

Published by:



OPEN ACCESS

e-ISSN 2808-5299

p-ISSN 2808-5701

Sriwijaya Journal of Sport

Volume 2 | Nomor 1 | Halaman 1 - 44 | Oktober 2022



Jl. Srijaya Negara, Bukit Besar, Palembang, Sumatera Selatan, 3013



<http://ejournal.fkip.unsri.ac.id/index.php/sjs>



sjs@fkip.unsri.ac.id

Editorial Team

Founding Editor

Iyakrus (Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia)



Editor in Chief

Wahyu Indra Bayu (Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia)



Editor Member

Herri Yusfi (Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia)



Soleh Solahuddin (Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia)



Destriana (Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia)



Rola Angga Lardika (Universitas Riau, Riau, Indonesia)



Eka Kurnia Darisman (Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Indonesia)



Pinton Setya Mustafa (Universitas Islam Negeri Mataram, Mataram, Indonesia)



Risfandi Setyawan (STKIP PGRI Jombang, Jombang, Indonesia)



Reviewer

Yulingga Nanda Hanief (Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia)



Deny Pradana Saputro (Universitas Riau, Riau, Indonesia)



Gita Febria Friskawati (STKIP Pasundan, Bandung, Indonesia)

Gita Febria Friskawati (STKIP Pasundan, Bandung, Indonesia)



I Gusti Putu Ngurah Adi Santika (Universitas PGRI Mahadewa, Bali, Indonesia)



Fajar Ari Widiyatmoko (Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia)



Endarman Saputra (Universitas Jambi, Jambi, Indonesia)



Muhamad Syamsul Taufik (Universitas Suryakencana, Cimahi, Indonesia)



Y. Touvan Juni Samodra (Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia)



Kurniati Rayahuni (Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia)



Meirizal Usra (Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia)



Ramdan Pelana (Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia)



Didik Rilastiyo Budi (Universitas Jendral Soedirman, Purwokerto, Indonesia)



Suroto (Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)



Novri Gazali (Universitas Islam Riau, Riau, Indonesia)



Mohammed Asim Ghazi (Alexandri University, Cairo, Egypt)



Erwin O. Estrella (Pangasinan State University, Pangasinan, Philippines)



Darrell L. Cabudol (Department of Education, Misamis Oriental, Philippines)



    

Meirizal Usra (Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia)

    

Ramdan Pelana (Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia)

    

Didik Rilastiyo Budi (Universitas Jendral Soedirman, Purwokerto, Indonesia)

    

Suroto (Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)

    

Novri Gazali (Universitas Islam Riau, Riau, Indonesia)

    

Mohammed Asim Ghazi (Alexandri University, Cairo, Egypt)

   

Erwin O. Estrella (Pangasinan State University, Pangasinan, Philippines)

   

Darrell L. Cabudol (Department of Education, Misamis Oriental, Philippines)

   

Muhammad Saleh (Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sukabumi, Indonesia)

    

Louie Petere Gula (Saint Joseph College, Matalom, Leyte Philippines)

   

Nugroho Susanto (Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia)

    

Research Articles

Evaluation of the management artistic gymnastics management in Kediri City

Denes Ananda Arfiantari, Moh. Nurkholis, Puspodari Puspodari, Budiman Agung Pratama
1-10

[PDF \(Bahasa Indonesia\)](#)

Survey on the level of physical fitness of female students aged 13-15 years

Sonia Raihanah, Ruruh Andayani Beki, Budiman Agung Pratama
11-21

[PDF \(Bahasa Indonesia\)](#)

Analysis of self confidence levels in roller skating athletes

Suryawati Suryawati, Rizky Brustianto, Wasis Himawanto, Budiman Agung Pratama
22-29

[PDF \(Bahasa Indonesia\)](#)

Survey of fundamental motor skills of students 10-11 years old during the covid-19 pandemic

Aditya Bagus Setyawan, Irwan Setiawan, Dhedhy Yuliawan, Budiman Agung Pratama
30-37

[PDF \(Bahasa Indonesia\)](#)

Analysis of physical condition of karate athletes

Ade Ikamala Mustofa, Sahri Sahri
38-44

[PDF \(Bahasa Indonesia\)](#)

