

**PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA BERBASIS
PESANTREN DENGAN SISWA SMA REGULER**

(Skripsi)

Oleh

AZKA AGNA ATTAZKIA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

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

**PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA BERBASIS
PESANTREN DENGAN SISWA SMA REGULER**

Oleh

AZKA AGNA ATTAZKIA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

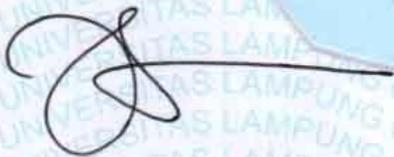
Judul Skripsi : **Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Berbasis Pesantren Dengan Siswa SMA Reguler**
Nama Mahasiswa : **Aeka Agna Attazkia**
Nomor Pokok Mahasiswa : 2153051010
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Joan Siswoyo, M.Pd
NIP 19880129 201903 1 009


Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.
NIP 199101312024211005

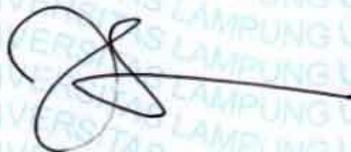
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Joan Siswoyo, M.Pd.**



Sekretaris : **Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.OM**



Penguji Utama : **Lungit Wicaksono, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd

NIP.19870504 201404 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **17 April 2025**

LEMBAR PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Azka Agna Attazkia
NPM : 2153051010
Tempat, Tanggal Lahir : Gunung Batin Baru, 18 November 2002
Alamat : Perumahan 2 PT. GMP, Kecamatan Terusan
Nunyai, Kabupaten Lampung Tengah.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Berbasis Pesantren dengan Siswa SMA Reguler”** adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini penulis buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan Peraturan yang berlaku. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 17 April 2025
Yang membuat pernyataan



Azka Agna Attazkia
2153051010

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Azka Agna Attazkia lahir Di Perumahan 2 PT.GMP Lampung Tengah pada tanggal 18 November 2002, merupakan anak kedua dari 4 bersaudara, dari pasangan bapak Agus Santoso dan Ibu Lisbeti Handayani. Pendidikan yang di tempuh oleh penulis adalah Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Gunung Madu selesai pada tahun 2015, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Satya Dharma Sudjana selesai tahun 2018, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Muhammadiyah Boarding School Poncowati pada tahun 2021, tahun 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur Mandiri. Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga mengikuti kegiatan organisasi di kampus, yaitu menjadi anggota Forma Penjas tahun 2022, Bendahara UKM tahun 2024, penulis melakukan KKN di desa Sidoarjo, kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan, dan PLP di SD Negeri 1 Sidoarjo. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, tapi milik mereka yang
senantiasa berusaha”

(B.J. Hanibie)

“Sebaik-naik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lain”

(Rasulullah SAW(HR.Ahmad))

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahiim

Yang paling utama dari segalanya maha suci Allah, Tuhan semesta alam. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu serta menunjukkan setiap jalan yang saya lewati. Atas karunia dan kehendak seta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat seta salam tak lupa selalu saya curahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan nikmat-NYA yang tak terhingga kupersembahkan karya ini untuk:

Orang Tua Saya Bapak Agus Santoso dan Ibu Lisbeti Handayani
yang senantiasa memberikan dukungan baik berupa semangat dan doa yang tiada henti sehingga akhirnya terselesaikannya skripsi ini.

Kakakku Fathan Nabawial A. dan adik-adiku yaitu Zalfa Syahra S. Dan Alesha Genyas A.

Yang selalu memberikan dukungan, semangat dan nasihat ditengah perjuangan untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Sahabat-sahabatku yang selalu menemani, menghibur dan memberikan dukungan saat senang dan sulit.

Bapak dan Ibu Dosen yang telah membekali dengan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat

Semua sahabat seperjuangan Penjas Unila angkatan 2021

Almamater tercinta Universitas Lampung

Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan berkahnya untuk semua sehingga dapat menjalani kehidupan dengan lebih dari sekedar baik dan semoga kelak kita semua dapat dipertemukan kembali dalam surga Allah Swt.

SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “ Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Berbasis Pesantren Dengan Siswa SMA Reguler” dapat disusun dengan lancar dan sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, terkhusus dosen pembimbing. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, S.Ag.,M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung dan selaku penguji utama yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
5. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku pembimbing utama yang telah telah memberikan sumbangan saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.

6. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu dewan guru dan staff Muhammadiyah Boarding School Poncowati dan SMA Negeri 1 Kalirejo yang telah memberikan izin dan membantu penelitian selama penyusunan skripsi ini.
9. Siswa-siswi MBS Poncowati dan SMA Negeri 1 Kalirejo yang telah membantu dengan berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
10. Sahabat terbaikku Yulvan Adhi Nurwanto yang selalu menemani, menghibur dan memberikan dukungan saat senang dan sulit.
11. Tim Kebugaran Jasmani (10 Naga) yang telah membantu langsung turun ke lapangan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
12. Sahabat- sahabatku RF Family, Assiikk, KKN Desa Sidoarjo.
13. Teman-teman UKM Sepakbola Unila, terima kasih atas kebersamaan dan pengalaman selama di organisasi.
14. Keluarga besar Penjas Angkatan 2021 khususnya kelas A terima kasih atas dukungan dan kebersamaannya.
15. Umumnya untuk semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaannya, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, 17 April 2025
Penulis

Azka Agna Attazkia
NPM 2153051010

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Perumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2 Manfaat praktis	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kebugaran Jasmani	7
2.2 Komponen- Komponen Kebugaran Jasmani	9
2.3 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	15
2.4 Macam- macam Instrumen Pengukuran Kebugaran Jasmani.....	17
2.5 Karakteristik Sekolah Berbasis Pesantren dan Berbasis Reguler	19
2.5.1 Karakteristik Sekolah Berbasis Pesantren	19
2.5.2 Karakteristik Sekolah Berbasis Reguler	23
2.6 Penelitian Yang Relevan	25
2.7 Kerangka Berpikir	26
2.8 Hipotesis	28
III. METODE PENELITIAN	29
3.1 Jenis Penelitian	29
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
3.3 Subjek Penelitian	30
3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	30

3.4.1 Instrumen Penelitian	30
3.4.2 Teknik Pengumpulan Data	31
3.4.3 Instrumen Angket.....	41
3.5 Teknik Analisis Data	42
3.5.1 Uji Persyaratan Analisis.....	42
3.5.2 Uji Hipotesis	42
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Hasil Penelitian.....	44
4.1.1 Deskripsi Objek Penelitian	44
4.1.2 Deskripsi Data Penelitian.....	52
4.2 Uji Persyaratan Analisis.....	56
4.3 Uji Hipotesis	57
V. KESIMPULAN	63
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	30
2. Sampel Penelitian.....	30
3. Norma Fase EF SMA/SMK Putra.....	41
4. Fase EF SMA/SMK Putri.....	41
5. Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	44
6. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Aktivitas Fisiknya.....	45
7. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Asupan Gizi dan Makanan	47
8. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Fasilitas Olahraga.....	48
9. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Kualitas Tidur	49
10. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Lingkungan dan Kondisi Geografis	51
11. Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki dan Perempuan di SMA Berbasis Pesantren dan SMA Reguler.....	52
12. Tabel Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Kalirejo (Sekolah Reguler)	53
13. Tabel Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMA MBS Poncowati (Sekolah Berbasis Pesantren)	55
14. Hasil Uji Normalitas	56
15. Hasil Uji Homogenitas	57
16. Hasil Uji Independent Sample T-Test	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tes Koordinasi : Hand Eye Coordination Test.....	32
2. Tes Daya Ledak : Standing Broad Jump	34
3. Tes Kelincahan : T Test	36
4. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu : Dipping Test	38
5. Daya Tahan Kardioresperasi : Multi-Stage Fitness Test	39
6. Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Kalirejo (Sekolah Reguler)....	53
7. Persentase Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Kalirejo (Sekolah Reguker)	54
8. Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa SMA MBS Poncowati (Sekolah Berbasis Pesantren).....	55
9. Persentase Kebugaran Jasmani Siswa SMA MBS Poncowati (Sekolah Berbasis Pesantren).....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian SMA Negeri 1 Kalirejo.....	67
2. Lampiran Surat Izin Penelitian SMA MBS Poncowati.....	68
3. Surat Balasan Penelitian SMA Negeri 1 Kalirejo	69
4. Surat Balasan Penelitian SMA MBS Pocowati	70
5. Formulir TKSI Fase EF	71
6. Formulir Beep Test.....	72
7. Angket Penelitian	73
8. Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kalirejo.....	76
9. Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMA MBS Poncowati	78
10. Uji Kebugaran Jasmani Siswa.....	81
11. Dokumentasi Penelitian Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kalirejo	82
12. Dokumentasi Penelitian Tes Kebugaran Jasmani SMA MBS Poncowati	85

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan elemen penting dalam Pembangunan suatu negara. Pentingnya dunia Pendidikan juga di tuangkan dalam Undang-Undang Dasar 1945. Namun pada akhir-akhir ini dunia Pendidikan, Kesehatan sedang tidak baik baik saja dikarenakan cuaca yang beberapa kali kita dapatkan sangat ekstrim. Banyak sekali dari setiap anak anak terdampak penyakit, seperti Demam, flu, Diare , Muntaber dan masih banyak lagi. Maka dari itu di cuaca yang seperti ini sangat dibutuhkan imunitas yang kuat agar terhindar dari penyakit. Salah satu aktivitas yang dapat kita lakukan yaitu Olahraga dengan rutin. Olahraga merupakan suatu bidang kajian yang menarik, sehingga dari banyak kalangan olahraga mencurahkan perhatiannya terhadap Upaya-upaya peningkatan kebugaran dan imunitas. Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kebugaran jasmani yang baik, sehingga dalam melakukan kegiatan sehari-hari tidak mudah merasa lelah dan dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan sebaik mungkin. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun pikiran untuk dapat melakukan atau menerima suatu beban kerja.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberi kontribusi kepada perkembangan-perkembangan individu melalui aktifitas fisik gerak. Jasmani adalah kata sifat dengan asal kata jasad yang berarti tubuh atau badan. Jasmani menunjuk kepada hal-hal yang mengenai jasad, yang berhubungan dengan tubuh atau badan manusia,

sebagaimana rohani yang menunjuk kepada segala sesuatu yang mengenai roh. Dengan pandangan ini maka pendidikan jasmani berkaitan dengan perasaan, hubungan pribadi, tingkah laku kelompok, perkembangan mental dan sosial, intelektual serta estetika. Pendidikan jasmani, meskipun berusaha untuk mendidik manusia melalui sarana jasmani, dengan aktivitas-aktivitas jasmani atau aktivitas fisik, tetap berkepentingan dengan tujuan-tujuan pendidikan yang tidak semuanya jasmani atau fisik (Rachmawati and Faridha 2015)

Wisnu (2015: 697) mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan yang mendadak ataupun tambahan lainnya. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar yang dimiliki untuk melaksanakan rutinitas pekerjaannya untuk mendukung pencapaian kualitas kerja yang tinggi. Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Darmawan (2017: 144) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dipaparkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, Time*). Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang suatu kegiatan belajarnya. Oleh karena itu latihan kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi setiap orang.

