berbasis Pesantren dan Siswa SMA Reguler. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan Angket. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X,XI, dan XII Muhammadiyah Boarding School yang berjumlah 46 siswa dan SMA Negeri 1 Kalirejo yang berjumlah 46 siswa. Dengan hasil penelitian TKSI SMA Reguler lebih baik daripada SMA Berbasis Pesantren. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Analisis data menggunakan uji Independen Sampel T-Test pada taraf signifikansi 0,05 atau 5%. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi dan pengujian hasil penelitian diperoleh nilai nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,049 < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbandingan yang signifikan antara SMA berbasis Pesantren dan SMA Reguler.

Kata kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Sekolah Pesantren, Sekolah Reguler

ABSTRACT

COMPARISON OF PHYSICAL FITNESS OF PESANTREN-BASED HIGH SCHOOL STUDENTS WITH REGULAR HIGH SCHOOL STUDENTS

By

Azka Agna Attazkia

This study aims to find out the comparison of physical fitness of Islamic Boarding School-Based High School Students and Regular High School Students. The method used in this study is quantitative by taking data using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) and Questionnaire. The sample in this study is students of classes X, XI, and XII of Muhammadiyah Boarding School with a total of 46 students and SMA Negeri 1 Kalirejo with a total of 46 students. With the results of the TKSI research, Regular High School is better than Islamic Boarding School-Based High School. The sampling technique uses random sampling. Data analysis using the Independent Sample T-Test at a significance level of 0.05 or 5%. Based on the results of data analysis, description and testing of research results, a Sig. (2-tailed) value of $0.049 < 0.05$ was obtained, so it can be concluded that there is a significant comparison between Islamic Boarding School-based High School and Regular High School.

Keywords: *Physical Fitness Level, Islamic Boarding School, Regular School*