Survei tingkat kebugaran jasmani santriwati usia 13-15 tahun

Survey on the level of physical fitness of female students aged 13-15 years

Sonia Raihanah*,¹, Ruruh Andayani Bekti¹, Budiman Agung Pratama¹

¹Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kota Kediri, Indonesia

*Corresponding Author

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani santriwati kelas VIII. pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif melalui survey tes. Subyek dalam penelitian ini adalah santriwati kelas VIII di Pondok Modern Darul Hikmah Kabupaten Tulungagung, yang terdiri dari 16 santriwati. Dalam penelitian ini teknik pemilihan subyek menggunakan teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yang ditentukan sendiri oleh peneliti. Teknik pengumpulan data menggunakan survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 tahun. Berdasarkan data nilai tes TKJI Santriwati mayoritas sebanyak 10 santriwati (62,5%) pada kategori kurang dengan dan sisanya sebanyak 2 santriwati (12,5%) dan para kategori kurang sekali dan setelah itu sebanyak 4 (25%) pada kategori sedang. Dengan demikian bahwa hasil nilai tes TKJI pada santriwati sebagian besar pada kategori kurang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani; Santriwati; Pondok Pesantren; 13-15 Tahun.

Abstract

The purpose of the study was to determine the level of fitness of class VIII female students. The research approach used is quantitative descriptive research through observation or tests. The subjects in this study were female students of class VIII at Darul Hikmah Islamic Boarding School, Tulungagung Regency, which consisted of 16 female students. In this study, the subject selection technique used purposive sampling technique, namely the subject selection technique determined by the researcher himself. Data collection techniques using surveys with test and measurement techniques. The instrument used is the Indonesian Physical Fitness Test (IPFT) for 13-15 years old. Based on the IPFT, Santriwati test score data that most of the students in the poor category with total scores between 10-13 as many as 10 students (62.5%) and a small number of students in the very poor category with a total score between 5-9 as many as 2 students (12,5%) and the poor category with a total score between 14-17 in the medium category. Thus, the results of the TKJI test scores on female students are mostly in the poor category.

Keywords: Physical Fitness; Student; Boarding School; 13-15 Years Old.

Received: 28 Juni 2022; Revised: 8 September 2022; Accepted: 27 September 2022

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v1i2.473>

Corresponding author: Sonia Raihanah, Jalan Desa Manyaran, Banyakan, Manyaran, Kediri, Jawa Timur 64157, Indonesia

Email: soniaraihanah1@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan kualitas manusia. Bahwa sistem pendidikan yang ada di Indonesia mewajibkan kepada semua warga agar bisa menikmati pendidikan sebagai hak asasi yang diterapkan oleh pemerintah dengan beberapa lembaga pendidikan yang telah disediakan, salah satu lembaga yang telah disahkan adalah yayasan pesantren. Yayasan pendidikan yang berbasis pesantren merupakan salah satu lembaga di lingkungan yang dikenal oleh seluruh masyarakat yang dianggap sama dengan pendidikan umum. Kebijakan yang dibuat atau dilaksanakan mengikuti pedoman yang telah dibuat oleh Kyai sebagai pemimpin pesantren. Pesantren mengharuskan santri untuk tinggal di asrama untuk menetap, dengan berbagai kegiatan. Kegiatan di pondok pesantren adalah kegiatan keagamaan (pengajian, Shalat berjamaah, *murojaah*) dan kegiatan lainnya yang berhubungan dengan lembaga pendidikan umum, salah satunya pendidikan olahraga.

Pesantren sebagai cikal bakal kelahiran sistem pendidikan di Indonesia. Awal mula kebijakan pemerintah yang melintasi pendidikan di pesantren, yaitu, penerbitan keputusan bersama yang ditanda tangani oleh tiga menteri, yaitu Menteri Agama, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri dalam Negeri pada tahun 1975. Sehingga, terbitlah Undang - Undang Sistem Pendidikan Nasional nomor 20 tahun 2003 yang menyamaratakan antara pendidikan agama dan pendidikan umum, bukan hanya pada cara mengajar membaca, menafsir dan memaknai dan paham isi Al-Qur'an sebagai sunah, tetapi harus didasarkan dengan pengetahuan umum lainnya yang sesuai dengan syariat. Cara proses belajar mengajar berbeda dengan pendidikan pada umumnya, tidak sama dengan pendidikan yang diajarkan di pesantren. Karena sistem pendidikan di pondok pesantren dilaksanakan selama 24 jam dengan kurikulum yang telah ditetapkan oleh pihak yayasan dalam memberikan ilmu kepada santrinya. Meskipun yayasan berbasis pondok pesantren yang disahkan oleh pemerintah merupakan lembaga yang lebih fokus pada pembelajaran agama, namun tetap memberikan pembelajaran umum sesuai dengan ketentuan yang dikeluarkan oleh pemerintah dan ditaati oleh pondok pesantren.