Menurut undang-undang nomor 3 tahun 2005 pasal 21 ayat 4 Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur Pendidikan, dan jalur Masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang sepanjang hayat. Berdasarkan kutipan undang-undang tersebut dapat dipahami bahwa harapan pemerintah Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian Masyarakat terutama pada siswa siswi/pelajar agar mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, Masyarakat negara sekarang dan dimasa yang akan datang. Tujuan olahraga bagi Masyarakat juga untuk meningkatkan kualitas

sumber daya manusia. Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan Rohani demi menghadapi masa depan.

Untuk mewujudkan tujuan dari pemerintah tersebut Masyarakat harusnya memiliki kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa Lelah dan masih mempunyai sisa atau Cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau ke[erluan sewaktu-waktu dapat digunakan. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Banyak aspek yang menjadi factor penunjang terciptanya kesegaran jasmani yang bagus mulai dari gizi, lingkungan dan kegiatan yang dilakukan seharusnya setiap peserta didik diberbagai tingkat jenjang pendidikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus, sehingga pekerjaan yang awalnya sukar untuk dilakukan menjadi mudah tanpa mengalami kelelelahan yang berarti. Apalagi peran serta pemerintah melalui penetapan pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang studi di setiap jenjang pendidikan menjadi factor pendukung terbentuknya jasmani yang sehat sehingga dapat mempertinggi gairah kerja yang menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui : (1) aktivitas olahraga untuk rekreasi, (2) olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, (3) olahraga dengan tujuan pendidikan, (4) olahraga untuk mencapai prestasi yang tinggi. Dari keempat dasar tujuan olahraga diatas, sekolah merupakan salah satu tempat untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani individu. Seperti halnya yang dialami siswa Sekolah Menengah Atas atas sederajat, semua siswa wajib melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah setiap harinya. Dalam mengembangkan dan memperoleh berbagai ilmu pengetahuan untuk menciptakan hasil belajar yang baik. Namun untuk mendapatkan hasil yang baik tidaklah mudah dan tidak cukup dengan belajar

saja, akan tetapi siswa harus mampu menciptakan prestasi akademik maupun non-akademik di sekolah untuk mencapai hasil yang diinginkan termasuk melihat masalah kesehatan tubuh yang seringkali bisa menghambat dalam proses pembelajaran dan dapat mempengaruhi aktivitas siswa di sekolah.

Sekarang ini kegiatan siswa tidak hanya untuk belajar di sekolah melainkan ada banyak kegiatan sekolah yang dilakukan oleh siswa di luar jam sekolah, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah, mengikuti kegiatan tambahan belajar di lembaga bimbingan belajar sampai mengikuti klub olahraga. Seluruh kegiatan tersebut memiliki tujuan untuk memberikan bekal tambahan bagi siswa agar bisa menempuh rangkaian pendidikan tersebut secara tuntas dan baik serta tambahan ilmu jika nanti sudah terjun di tengah masyarakat luas. Dengan beberapa aktivitas tersebut, seorang siswa harus memiliki kondisi tubuh yang sangat bugar dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersangkutan, kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Dengan aktivitas siswa yang sangat padat, maka setiap siswa harus memiliki tingkat kebugaran yang baik dengan harapan ketika melakukan aktivitas tersebut siswa dapat melakukannya dengan maksimal dan masih memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan kegiatan lainnya. Umumnya di masing-masing SMA memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, ini dapat dilihat dari aktivitas sehari-hari, dan bentuk kegiatan pendukung di sekolah.

Dalam penelitian ini, penulis mengambil 2 sekolah menengah atas yaitu sekolah berbasis pesantren dan sekolah berbasis regular sebagai objek penelitian. Dari 2 Sekolah tersebut mempunyai sarana dan prasarana (sarpras) yang memadai untuk menunjang kegiatan belajar mengajar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, masing-masing sekolah ini juga memiliki kegiatan ekstrakurikuler, baik ekstrakurikuler olahraga maupun non olahraga. Berdasarkan unsur penunjang dari kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani di kedua sekolah tersebut tidak jauh berbeda dalam segi sarpras dan waktu jam

belajar aktif, namun dari segi materi pelajaran (isi kurikulum) terdapat perbedaan dari masing-masing sekolah tersebut.

Observasi yang peneliti lakukan di lapangan, ditemukan banyak perbedaan dari kedua sekolah tersebut terutama pada tingkat kebugaran jasmani pada masing-masing sekolah. Keterbatasan fasilitas dan jam pembelajaran dari sekolah masing-masing sehingga siswa kesulitan untuk melakukan kegiatan berolahraga. Dari pantauan di lapangan ada yang baik dan ada yang buruk, namun demikian terdapatnya tingkat kesegaran jasmani siswa yang berbeda-beda, dikarenakan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai “Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Berbasis Pesantren Dengan Siswa SMA Reguler”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat di identifikasikan beberapa masalah yaitu:

1. Siswa SMA berbasis pesantren pada saat pembelajaran terlihat kurang bersemangat.
2. Aktivitas jasmani antara siswa SMA berbasis pesantren dengan SMA reguler yang berbeda.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini di batasi pada perbandingan kebugaran jasmani siswa SMA berbasis pesantren dengan siswa SMA reguler.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, agar lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan pada apakah terdapat perbandingan kebugaran jasmani siswa SMA berbasis pesantren dengan siswa SMA reguler.

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan kebugaran jasmani siswa SMA berbasis pesantren dengan siswa SMA reguler.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat yang terdapat pada penelitian ini adalah:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- 1) Dengan membaca penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa
- 2) Setelah membaca penelitian ini diharapkan lebih mengerti arti kebugaran jasmani

1.6.2 Manfaat praktis

- 1) Guru sebagai pendidik dapat lebih meningkatkan pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya masih rendah dengan melakukan usaha-usaha pemahaman pentingnya latihan-latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- 2) Siswa sebagai subjek penelitian dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan makin terpacu untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani mengingat besarnya manfaat tentang gizi dan kebugaran jasmani baik anak usia sekolah.
- 3) Bagi sekolah yaitu dapat menyusun program pembinaan dan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kalangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para Masyarakat membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Fransazeli (2018:8) tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki kebugaran yang tinggi. Seorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Menurut Widiastutu (2017:13) Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Menurut Farid (2017 :2) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seorang untuk melakukan tugas pekerjaab sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki Cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Sedangkan menurut wahjoedi (2001:59) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan

sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan Cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Dari keterangan diatas dapat diketahui bahwa kemampuan jasmani seseorang dilihat dari kemampuannya dalam melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan, sehingga ia masih dapat melakukan aktifitas ringan lainnya dengan baik dan dapat melewati waktu dalam hari tersebut tetap bugar, Kemudian menurut Senaputra (2017:3) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktifitas lain yang bersifat darurat. Kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang dalam menyelesaikan aktifitas sehari-hari dengan lebih efisien dan efektif.

Penjelasan di atas juga memberikan keterangan bahwa kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari dengan lebih efisien dan efektif sehingga pekerjaan yang dilakukan dapat diselesaikan dengan waktu yang lebih cepat dan dengan kesegaran yang baik pekerjaan tersebut tidak akan membuat kelelahan yang berarti. Kemudian Irawadi (2011:2) menjelaskan bahwa orang segar adalah orang yang memiliki kondisi fisik lebih baik dari pada orang sehat. Ia tidak hanya sanggup untuk menunaikan tugasnya sehari-hari, melainkan ia juga mampu melakukan tugas-tugas tambahan jika dibutuhkan tanpa kelelahan berlebihan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga cadangan untuk menikmati waktu luang. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi sangat diperlukan oleh semua orang. Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak sekolah antara lain

dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi. Kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis Hartati (2017:3)

Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi yang dimiliki oleh masyarakat bersumber dari kebugaran jasmani yang dimilikinya sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik dengan dukungan kebugaran jasmani yang maksimal. Kesegaran jasmani sama halnya dengan stamina seseorang sebagaimana menurut Harsono (2001:14) menjelaskan bahwa stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun berada dalam kondisi lelah dia masih mampu untuk meneruskan latihan atau pertandingan.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para masyarakat untuk melakukan kegiatan di dalam kehidupan sehari-hari dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat. Kebugaran jasmani tersebut dibutuhkan oleh sepanjang waktu atau seumur hidup untuk kualitas kehidupan yang lebih baik. Kebugaran jasmani harus dijaga dengan baik dengan melakukan olahraga yang rutin dan terjadwal dengan baik. Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa seseorang dengan kondisitingkat kesegaran jasmani yang ideal akan dapat melakukan berbagai aktivitas seperti bekerja, bersekolah, berolahraga, dan sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya atau sebagai pengisi waktu senggang. Orang yang bugar berarti dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

2.2 Komponen- Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukungnya agar tercipta manusia yang memiliki kesegaran yang baik. Kesegaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health related pshycal fitness*). Dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*).

Menurut Widiastuti (2017:14) Pada kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani dan dibagi menjadidua aspek kesegaran jasmani yaitu: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung paru (kardiorespirasi), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, dan (e) komposisi tubuh. Yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan, (b) *power* (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peran penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Pada dasarnya setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas di kehidupannya masing-masing, tentunya dengan baiknya komponen- komponen kesegaran jasmani tersebut maka aktifitas jasmaninya akan menjadi lancar.

Menurut Wahjoedi (2001:59-61) kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) yaitu:

- a. Daya tahan jantung-paru,
- b. Daya tahan otot,
- c. Kekuatan otot,
- d. Kelentukan,
- e. Komposisi tubuh.

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*motorskil related fitness*) yaitu:

- a. Kecepatan,
- b. Kecepatan reaksi,
- c. Daya ledak,
- d. Kelincahan,
- e. Keseimbangan,
- f. Ketepatan,
- g. Koordinasi.

Sedangkan Len Kravitz (2001:5-7), terdapat 5 komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:

- a. Daya tahan kardiorespirasi,
- b. Kekuatan otot,
- c. Daya tahan otot,
- d. Kelenturan,
- e. Komposisi tubuh.

Kemudian Widiastuti (2017:14) juga menjelaskan bahwa ada juga tingkatan kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh orang yang bekerja cukup berat seperti militer dan biasa dikategorikan pada motor fitness atau para atlet yang harus memiliki kemampuan fisik melebihi dari tingkat kesegaran jasmani yang baik saja, akan tetapi harus memiliki kemampuan fisik secara menyeluruh yang biasa disebut dengan *general motor ability* atau *motor ability*, pembagian komponen-komponen tersebut adalah:

1. Daya Tahan Jantung dan Paru/*Endurance*

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru- paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan ke otot yang aktif. Dan pada daya tahan ini ada juga yang dinamakan dengan daya tahan otot lokal

2. Kekuatan Otot (*Strength*)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.

3. Kelenturan (Fleksibilitas)

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). Fleksibilitas bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain, karena bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat (kelincahan). Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan fleksibilitas tubuh atau bagian tubuh yang lebih dalam kegiatan tersebut. Melakukan perubahan kecepatan dan arah gerakan, dapat mengakibatkan regangan otot yang terlalu kuat sehingga memungkinkan terjadinya cedera otot (*muscle sprain*) apabila fleksibilitas otot yang dimiliki rendah. Pada usia sampai 10 tahun, umumnya anak-anak memiliki fleksibilitas yang sangat baik. Bagaimanapun juga latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tidak boleh berlebihan, karena dapat berpengaruh tidak baik dan bahkan dapat merusak sikap tubuh itu sendiri.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Kecepatan penting tidak saja bagi anak-anak terutama saat mereka bermain di sekolah maupun di rumah juga bagi mereka yang sudah dewasa untuk dapat tetap menjaga mobilitasnya.

5. Daya Eksplosif (*Power*)

Adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan terutama bagi tindakan-tindakan membutuhkan kemampuan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan teknik smash. Tentu saja setiap komponen penampilan aktivitas gerak akan memiliki bobot yang berbeda sesuai dengan tingkat usia dan kepentingannya.

6. Kelincahan (*Agility*)

Adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi, kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kebugaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya.

7. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: *visual* dan *vestibular*. Keseimbangan statik maupun dinamik merupakan komponen kebugaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun orang dewasa. Cara meniti balok atau titian kayu/besi misalnya, sudah menjadi fungsi keseimbangan untuk dapat mempertahankan posisi normalnya.

8. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa

gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengoordinasikan otot dan sebagainya. Sejauh gerakan yang dilakukan masih dalam batas koordinasi relatif sederhana, maka latihan ketepatan dapat diberikan kepada anak-anak yang masih dalam pertumbuhan, khususnya sistem persyarafan. Sedangkan bagi anak yang sudah memasuki masa remaja, latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasi otot yang lebih kompleks.

9. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif.

2.2 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 3) pola hidup sehat meliputi makanan, istirahat, dan olahraga. Adapun dari ketiga upaya ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Makanan

Manusia membutuhkan bahan-bahan untuk bergerak, membangun, mengatur dan melindungi. Bahan-bahan itu merupakan zat-zat makanan yang berasal dari makanan sehari-hari. Zat-zat makanan disebut juga zat-zat gizi terdiri dari hidrat arang, protein, vitamin, lemak, mineral dan air. Berdasarkan kebutuhan tubuh akan zat makanan, maka kita dapat membagi makanan pada tiga golongan besar, yaitu makanan sumber zat tenaga untuk bergerak, terdapat pada nasi, kentang, gandum, tepung-tepungan dan umbi-umbian. Sedangkan zat pembangun terdapat pada ikan, daging, telur, ayam, kacang-kacangan, tahu dan tempe. Adapun sumber zat pengatur terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Dengan memanfaatkan ketiga golongan bahan makanan tersebut maka dapat terpenuhi kebutuhan hidup kita akan zat-zat makanan hingga tubuh dapat melakukan kegiatan hidup

dengan baik. Kebutuhan makanan tiap orang berbeda satu sama lain, tergantung jenis kelamin, aktivitas, tinggi dan berat badan serta usia. Namun yang perlu ditekankan di sini, hendaklah dalam memenuhi kebutuhan tubuh kita terhadap makanan sebaiknya secukupnya saja, tidak berlebihan.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Berolahraga

Berolahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi. Menurut Roji (2007: 90) ada beberapa faktor yang dianggap dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yakni: Kesehatan, gizi, latihan, dan keturunan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menunjang kebugaran jasmani adalah makanan, istirahat, dan berolahraga. Ketiga faktor tersebut merupakan pola hidup sehat yang perlu direncanakan secara sistematis.

2.3 Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat yang didapatkan dari menjaga kebugaran jasmani yaitu tubuh menjadi lebih seimbang, fleksibel, dan gesit. Jika sehat secara fisik, maka seseorang dapat menjaga kesehatan mental dan fisik (Mendoza et al. 2020).

Berikut merupakan beberapa keuntungan menjaga kebugaran jasmani :

1. Menjaga tulang kuat dan sehat.
Mereka yang rutin berolahraga memiliki kepadatan tulang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak. Olahraga yang menguatkan tulang pada tubuh antara lain angkat besi, lari, dan naik turun tangga.
2. Menjaga berat badan
Tubuh dapat membakar kalori dengan berolahraga atau melakukan kegiatan fisik. Dengan terbakarnya beberapa kalori, berat badan akan turun jika sebelumnya berlebihan. Untuk mencegah kalori berkurang sejak masih dibakar, perlu menjaga pola makan seimbang dan menghindari mengkonsumsi makanan secara berlebihan.
3. Meningkatkan *mood* (suasana hati)
Olahraga memiliki kekuatan untuk meningkatkan *mood*. Pasalnya, olahraga menyebabkan peningkatan endorfin yang dapat menimbulkan kebahagiaan dan sensasi menyenangkan lainnya. Suasana hati akan membaik jika tubuh dalam kondisi yang lebih baik.
4. Menyehatkan sistem kerja otak
Dengan menjaga kebugaran jasmani, sistem otak akan bekerja dengan baik karena tubuh memiliki energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti, sehingga sistem kerja otak dapat bekerja dengan baik. Dampak dari sistem kerja otak yang baik yaitu seperti mampu berpikir, mengingat dan mempertahankan ingatan.

Tubuh dengan kebugaran jasmani yang baik merupakan keinginan dari semua manusia. Ada beberapa manfaat dari kebugaran jasmani, dengan mengutip pernyataan Rusli Lutan (2003: 73-74), latihan untuk pembinaan kebugaran jasmani bagi anak secara langsung akan bermanfaat merangsang pertumbuhan tulang, mengembangkan kapasitas paru-paru, memperlancar peredaran darah, merendahkan tekanan darah dan mengurangi taraf kolesterol. Lebih lanjut Rusli Lutan (2003: 74), mengatakan dengan kebugaran jasmani yang baik anak semakin cerdas berfikir, siaga melaksanakan tugas dalam mata pelajaran lainnya, dan siap secara fisik maupun emosinya untuk menghadapi keadaan

darurat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat bermanfaat. Manfaat dari kebugaran jasmani antara lain, membantu pertumbuhan fisik, menjaga kesehatan tubuh, semakin cerdas berfikir, siap secara fisik dan emosi untuk melaksanakan tugas-tugas yang lebih berat.

2.4 Macam- macam Instrumen Pengukuran Kebugaran Jasmani

Menurut Nurhasan (2011:135) bahwa untuk mengetahui status tingkat kebugaran jasmani ada beberapa macam tes antara lain:

- a. Tes kebugaran jasmani
 - 1) Lari cepat 50 meter.
 - 2) Lompat jauh tanpa awalan.
 - 3) Lari jarak 1000 meter untuk putra usia 12 tahun keatas, 800 meter untuk putri usia 12 tahun keatas, 600 meter untuk anak-anak dibawah 12 tahun
 - 4) Kekuatan peras.
 - 5) Angkat badan untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri.
 - 6) Lari hilir mudik jarak 4 kali 10 meter.
 - 7) Baring duduk 30 detik.
 - 8) Kelentukan togok ke muka.