Pelajaran umum yang diterima santri di pondok pesantren sama halnya dengan yang diterima pada pendidikan umum lainnya. Tetapi sedikit berbeda karena olahraga tidak termasuk dalam mata pelajaran yang masuk dalam kurikulum pondok pesantren. Melainkan hanya sebagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Seperti halnya yang kita tahu bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah merupakan kegiatan yang tidak wajib diikuti oleh seluruh siswa. Hal ini menjadi kendala dalam kebugaran jasmani santri yang mana kegiatan di dalam pondok sangat padat. Oleh karena itu, kebugaran jasmani penting bagi santri yang memiliki kegiatan padat di pondok pesantren. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung santri dalam melakukan segala aktivitas di pondok. Karena setiap orang memiliki kebugaran jasmani yang berbeda-beda.

Kesehatan secara jasmani adalah kondisi fisik seorang, yang memiliki peran penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Siswa dapat mencapai bakat fisik dengan berbagai usaha, salah satunya adalah melakukan kegiatan olahraga secara teratur, selain itu didukung mengonsumsi makanan nutrisi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh. [Giriwoyo & Sidik \(2012\)](#) menyatakan kesehatan secara fisik adalah salah satu aspek yang diperlukan untuk aktivitas harian. Selaras dengan hasil penelitian oleh [\(Aprilianto & Fahrizqi, 2020; Prasetyo, 2015\)](#) yang menyatakan bahwa kegiatan olahraga dapat memberikan dampak positif terhadap unsur-unsur jasmaniah dan sosial.

Seseorang butuh kekuatan fisik yang sehat untuk melakukan aktivitasnya dalam kehidupan. Kemampuan fisik yang baik dapat ditingkatkan dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang diperlukan untuk kegiatan ini, seperti resistensi, kekuatan, kecepatan, dan fleksibilitas. Untuk alasan ini, aktivitas fisik diperlukan untuk meningkatkan dan mengembangkan bakat fisik [\(Lengkana & Sofa, 2017\)](#). Kesehatan fisik merupakan salah satu kebutuhan untuk menjalankan aktivitasnya seperti bekerja atau melakukan segala hal membutuhkan aktivitas fisik yang kuat dan sehat [\(Prima & Kartiko, 2021\)](#). Pendapat lain menetapkan bahwa bakat fisik adalah suatu kondisi ketika tubuh dapat melakukan kegiatannya harian dengan sehat serta aktif tanpa

merasa lelah yang signifikan serta mampu melakukan aktivitas lainnya (Agustin et al., 2021; Bayu et al., 2021; Mashud, 2016).

Kebugaran jasmani penting bagi santri di pondok yang melakukan aktivitas yang sangat padat. Maka jika kesehatan fisiknya baik, maka santri dapat melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Oleh karena itu akan memudahkan santri mengikuti kegiatan di lingkungan pesantren. Selain itu, meningkatkan daya konsentrasi dalam kesiapan menerima pembelajaran. Jika kondisi kebugaran jasmani santri lemah maka akan berpengaruh dalam melakukan aktivitas lainnya. Dari observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di Pondok Modern Darul Hikmah diketahui bahwa belum pernah diadakannya tes kebugaran jasmani. Untuk itu, peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani santri apakah sudah sesuai dengan standar yang diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk berfungsi secara efektif dan efisien dalam pekerjaan dan waktu luang, menjadi sehat, dan menghadapi situasi darurat (Bayu et al., 2022). Pendapat lain menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kondisi tubuh ketika mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan tugas-tugas lainnya (Hasibuan & Siregar, 2017).