- b. *Harvad Steps Ups Test*, tujuan *hardvad step tes* adalah untuk mengukur *phsycal fitnees* (kebugaran jasmani). Dengan cara naik turun bangku tinggi setinggi 50 cm untuk pria dan 42 cm untuk wanita dan mengikuti irama yang teratur sebanyak 120 kali permenit selama 5 menit .

- c. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang meliputi:
 - 1) Untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes; lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter.
 - 2) Untuk anak usia 10-12 tahun, dengan materi tes; lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter.
 - 3) Untuk anak usia 13-15 tahun, dengan materi tes; lari 50 meter, gantung siku tekuk selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik,loncat tegak, lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

- 4) Untuk anak usia 16-19 tahun, dengan materi tes; lari 60 meter, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

d. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

- 1) TKSI Fase A, untuk anak SD kelas 1-2
 - a. Tes fleksibilitas tes kaku
 - b. Tes kelincahan shuttle run memindahkan balok 4 X 10 meter,
 - c. Tes koordinasi tangan dan mata
 - d. Tes keseimbangan berdiri dengan satu kaki,
 - e. Tes daya tahan kardiovaskular jalan dan lari

- 2) TKSI Fase B, untuk anak SD kelas 3-4
 - a. Tes kelentukan *V Sit and Reach*
 - b. Tes daya tahan otot *half up test*
 - c. Tes koordinasi *hand and eye coordination*
 - d. Tes kelincahan *T Test*
 - e. Tes daya tahan jantung paru lari keliling bangku

- 3) TKSI Fase C, untuk anak SD kelas 5-6
 - a. Tes koordinasi *child ball*
 - b. Tes ketepatan *tok tok ball*
 - c. Tes *shuttle run 4x10m get ball*
 - d. Tes kekuatan otot (otot perut): *move the ball*
 - e. Tes daya tahan kardiovaskular: lari 600m

- 4) TKSI Fase D, untuk anak SMP
 - a. Tes Daya Ledak *Standing Broad Jump*
 - b. Tes Kekuatan Otot *Sit-Up*
 - c. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi / *Bleep Test / Beep Test*
 - d. Tes Koordinasi : *Hand Eye Coordination*
 - e. Tes Kelincahan *T-Test* (Fase D)

- 5) TKSI Fase EF, untuk anak SMA/SMK
 - a. Tes Koordinasi : *Hand Eye Coordination Test*
 - b. Tes Daya Ledak *Standing Broad Jump*
 - c. Tes Kelincahan : *T-Test (Fase EF)*
 - d. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: *Dipping Test*
 - e. Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test*

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain (Kemendikbud, 2023). Tujuannya adalah untuk menjadi panduan dalam pelaksanaan tes dan latihan, serta sebagai alat pengolahan dan penyimpanan data, bahkan sebagai prediktor dalam pengembangan bakat peserta didik di bidang olahraga.

Dari beberapa tes tersebut di atas, maka Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang akan digunakan untuk penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas karena jenis tes ini telah baku dan sudah diuji coba oleh tim PPPPTK Penjas, dan tes ini telah dianjurkan untuk digunakan sebagai tolok ukur untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai dengan jenjang pendidikan menengah atas.

Pelaksanaanya mudah dan tidak terlalu banyak macamnya, karena sesuai dengan jenjang pendidikan anak, sudah baku dan tes tersebut mencakup komponen terpenting dari kebugaran jasmani.

2.5 Karakteristik Sekolah Berbasis Pesantren dan Berbasis Reguler

2.5.1 Karakteristik Sekolah Berbasis Pesantren

Pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan Islam tradisional yang para siswanya tinggal bersama dan belajar di bawah bimbingan guru yang lebih dikenal dengan sebutan kyai dan mempunyai asrama untuk tempat menginap santri. Santri tersebut berada dalam kompleks yang juga menyediakan masjid untuk beribadah, ruang untuk belajar, dan kegiatan

keagamaan lainnya. Kompleks ini biasanya dikelilingi oleh tembok untuk dapat mengawasi keluar masuknya para santri sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pesantren juga dapat dipahami sebagai lembaga pendidikan dan pengajaran agama, umumnya dengan cara nonklasikal, di mana seorang kiyai mengajarkan ilmu agama Islam kepada santri-santri berdasarkan kitab-kitab yang ditulis dalam bahasa Arab oleh Ulama Abad pertengahan, dan para santrinya biasanya tinggal di pondok (asrama) dalam pesantren tersebut.

Umumnya, suatu pondok pesantren berawal dari adanya seorang kiai di suatu tempat, kemudian datang santri yang ingin belajar agama kepadanya. Setelah semakin hari semakin banyak santri yang datang, timbullah inisiatif untuk mendirikan pondok atau asrama di samping rumah kiai. Pada zaman dahulu kiai tidak merencanakan bagaimana membangun pondoknya itu, namun yang terpikir hanyalah bagaimana mengajarkan ilmu agama supaya dapat dipahami dan dimengerti oleh santri. Kiai saat itu belum memberikan perhatian terhadap tempat-tempat yang didiami oleh para santri, yang umumnya sangat kecil dan sederhana. Mereka menempati sebuah gedung atau rumah kecil yang mereka dirikan sendiri di sekitar rumah kiai. Semakin banyak jumlah santri, semakin bertambah pula gubuk yang didirikan. Para santri selanjutnya memopulerkan keberadaan pondok pesantren tersebut, sehingga menjadi terkenal ke mana-mana, contohnya seperti pada pondok-pondok yang timbul pada zaman Wali Songo.

Pondok pesantren di Indonesia memiliki peran yang sangat besar, baik bagi kemajuan Islam itu sendiri maupun bagi bangsa Indonesia secara keseluruhan. Berdasarkan catatan yang ada, kegiatan pendidikan agama di Nusantara telah dimulai sejak tahun 1596. Kegiatan agama inilah yang kemudian dikenal dengan nama pondok pesantren. Bahkan dalam catatan Howard M. Federspiel- salah seorang pengkaji keislaman di Indonesia, menjelang abad ke-12 pusat-pusat studi di Aceh (pesantren disebut

dengan nama dayah di Aceh) dan Palembang (Sumatra), di Jawa Timur dan di Gowa (Sulawesi) telah menghasilkan tulisan-tulisan penting dan telah menarik santri untuk belajar.

Untuk profil sekolah berbasis pesantren yang akan saya teliti yaitu Pondok Pesantren Moderen Muhammadiyah Boarding School Poncowati yang berdiri pada tanggal 5 Maret 2015 untuk sekolah SMP, dan untuk sekolah SMA berdiri pada tahun 2018. Letak sekolah ini berada di desa Poncowati, kecamatan Terbanggi Besar, kabupaten Lampung Tengah.

Jadwal Kegiatan Harian di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Poncowati

No.	Nama Kegiatan	Waktu
1.	Tahajud	Pukul 03.30 wib s.d selesai
2.	Halaqah Pagi	Bada Subuh s.d pukul 05.45 wib
3.	Apel Pagi	Pukul 07.00 wib s.d Pukul 07.30
4.	Dhuha Berjamaah	Pukul 07.10 wib s.d 07.30 wib
5.	KBM	Pukul 07.30 wib s.d pukul 15.30 wib
6.	Kultum Siswa	Setiap bada Dhuhur
7.	pendampingan	Pukul 13 wib s.d Pukul 13.30 wib
8.	Dzikir Pagi Petang	Bada Subuh dan Ashar
9.	Murajaah Sore	Pukul 17.30 wib s.d Maghrib
10.	Halaqah Malam	Bada Maghrib s.d 20.00 wib
11.	Belajar Malam	Pukul 20.00 wib s.d pukul 20.15 wib
12.	Program Bahasa (Mufrodat dan vocab	Pukul 20.30 wib s.d 20.50 wib
13.	Membaca Al-Mulk	Pukul 20.50 wib s.d pukul 21.00 wib
14.	Pesiapan tidur malam	Pukul 21.00 wib s.d pukul 21.30 wib
15.	Tidur Malam	Pukul 21.30 wib s.d pukul 03.30 wib

Jadwal Kegiatan Mingguan di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Puncowati

No.	Nama Kegiatan	Waktu
1.	Puasa Senin Kamis	Setiap Hari Senin dan Kamis
2.	Kajian (Adab, Akidah, Tafsir dan Fiqih)	Setiap Malam Rabu dan Malam Kamis (Bada Maghrib s.d Pukul 20.00 wib)
3.	Jumat Motivai	Bada Maghrib
4.	Membaca Surah Al-Kahfi	Kamis Bada Maghrib
5.	Ekstrakurikuler	Setiap Hari Selasa dan Rabu
6.	Tapak Suci	Hari Sabtu
7.	Hizbul Wathon	Hari Minggu
8.	Olahraga Sore (Selain Eskul)	Senin (Putra) dan Kamis (Putri), Jumat
9.	Muhadhoroh	Setiap Malam Sabtu (Bada Isya s.d Selesai)
10	Study Club	Pukul 13.30 wib s.d pukul 14.30 wib
11	Tata Boga	Selasa (Pukul 13.30 s.d Pukul 14.30 wib)
12	Tata Busana	Rabu Pukul 16.00 wib s.d Pukul 17.00 wib
13	Kelistrikan	Ahad (Pukul 13.30 wib s.d Pukul 14.30 wib)
14	Driver Kelas 12	Setiap Mnggu Sekali
15	Senam	Minggu Ganjil
16	Bersih-bersih	Minggu Genap

Jadwal Kegiatan Bulanan di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Puncowati

No.	Nama Kagiatan	Waktu
1.	Upacara Penumuman Prestasi reward, Pengumuman Lomba Kebersihan Kelas, Asrama, dan Pojok Baca	Setiap Bulan, Setiap Tanggal 17 dan Acara Besar
2.	Outing Class Berkala	-
3.	Kunjungan dan Pelatihan Kewirausahaan	-
4.	Penjengukan	1 Bulan Sekali
5.	Pemulangan	3 Bulan Sekali

2.5.2 Karakteristik Sekolah Berbasis Reguler

Perkembangan psikososial remaja di program sekolah reguler didominasi dengan kategori normal. Hal ini didukung oleh berbagai faktor lain yang turut serta dalam proses perkembangan psikososial remaja. Menurut Soetjiningsih (1995 dalam Widyaningrum, 2015) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tahap perkembangan psikososial remaja antara lain: stimulus, motivasi belajar, hukuman dan penghargaan, kelompok teman sebaya (*peer group*), stres, pendidikan, cinta dan kasih sayang, serta interaksi dengan orang tua. Adapun di lingkungan sekolah terdapat peraturan sekolah, disiplin kerja, otoritas guru, kebiasaan bergaul, cara belajar dan macam-macam tuntutan sekolah yang cukup ketat akan sangat mempengaruhi perkembangan kepribadian anak. Lingkungan masyarakat juga memiliki peran yang sangat penting selain lingkungan keluarga dan sekolah, anak akan sering kali menemukan hal baru dan mengembangkan talenta di lingkungan masyarakat (Susanto, 2012).

Sekolah reguler merupakan istilah untuk sekolah yang melaksanakan program reguler atau sekolah yang menggunakan metode pembelajaran konvensional. Pelaksanaan penilaian dilakukan melalui ujian lisan maupun tertulis, praktik, dan tugas harian. Pada program sekolah reguler, pelaksanaannya dilakukan selama 6 (enam) hari sekolah dengan durasi pelajaran selama 5 atau 6 jam (Dien, Karini & Agustin, 2015). Sekolah reguler menggunakan kurikulum Nasional yang ditetapkan oleh departemen pendidikan nasional. Pada sekolah reguler terjadi proses sosialisasi yang lebih luas karena siswa dapat berkumpul dengan teman di sekolah dan dapat menjalin hubungan dengan masyarakat di luar lingkungan sekolah (Masruroh, 2014).

Untuk profil sekolah reguler yang akan saya teliti yaitu SMA Negeri 1 Kalirejo, berdiri pada tahun 1986. Letak sekolah ini berada di desa Sri Dadi, kecamatan Kalirejo, Kabupaten Lampung Tengah.

Jadwal Pembelajaran di SMA Negeri 1 Kalirejo

Hari	Jam	Kegiatan
Senin	07.00 – 07.45	UPACARA BENDERA
	07.45 – 08.30	PEMBELAJARAN
	08.30 – 09.10	
	09.10 – 09.25	ISTIRAHAT
	09.25 – 10.05	PEMBELAJARAN
	10.05 – 10.45	
	10.45 – 11.45	
	11.25 – 12.00	
	12.00 – 12.30	ISTIRAHAT
	12.30 – 13.15	PEMBELAJARAN
	13.15 – 14.00	
	14.00 – 14.45	
	14.45 – 15.30	
	Selasa	07.00 – 08.00
08.00 – 08.45		
08.45 – 09.30		
09.30 – 09.45		ISTIRAHAT
09.45 – 10.30		PEMBELAJARAN
10.30 – 11.15		
11.15 – 12.00		
12.00 – 12.30		ISTIRAHAT
12.30 – 13.15		PEMBELAJARAN
13.15 – 14.00		
14.00 – 14.45		
14.45 – 15.30		
Jumat	07.00 – 07.45	JUM'AT (TAQWA-BERSIH-SEHAT)
	07.45 – 08.30	
	08.30 – 08.45	ISTIRAHAT
	08.45 – 09.30	PEMBELAJARAN
	09.30 – 10.15	
	10.15 – 11.00	
	11.00 – 11.45	
	11.45 – 13.00	BADA JUMAT
	13.00 – 13.45	PEMBELAJARAN
	13.45 – 14.30	
	14.30 – 15.15	
	15.15 – 16.00	EKSTRAKURIKULER
16.00 – 16.30		

2.6 Penelitian Yang Relevan

1. Alfi Rachmawati (2015) dengan judul Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Sman, Man Dengan Smkn (Studi Pada Siswa Kelas X Di Sman 1 Mojosari, Siswa Kelas X Man Mojosari Dan Siswa Kelas X Di Smkn 1 Pungging). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan Tingkat kebugaran jasmani di SMAN, MAN dan SMKN. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimen dengan menggunakan model pendekatan komparatif atau deskriptif komparatif. Populasi pada penelitian ini adalah sekolah SMAN 1 Mojokerto kelas X, MAN Mojokerto kelas X, dan SMKN 1 Pungging kelas X. Teknik pengambilan sampel dengan cara cluster random sampling. Tingkat kebugaran jasmani siswa diukur dengan menggunakan tes MFT atau Multistage Fitness Test. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan anova dan kruskal wallis. Adapun hasil penelitian ini, rata – rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 1 Mojosari sebesar 28,90. Rata – rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X MAN Mojosari sebesar 21,40. Rata – rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN 1 Pungging sebesar 29,48.
2. Triatmo Joko Purnomo (2021) dengan judul Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Jurusan Agama Madrasah Aliyah Berbasis Pesantren dan Madrasah Aliyah Reguler. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah dengan berbasis pesantren di MAN 1 Kota Malang dengan Madrasah Aliyah reguler di MAN 1 Kota Batu. Penelitian ini yaitu komparatif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Berdasarkan data analisis deskriptif diperoleh klasifikasi nilai kebugaran jasmani pada MAN 1 Kota Malang yaitu kurang. Sedangkan klasifikasi nilai kebugaran jasmani pada MAN Kota Batu yaitu sedang. Pada analisis data yaitu uji prasyarat yang telah dilakukan bahwa data berdistribusi normal dan berasal dari varian yang sama. Hasil analisis data uji beda menunjukkan perbedaan yang signifikan yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X jurusan agama Madrasah Aliyah berbasis pesantren

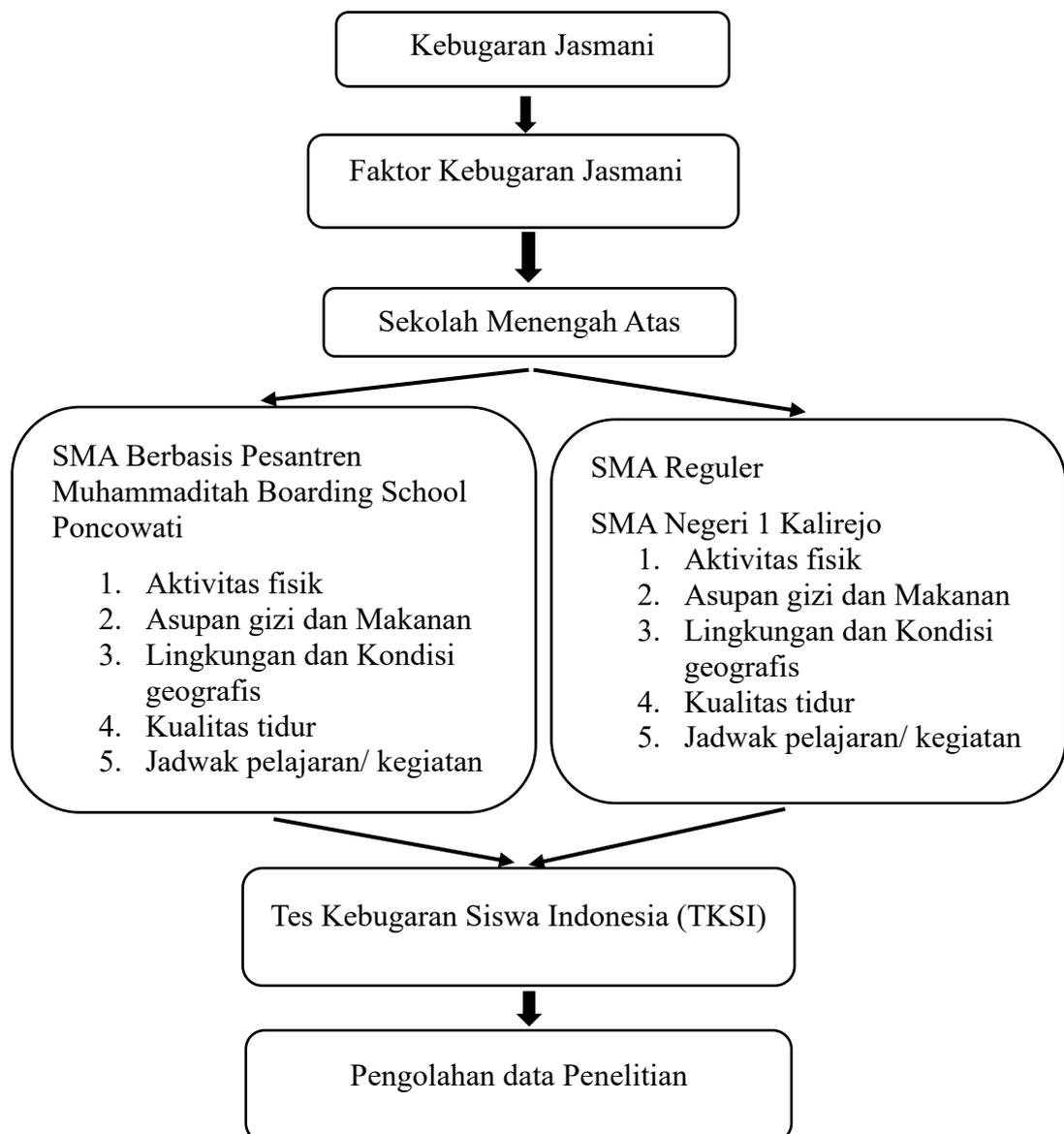
lebih rendah dibandingkan dengan Madrasah Aliyah reguler. Dapat disimpulkan bahwa perbedaan aktivitas fisik, olahraga, latihan, faktor istirahat, dapat mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa di sekolah dengan sistem yang berbeda.