Komponen kebugaran jasmani antara lain daya tahan jantung dan paru, kekuatan, kelenturan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi (Lacy & Williams, 2018). Pencapaian kebugaran jasmani yang lengkap memerlukan perencanaan secara sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat untuk semua kalangan masyarakat dengan memperhatikan beberapa faktor penunjang kebugaran jasmani seperti faktor makan, faktor istirahat, faktor olahraga, faktor umur, jenis kelamin, faktor genetik, dan aktivitas fisik (Giriwoyo & Sidik, 2012).

Tes kebugaran jasmani yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani santri di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung akan mendapatkan data yang mana akan berdampak untuk pembelajaran dan kegiatan sehari-hari santri. Sehingga kebugaran jasmani santri penting

untuk diperhatikan dengan baik demi terwujudnya keberhasilan pendidikan santri. Berdasarkan uraian di atas penulis bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Kelas VIII Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani santriwati kelas VIII Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini dilakukan di Pondok Modern Darul Hikmah Kabupaten Tulungagung. Subyek dalam penelitian ini adalah santriwati kelas VIII yang terdiri dari 16 santriwati. Dalam penelitian ini teknik pemilihan subyek menggunakan teknik *purposive sampling*, teknik ini menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu dengan kriteria dalam pengambilan sampel antara lain: jenis kelamin sampel adalah putri, kelas VII, usia 13-15 tahun, dan tinggal di asrama Pondok Pesantren.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik deskriptif dengan metode deskriptif persentase, dengan pengelompokan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun yang terdiri dari beberapa rangkaian tes meliputi, lari cepat 50 meter, gantung siku tekuk (*pull-up* 60 detik), baring duduk (*sit-up* 60 detik), loncat tegak (*vertical jump*) dan lari jauh 800 meter (Bayu et al., 2021). Adapun tabel nilai tes kebugaran jasmani usia 13 – 15 tahun sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Putri Usia 13-15 Tahun

Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Lompat Tegak	Lari 800 meter	Nilai
S.d – 7.7"	41" – ke atas	28 – ke atas	50 – ke atas	s.d – 3'06"	5
7.8" – 8.7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3'07" – 3'55"	4
8.8" – 9.9"	10" – 21"	9 – 18	30 – 38	3'56" – 4'58"	3
10.0" – 11.9"	3" – 9"	3 – 8	21 – 29	4'59" – 6'40"	2
12.0" – dst	0" – 2"	0 – 2	0 – 20	6'41" – dst	1

HASIL

Berdasarkan tes dan pengukuran dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 13 – 15 tahun yang dilakukan di Pondok Modern Darul Hikmah Kabupaten Tulungagung. Untuk jenis tes lari 50 meter diperoleh nilai maksimum santriwati 11,38 detik dan nilai minimum 13,80 detik dengan rata-rata 12,28 detik. Untuk tes gantung siku tekuk (pull-up) diperoleh nilai maksimum 9,2 detik dan nilai minimum 2,6 detik dengan nilai rata-rata 4,49 detik. Sedangkan untuk jenis tes baring duduk (sit-up) diperoleh nilai maksimum 25 kali dan nilai minimum 12 kali dengan nilai rata-rata 15 kali. Untuk tes loncat tegak diperoleh nilai maksimum 38 cm dan nilai minimum 20 cm dengan nilai rata-rata 27 cm. Dan yang terakhir untuk tes lari 800 meter diperoleh nilai maksimum 4,07 detik dan nilai minimum 6,55 detik dengan rata-rata 5,33 detik. Untuk lebih jelas mengenai pemaparan hasil nilai tes kebugaran jasmani santriwati di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung dapat dilihat tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Penilaian

Jenis Tes	Maksimum	Minimum	Rata-rata
Lari 50 m	11,38"	13,80"	12,28"
Gantung siku tekuk	9,2"	2,6"	4,49"
Baring duduk	25 kali	12 kali	15 kali
Loncat tegak	38 cm	20 cm	27 cm
Lari 800 m	4,07"	6,55"	5,33"

Setelah mengetahui hasil dari pengukuran tes maka selanjutnya akan diklasifikasikan berdasarkan norma kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13 – 15 tahun. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani santriwati Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung sebagai berikut, dari 16 santriwati di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung yang menjadi sampel penelitian terdapat 4 santriwati (25%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “sedang”, 10 santriwati (62,25%) memiliki tingkat kebugaran jasmani “kurang” dan 2 santriwati (12,25%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori “kurang sekali”. Hasil ini dipaparkan menggunakan tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Pada Santriwati Usia 13 - 15 Tahun