3. Ahmad Muflih (2019) dengan judul Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru Dengan Aiawa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan tingkat kesegaran jasmani siswa yang dalam naungan negeri dan swasta. Jenis penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Populasi penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Barru dan SMKN 1 Barru dengan jumlah sampel penelitian masing-masing 30 orang dengan total keseluruhan 60 orang siswa yang berusia 16-19 tahun yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Dalam penelitian ini data dalam bentuk angka yaitu data hasil tes kesegaran jasmani. Secara teknik pengukurannya hanya satu instrumen yaitu tes kesegaran jasmani yang dilakukan terhadap semua sampel. Sebelum dilakukan perhitungan statistik deskriptif terlebih dahulu dilakukan transformasi data diubah kedalam skor atau dilihat berapa skor angkanya, baru kemudian dilakukan uji hipotesis yang diolah dengan sistem SPSS versi 16.0 dengan signifikan 95% atau tingkat kesalahan 5% (0,05)

2.7 Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efisien dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lain. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh setiap manusia termasuk siswa sekolah menengah atas. Komponen-komponen kebugaran jasmani mencakup kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobic, fleksibilitas, koordinasi, kecepatan, agilitas dan power. Komponen kesegaran jasmani tersebut akan berkaitan dengan kesehatan, dan dengan performa. Jika komponen tersebut dapat dilatih dengan baik akan mempengaruhi kebugaran jasmani.

Pengukuran tes kebugaran jasmani diperlukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Untuk menguji kebugaran jasmani terdapat beberapa macam tes dan instrumen yang dapat dilakukan. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan salah satu bentuk instrumen tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan siswa di Indonesia. TKSI Fase EF ini sangat tepat jika digunakan oleh sekolah menengah atas karena TKSI Fase EF ini digunakan untuk siswa/i Kelas 10 s.d 12. Selain itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah yang dicapai melalui pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.



2.8 Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang relevan dan kerangka berpikir, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ha : Terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa berbasis pesantren dengan siswa berbasis reguler

Ho : Tidak terdapat perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa berbasis pesantren dengan siswa berbasis reguler.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Berdasarkan masalah dan tujuan dalam penelitian, jenis penelitian ini adalah penelitian komparasi yaitu membandingkan tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA berbasis pesantren dan SMA reguler. Sedangkan menurut Sugiyono (2017 : 117) adalah penelitian yang membandingkan keadaan satu variabel atau lebih pada 2 atau lebih sample yang berbeda atau dua waktu yang berbeda. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode komparasi yang bertujuan untuk membedakan atau membandingkan hasil penelitian antara 2 kelompok penelitian.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dari hasil tes kebugaran jasmani yang diperoleh dari sampel penelitian yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan pengambilan sampel random sampling. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini untuk membuktikan ada atau tidaknya perbedaan signifikan kebugaran jasmani siswa yang bersekolah di SMA berbasis pesantren dan SMA reguler

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dengan judul Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Berbasis Pesantren Dengan Siswa SMA Reguler yaitu di SMA Muhammadiyah Boarding School Poncowati yang beralamatkan JL. Brigjen Katamso No.7, Poncowati, Kabupaten Lampung Tengah, Lampung sedangkan SMA Negeri 1 Kalirejo beralamatkan JL. Sridadi, Sri Dadi, Kec. Kalirejo, Kabupaten Lampung Tengah, Lampung. Serta waktu penelitian yang dilakukan adalah dari turunnya surat persetujuan penelitian dari dekanat FKIP Universitas Lampung.

3.3 Subjek Penelitian

Penelitian ini memiliki subjek yaitu siswa yang bersekolah di SMA berbasis pesantren yaitu SMA Muhammadiyah Boarding School Poncowati dan siswa yang bersekolah di SMA reguler yaitu SMAN 1 Kalirejo.

Tabel 1 Populasi Penelitian

No	Nama Sekolah	Jumlah Siswa
1	SMA MBS Poncowati	123
2	SMAN 1 Kalirejo	816
	(N)	939

Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah *Simple Random Sampling*, menurut Sugiyono (2017:82) *Simple Random Sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu 92 orang yang terdiri dari 46 orang dari SMA Muhammadiyah Boarding School Poncowati dan 46 orang dari SMAN 1 Kalirejo.

Tabel 2. Sampel Penelitian

No	Nama Sekolah	Jumlah Siswa
1	SMA MBS Poncowati	46
2	SMAN 1 Kalirejo	46
	(N)	92

3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

3.4.1 Instrumen Penelitian

Menurut akurinto, 2006:134 mengatakan bahwa instrument adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan mengumpulkan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrument yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk jenjang SMA yang meliputi tes *hand eye coordination test*, *standing broad jump*, *T-test*, *dipping jump*, dan *bleep test*.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain (Kemendikbud, 2023).

3.4.2 Teknik Pengumpulan Data

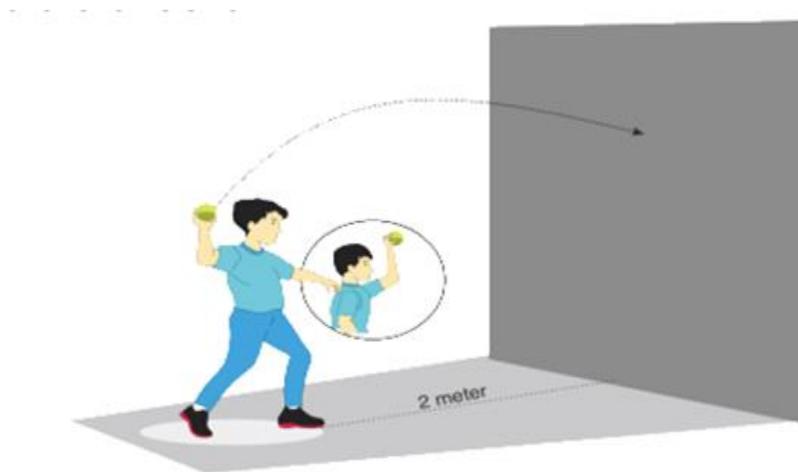
Menurut KBBI Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan bahan nyata yang akan digunakan untuk suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2017:273), mengartikan teknik pengumpulan data berupa triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Lebih lanjut dikatakan oleh Suharsimi Arikunto (2006:265) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula. Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan Tes kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pengembangan model instrumen tes kebugaran siswa Indonesia. Oleh sebab itu, perlu dibuat suatu pedoman pengembangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang valid dan reliabel, mudah diaplikasikan, dan membantu untuk menghitung hasil tes melalui digitalisasi. TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi industry. Adapun tes menurut kemdikbud yang akan dilakukan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai berikut : 1) *Hand and Eye Coordination Test* (lempar tangkap bola), 2) *Standing Broad Jump*, 3) *T Test* (berlari membentuk huruf T), 4) *Dipping Test* (menekuk dan meluruskan lengan), 5) *Beep Test* (berlari mengikuti isyarat).

Tes yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

1. Tes koordinasi : *hand eye coordination test*

Tes berupa aktivitas siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola). Tujuan dilakukannya tes ini yaitu untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola (koordinasi tangan-mata).



Gambar 1. Tes Koordinasi : *Hand Eye Coordination Test*

1. Peralatan:

1. Bola Tennis.
2. Dinding pantul yang rata /tidak bergelombang.
3. *Stopwatch*.
4. Alat tulis.
5. Lembar pencatat hasil/penghitungan

2. Peralatan:

1. Bola Tennis.
2. Dinding pantul yang rata /tidak bergelombang.
3. *Stopwatch*.
4. Alat tulis.
5. Lembar pencatat hasil/penghitungan

3. Prosedur pelaksanaan tes:**Penguji:**

1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Menemukan dan menentukan dinding pantul yang rata.
3. Memberi tanda batas sejauh 2 (dua) meter dari dinding pantul sebagai tanda posisi berdiri siswa saat melakukan tes.
4. Memberikan contoh prosedur pelaksanaan tes yang baik dan benar.

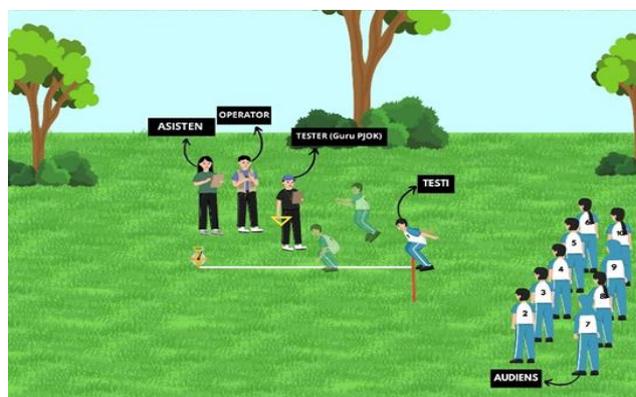
Siswa:

1. Memperhatikan peragaan tes yang dilakukan oleh penguji.
2. Melakukan pemanasan secukupnya.
3. Mencoba melakukan gerakan sesuai contoh yang diberikan oleh penguji.

4. Pelaksanaan:

1. Siswa berdiri sejauh 2meter dari dinding pantul.
2. Asisten memberikan instruksi mulai bersamaan dengan menghitung waktu menggunakan stopwatch.

3. Siswa melempar bola tenis ke tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri, kemudian siswa melempar kembali bola tenis ke tembok menggunakan tangan kiri dan menangkap bola pantul menggunakan tangan kanan. Siswa boleh melempar bola menggunakan teknik over hand (tangan dari atas kepala ke depan dada) atau teknik under hand (tangan dari bawah perut ke depan dada).
 4. Siswa mengulangi gerakan melempar dan menangkap ini selama 30 detik.
 5. Asisten menghitung jumlah tangkapan bola yang berhasil dan menghentikan tes setelah 30 detik.
 6. Asisten mencatat jumlah total tangkapan yang dilakukan siswa.
 7. Siswa diberikan kesempatan 2 (dua) kali tes, untuk mendapatkan hasil terbaik (terbanyak tangkapan)
- 5. Pencatatan skor:**
- Skor diperoleh berdasarkan atas jumlah tangkapan yang berhasil dilakukan selama 30 detik.
2. Tes daya ledak *standing broad jump*
- Tes ini merupakan tes loncat ke depan yang dilakukan tanpa awalan oleh siswa. Atas ini merupakan adaptasi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller 210. Tujuan dari tes ini untuk mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.



Gambar 2. Tes Daya Ledak : *Standing Broad Jump*

1. Peralatan :
 1. Lantai yang datar dan rata
 2. Meteran
 3. *Masking tape* atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai pembatas
 4. *Masking tape, sticker* atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai penanda hasil lompatan
 5. Formular pencatatan hasil

2. Prosedur pelaksanaan :
 1. Penguji menyiapkan lantai yang datar dan rata, meteran, *masking tape* atau marker.
 2. Penguji menyiapkan formular tes dan alat tulis.
 3. Penguji menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan tes kepada siswa.

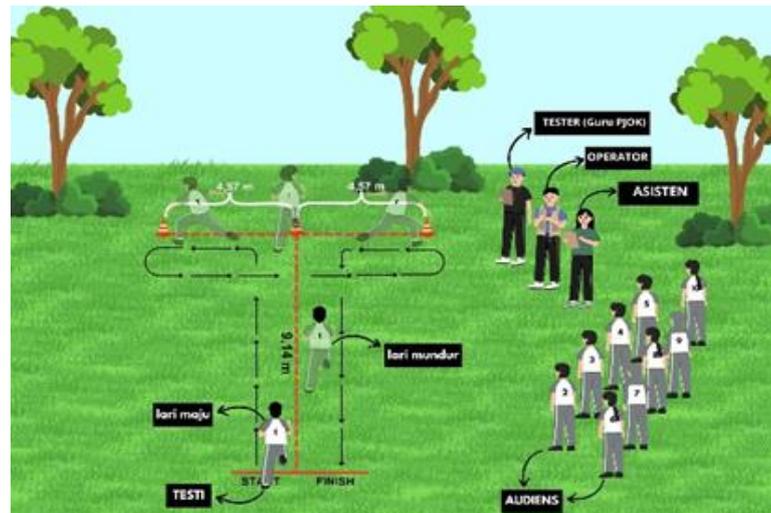
3. Pelaksanaan tes :
 1. Siswa berdiri kebelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, posisi tangan disamping kaki.
 2. Siswa mengayunkan tangan ke depan dan kebelakang badan lalu melompat kedepan sejauh mungkin dan mendarat dengan kedua kaki Bersama-sama.
 3. Penguji memberi tanda bekas pendaratan pada bekas pendaratan yang paling dekat dengan garis *start*.
 4. Siswa dapat melakukan test ini tiga kali lompatan.

4. Cara memberi skor :

Hasil siswa diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota tubuh yang paling dekat dengan garis *start*. Nilai yang diperoleh siswa adalah jarak lompatan terjauh yang diperoleh dariketiga lompatan dalam satuan centimeter (cm).

3. Tes kelincahan : *T-Test* (Fase EF)

Tes ini merupakan tes yang dilakukan dengan beraktivitas berlari kearah depan, kearah samping kanan dan kiri serta berlari mundur. Tes ini merupakan adaptasi dari Fukuda, 2019. Tujuan dilakukannya tes ini untuk mengukur kelincahan siswa.



Gambar 3. Tes Kelincahan : *T Test*

1. Peralatan :

1. Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin (ukuran lapangan minimal 12m x 10m)
2. Meteran
3. Peluit
4. *Stopwatch*
5. Kerucut (cone piring)
6. Lembar pencatatan hasil pengukuran tes.

2. Prosedur pelaksanaan tes :

1. Penguji menyiapkan peralatan dan tempat yang akan digunakan untuk melakukan tes yang berbentuk "T".
2. Penguji memberikan peragaan dan penjelasan pelaksanaan tes kepada siswa yang akan melakukan tes.

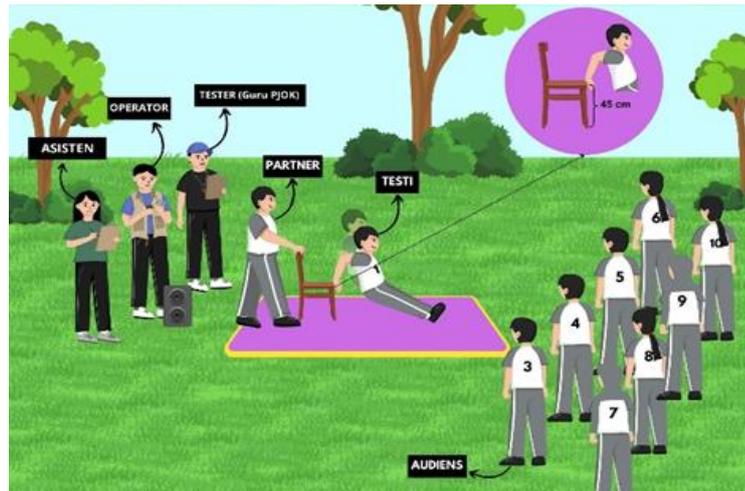
3. Siswa mengamati dan memperhatikan peragaan yang diberikan oleh penguji.
4. Siswa melakukan pemanasan sebelum melakukan *T-test*.

3. Pelaksanaan :

1. Siswa berdiri dibelakang garis *start*.
 2. Penguji memberikan aba-aba 'YA' sambil menghidupkan *stopwatch*.
 3. Setelah terdengar aba-aba 'YA', siswa memulai test dari titik A dengan lari ke depan ke arah kerucut B dan waji menyentuh dengan telapak tangan kemudian berlari menyamping ke arah kiri sampai menyentuh kerucut C, dilanjutkan dengan lari menyamping ke arah kanan sampai menyentuh kerucut D, kemudian berlari Kembali ke arah kerucut B. setelah itu berlari mundur menuju garis *finish* (titik A) untuk menyelesaikan tes.
 4. Penguji mencatat waktu yang ditempuh untuk menyelesaikan tes.
 5. Siswa diberikan istirahat di setiap jeda pelaksanaan dengan waktu istirahat 3-5 menit.
4. Penulisan skor :
- Waktu yang didapat oleh siswa saat melakukan test untuk menempuh jarak 18,28 meter.

4. Tes daya tahan otot lengan dan bahu : *dipping test*

Tes ini merupakan yang dilakukan dengan Gerakan mengangkat badan dari posisi duduk diujung bangku/ kursi dengan bertumpu pada kedua tangan dan tumit, dan dilakukan berulang mengikuti irama metronome. Tes ini merupakan tes modifikasi dari *Dynamic muscular endurance test* yang pernah digunakan oleh Johnson dan Nelson, 1986 (*Dips test for endurance*) (Miller,2010). Tujuan dari dilakukannya tes ini pada siswa untuk mengukur kemampuan daya tahan otot lengan dan bahu).



Gambar 4. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu :
Dipping Test

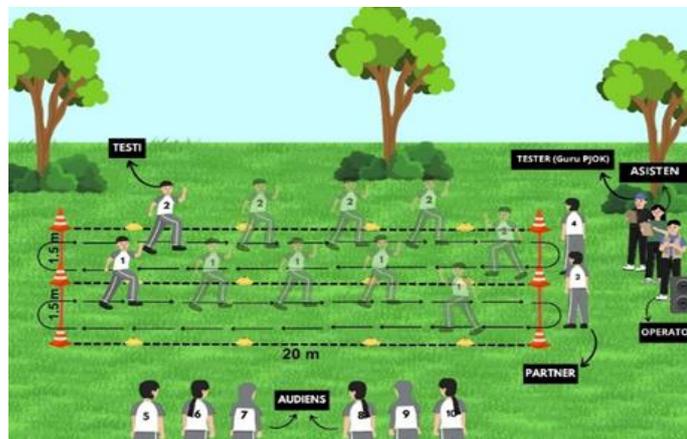
1. Peralatan :

1. *Stopwatch*
2. *Audio metronome*
3. Kursi atau bangku Panjang setinggi 45 cm
4. Alat tulis
5. Formular pencatatan

2. Pelaksanaan :

1. Siswa duduk diujung kursi atau bangku yang sudah tersedia, kaki rapat diujung kursi, dan meletakkan kedua tangan disamping paha dengan siku lurus. Posisi badan tegak, kedua kaki lurus ke depan bertumpu pada bagian belakang tumit kaki, punggung tegak lurus dan pandangan mata ke depan.
2. Siswa memajukan badan sedikit demi sedikit ke arah depan dan bergeser dari bangku.
3. Saat *metronome* dioperasikan, dan aba-aba dimulai, siswa menekuk kedua siku dan menurunkan tubuh atau badan sehingga siku membentuk sudut 90 derajat. Kemudian mengangkat tubuh atau badan embali dengan meluruskan siku ke posisi awal

4. Siswa melakukan Gerakan tersebut secara berulang mengikuti irama ketukan dari *metronome* sebanyak mungkin dan maksimal selama 3 menit atau sesuai kemampuan.
3. Pemberian skor :
 Penguji mencatat jumlah pengulangan penuh yang diselesaikan dengan gerakan yang benar sampai waktu yang ditentukan telah habis atau sampai siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar. Hasil akhir yang ditulis adalah jumlah gerakan yang benar.
5. Tes daya tahan kardiorespirasi : *multi- stage fitness test*
 Tes ini merupakan aktivitas lari secara terus menerus dari satu titik atau garis ke titik atau garis yang lain dengan jarak 20 meter mengikuti ketukan atau suara *bleep* sebagai isyarat. Tes ini merupakan adaptasi dari *FitnessGram*. Tujuan dilakukannya tes ini untuk mengukur level daya tahan aerobik (*VO2 Max*).