Jumlah Nilai	Kriteria	F (N)	P (%)
22 s.d 25	BS	0	0
18 s.d 21	B	0	0
14 s.d 17	S	4	25
10 s.d 13	K	10	62,5
5 s.d 9	KS	2	12,5
TOTAL		16	100

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan pada santriwati yang berada di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung menunjukkan bahwa kebugaran jasmani santriwati termasuk dalam kategori kurang. Hal ini perlu diperhatikan oleh santriwati khususnya dan pihak pondok umumnya untuk keberlangsungan pembelajaran di pondok. Dari hasil pengukuran yang diperoleh, tingkat kebugaran jasmani santriwati Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut yang menjadi faktor kebugaran jasmani antara lain: faktor makan, faktor istirahat dan faktor olahraga.

Faktor makanan dan gizi seimbang berperan penting dalam mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani santri. Memiliki pola makan secara teratur dan terpenuhinya gizi yang ada dalam tubuh akan meningkatkan daya tahan tubuh menjadi lebih baik. Secara umum pola makan santriwati di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung tergolong tertib dan tepat waktu. Namun, faktor gizi yang seimbang sangat terbatas jika dibandingkan dengan aktivitas fisik santri di pondok.

Selanjutnya faktor istirahat, menurut hasil penelitian waktu istirahat para santriwati masih sangat terbatas. Dengan padatnya aktivitas kurikulum sekolah dan kegiatan keagamaan, aktivitas untuk menunjang kebugaran jasmani seperti olahraga sangat sedikit sekali. Karena aktivitas santriwati dominan pada aktivitas di dalam ruangan.

Aktivitas fisik seperti olahraga juga menjadi faktor penting dalam menunjang kebugaran jasmani santri dimana dengan berolahraga akan meningkatkan kebugaran santri, selain itu akan menunjang daya konsentrasi santri dalam kesiapan menerima pelajaran. Berdasarkan hasil temuan di lapangan

menunjukkan bahwa belum adanya wadah untuk melakukan aktivitas fisik seperti ekstrakurikuler yang berhubungan dengan olahraga. Selain itu, materi pembelajaran olahraga yang terbatas dan sarana prasarana yang belum memadai di pesantren. Meskipun kesehatan para santriwati cenderung baik, kurangnya aktivitas fisik dan olahraga akan menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran santri. Sehingga santri cenderung memiliki tingkat kebugaran yang rendah.

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu: faktor umur, jenis kelamin, faktor genetik dan aktivitas fisik (Mashud, 2016). Dalam kaitannya faktor umur dan jenis kelamin dalam penelitian ini tidak ditemukan secara signifikan. Hal ini disebabkan karena santri yang terpilih sebagai sampel adalah santri putri (santriwati) yang memiliki rentang umur 13 sampai dengan 15 tahun dan para santriwati memiliki usia yang cukup.

Faktor genetik merupakan faktor bawaan dari tubuh sejak lahir. Dari setiap santriwati memiliki susunan genetik yang berbeda-beda sesuai dengan keturunannya. Pengaruh genetik terdapat pada daya tahan otot dan kekuatan otot pada umumnya dimana berhubungan dengan serabut otot yang terbentuk. Dari hasil penelitian di lapangan dari setiap santriwati memiliki genetik yang berbeda-beda sehingga hasil yang diperoleh dalam setiap pengukuran juga berbeda-beda. Temuan penelitian di lapangan membuktikan bahwa hasil dari tes mayoritas para santriwati memiliki pada kategori kurang, dan sisanya pada kriteria sedang dan kurang sekali. Hal ini perlu diperhatikan oleh santriwati agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

Dari hasil tes tersebut hal yang sangat berpengaruh dalam kebugaran jasmani santriwati adalah aktivitas fisik. Karena mereka berada di dalam pondok maka aktivitas fisik mereka terbatas dibandingkan dengan mereka yang tidak berada di pondok. Aktivitas fisik yang monoton serta tidak adanya materi khusus yang berkaitan dengan materi olahraga menyebabkan tingkat kebugaran jasmani santri rendah. Selain itu, kurangnya sarana dan prasarana di pondok pesantren yang menyebabkan santriwati belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Aktivitas fisik yang dilakukan

santriwati di luar ruangan hanya sebatas jalan-jalan sore dan bermain permainan tradisional.