Gambar 5. Daya Tahan Kardioresperasi : *Multi-Stage Fitness Test*

1. Peralatan :

1. Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin dengan Panjang 22 meter (20 meter untuk area berlari atau tes, masing- masing 1 metter digaris untuk area bebas)

2. Kerucut atau cone
3. Audio *bleep test*
4. *Sound system*
5. Alat tulis
6. Formular tes

2. Pelaksanaan :

1. Siswa berdiri dibelakang garis awal menghad arah Gerakan berlari dan mulai lari ketika sudah mendengar instruksi.
2. Siswa berlari diantara satu titik menuju titik berikutnya mengikuti bunyi penanda irama (*bleep*)
3. Siswa harus menempatkan salah satu kaki melewati garis penanda lintasan 20 meter yang ditempuh setiap kali penanda irama berbunyi.
4. Jika siswa tiba sebelum penanda irama berbunyi, maka siswa harus menunggu penanda irama berbunyi untuk melanjutkan.
5. Siswa harus berusaha berlari sebanyak atau selama mungkin mengikuti bunyi penanda irama (*bleep*).
6. Siswa berhenti secara sukarela atau diberhentikan apabila siswa sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama (*beep*) dengan ketentuan:
7. Gagal mencapai garis batas 20 meter setelah suara penanda (*beep*) berbunyi. Asisten memberikan toleransi sebanyak dua kali untuk memberikan kesempatan siswa mencoba menyesuaikan kecepatan
8. Jika pada masa toleransi siswa gagal menyesuaikan kecepatan larinya, maka siswa dihentikan dari kegiatan tes.
9. Diakhir tes siswa diminta melakukan pendinginan dan peregangan.

3. Penulisan skor :

1. Rumus yang digunakan untuk mengkonversikan nilai *Multi- Stage Fitness Test/Bleep test* ke dalam nilai Prediksi *VO2 Max*, bila dibandingkan dengan nilai-nilai tabel *multistage fitness LA Leger* (1982), hasil akan terjadi kesalahan hingga $\pm 0,3$ ml / kg / menit.

$$2. \text{VO}_2 \text{ Max} = 15 + (0,3689295 \times \text{TB}) + (-0,000349 \times \text{TB} \times \text{TB})$$

$$3. \text{TB} = \text{Total Kumulatif Balikan Level} + \text{Balikan}$$

Tabel 3. Norma Fase EF SMA/SMK Putra

Kategori	Nilai	Hand and Eye Coordination Test	Standing Broad Jump	T-Test	Dipping Test	Beep Test
Baik Sekali	5	≥ 22	≥ 224	$\leq 00.06.63$	≥ 25	$\geq \text{L12B3}$
Baik	4	16-21	195-223	00.06.64-00.10.15	22-24	L9B10-L12B2
Sedang	3	10-15	165-194	00.10.16-00.14.16	19-21	L7B4-L9B9
Kurang	2	4-9	137-164	00.14.17-00.18.17	16-18	L4B8-L7B3
Kurang Sekali	1	≤ 3	≤ 136	$\geq 00.18.18$	≤ 15	$\leq \text{L4B7}$

Tabel 4. Fase EF SMA/SMK Putri

Kategori	Nilai	Hand and Eye Coordination Test	Standing Broad Jump	T-Test	Dipping Test	Beep Test
Baik Sekali	5	≥ 15	≥ 177	$\leq 00.07.19$	≥ 19	$\geq \text{L7B10}$
Baik	4	10-14	153-177	00.07.20-00.11.20	16-18	L6B2-L7B9
Sedang	3	5-9	129-152	00.11.21-00.15.19	13-15	L4B6-L6B1
Kurang	2	1-4	104-128	00.15.20-00.19.20	10-12	L1B5-L4B5
Kurang Sekali	1	≤ 0	≤ 103	$\geq 00.19.21$	≤ 9	$\leq \text{L1B4}$

3.4.3 Instrumen Angket

Kuisisioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuisisioner dalam penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi latar belakang siswa dan kegiatan diluar sekolah. Kuisisioner penelitian yang digunakan dalam penelitian ini tersedia dalam lampiran.

3.5 Teknik Analisis Data

3.5.1 Uji Persyaratan Analisis

Uji prasyarat dilakukan untuk mengetahui data yang dianalisis terdistribusi secara normal dan homogen. Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas (Rahayu, 2005).

1) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji sebaran data memiliki populasi berdistribusi normal atau tidak. Untuk keperluan uji normalitas dalam penelitian ini digunakan SPSS Kolmogorov-Smirnov Test, dengan ketentuan yaitu:

- a. Jika nilai signifikan (Sig) $> 0,05$ maka data penelitian berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikan (Sig) $< 0,05$ maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas

Uji kesamaan dua varians (homogenitas) bertujuan untuk mengetahui bahwa kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Pengujian homogenitas dilakukan dengan analisis melalui program SPSS, dengan ketentuan yaitu:

- a. Jika nilai signifikan (Sig) $> 0,05$ maka dikatakan bahwa data homogen.
- b. Jika nilai signifikan (Sig) $< 0,05$ maka dikatakan bahwa data tidak homogen.

3.5.2 Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk uji hipotesis penelitian yaitu uji beda atau uji T. Uji T yang digunakan yaitu uji *Independent Sample T-Test*. Uji *Independent Sample T-Test* adalah metode yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok mean dari dua sampel yang berbeda (*independent*). Pada prinsipnya uji *Independent Sample T-Test* berfungsi untuk mengetahui apakah ada perbedaan mean antara 2 populasi dengan membandingkan dua mean sampelnya. Sebelum dilakukan analisis *Independent Sample T-Test*, terlebih dahulu data harus memenuhi syarat awal, syarat tersebut antara lain:

1. Data berbentuk interval atau rasio
2. Data sampel berasal dari populasi yang terdistribusi normal
3. Variansi antara dua sampel yang dibandingkan tidak berbeda secara signifikan (homogen)
4. Data berasal dari dua sampel yang berbeda

Pengujian hipotesis yang dilakukan dengan analisis *Independent Sample T* test pada program SPSS, pengambilan keputusannya dilakukan dengan cara melihat dari taraf signifikan p (Sig(2-tailed)). Jika $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan jika $p < 0,05$ maka H_0 ditolak (Triton, 2006: 175)

V. KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah berbasis pesantren dengan siswa sekolah reguler. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa sekolah berbasis pesantren memiliki rata-rata skor yang lebih rendah dibanding dengan rata-rata skor dari sekolah reguler. Sekolah berbasis pesantren (MBS Poncowati) memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang, sedangkan sekolah reguler (SMAN 1 Kalirejo) memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang. Sehingga penelitian ini membuktikan bahwa siswa sekolah reguler yang memiliki aktivitas fisik yang lebih baik, fasilitas olahraga yang mendukung dan kualitas tidur yang baik, cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada:

1. Semua siswa sekolah berbasis Pesantren dan Reguler agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan selalu menjaga kebugaran jasmani dengan rajin melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga.
2. Bapak dan ibu guru agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswanya yang lebih dahulu agar siswa dapat lebih berprestasi baik dalam bidang akademik maupun non-akademik.
3. Sekolah yaitu dapat menyusun program pembinaan dan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Almira, N U. 2017. Perbedaan Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Dan Futsal Di Sekolah Menengah Kejuruan Teuku Umar Kota Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Anwar, A., & Rahayu, S. 2016. Pengaruh Olahraga Tradisional Wok Dhor Terhadap Kesegaran Jasmani Santriwan Usia 13-15 Tahun Di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(4), 23-28.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahyono, Y. 2013. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara SiswaPutra Yang Berasal Dari Desa Dan Kota (Studi Pada Siswa Kelas XI SMK I Antartika Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(3).
- Farid, M. 2017. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn Kedondong I Kecamatan Tulangan KabupatenSidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 762 – 765.
- Fatarizka, H A R. 2019. Hubungan Antara Overweight, Kebiasaan Sarapan dan Pola Tidur Dengan Prestasi Akademik Remaja Santriwati di *Islamic Boarding School*. *Jurnal Nasional Darussalam*.
- Fransazeli, M. & Apriliani, L. 2018. Tingkat Kebugaran jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekan Baru. *Journal Sport Area Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau*.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Hartati, S, C. 2017. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 385 – 390.
- Irawadi, H. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.

- Joko, T.P. 2021. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Jurusan Agama Madrasah Aliyah Berbasis Pesantren dan Madrasah Aiyah Reguler. *Journal Sport Science and Health*, 3(6): 1-10
- Len, K. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada.
- Senaputra, R, P. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hoki Ruangan Di SMA/SMK Se Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 697 – 704.
- Muflih, A. 2019. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru Dengan Aiawa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar*.
- Rachmawati, Alfi. 2015. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah SMAN, MAN Dengan SMKN (Studi Pada Siswa Kelas X di SMAN 1 Mojosari, siswa kelas X MAN Mojosari dan Siswa kelas X SMKN 1 Pungging. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 798-802.
- Setiawan. 2017. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 5(3), 851 – 861.
- Wildan, D.N. 2023. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Bermukim Di Pesantren dan Siswa Bermukim Di Rumah Siswa Kelas X Madrasah Aliyah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.