Penelitian yang selaras oleh (Aprilianto & Fahrizqi, 2020; Fikri, 2018; Nova et al., 2021; Prasetio et al., 2017; Rofik et al., 2021) menunjukkan hasil bahwa kebugaran kondisi fisik pada peserta didik dengan kondisi yang beragam masih menunjukkan pada kategori kurang dan sedang. Dari hasil peneliti terdahulu menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kategori kurang yang disebabkan oleh olahraga yang dilakukan merupakan olahraga ringan atau olahraga permainan tradisional selain itu siswa kurang antusias dalam melakukan olahraga karena rutinitas di dalam pondok pesantren yang padat tidak memfokuskan para santriwati dalam melakukan aktivitas olahraga guna menjaga kebugaran jasmani, meskipun dalam satu minggu masih dilakukan olahraga tapi sifatnya merupakan sebuah permainan. Hasil penelitian yang selaras juga dilakukan oleh (Zulfikar et al., 2021) menunjukkan hasil bahwa pada tes TKJI permainan tes baring duduk, lari 600meter dan tes loncat tegak rata-rata pada kategori kurang sebanyak 40% dan sedang 28% dan sebagian kecil pada kategori baik 15% dan pada kategori kurang sekali sebesar 17%. Penelitian yang mendukung dilakukan oleh (Saputro, 2018) bahwa sebagian besar pada kategori kurang sebesar 64%, kategori sedang sebesar 20% dan kurang sekali sebesar 16%.

KESIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan dari hasil nilai tes dan pengukuran TKJI pada santriwati sebagian besar pada kategori kurang. Hal ini dikarenakan, padatnya aktivitas santri di pondok pesantren, selain itu kurangnya materi yang berkaitan dengan olahraga serta terbatasnya aktivitas fisik yang berkaitan dengan olahraga dan terbatas pula sarana dan prasarana untuk olahraga di pondok pesantren. Sehingga tingkat kebugaran jasmani santriwati kelas VIII Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung tergolong rendah.

KONTRIBUSI PENULIS

Author 1: Writing - Review & Editing. Author 2: Methodology & Validating.
Author 3: Software and Writing - Original Draft.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. W., Hartati, H., & Aryanti, S. (2021). Physical Fitness Analysis of Student Learning Outcomes. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v5i2.24529>
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Bayu, W. I., Nurhasan, N., Suroto, S., & Solahuddin, S. (2022). Peer observation, self-assessment, and circuit learning: improving critical thinking and physical fitness in physical education. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 41(2), 308–320. <https://doi.org/10.21831/cp.v41i2.38654>
- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., Al Ikhsan, A. I., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta Saintika*, 6(2), 165–176. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i2.186>
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.135>
- Giriwoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hasibuan, R., & Siregar, W. (2017). Kontribusi kesegaran jasmani terhadap produktivitas kerja guru-guru SMP Negeri 1 Kutalimbaru. *Kesehatan Dan Olahraga*, 1(2), 51. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko>
- Lacy, A. C., & Williams, S. M. (2018). Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science. In *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science* (6th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315312736>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Mashud, M. (2016). Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 15(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v15i1.2485>
- Nova, A., Hasnita, A., & Kurniwan, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Di Kuala Langsa Dengan Siswa Di Daerah Kota Di Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS): Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 37–48. <https://www.ejurnalunsam.id/index.php/jors/article/view/3908>
- Prasetyo, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 1(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3470>

- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Rofik, M. K., Yunus, M., & Widiawati, P. (2021). Survei Kondisi Fisik Sepak Bola pada Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021. *Sport Science and Health*, 3(12), 1032–1041. <https://doi.org/10.17977/um062v3i122021p1032-1041>
- Saputro, Y. D. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Kelas Viii Mts Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 92–101. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.170>
- Zulfikar, M., Hasyim, A. H., Ikadarny, I., & Anwar, N. I. A. (2021). Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sport Science*, 11(1), 27. <https://doi.org/10.17977/um057v11i1p27-34>