

KONDISI KEBUGARAN JASMANI SANTRI DAYAH SYAMSUL MA'RIFAH AL AZIZIYYAH TANGSE

Meldy Dwi Natasya¹ Muhammmad Yahya⁽²⁾, Nurmasiyah⁽²⁾

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur, Sigli

e-mail : meldydwinasya@gmail.com

ABSTRAK

Studi ini berjudul: Kesehatan Fisik Santri Dayah Syamsul Ma'rifah Al Aziziyyah Tangse. Pertanyaan utama yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah: Bagaimana kondisi fisik santri Dayah Syamsul Ma'rifah Al Aziziyyah Tangse? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai kesehatan jasmani santri dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang diterbitkan pada tahun 2010. Penelitian ini tergolong kuantitatif deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan alat ukur TKJI yang ditujukan bagi remaja berusia 16 hingga 19 tahun, terdiri dari lima jenis tes, yaitu lari 60 meter, angkat tubuh, duduk dari berbaring, lompatan tegak, dan lari 1200 meter. Populasi yang menjadi objek penelitian ini mencakup seluruh santri sebanyak 40 orang, sementara sampel yang diambil berjumlah 35 orang dengan teknik purposive sampling. Data diperoleh melalui tes fisik dengan instrumen TKJI, dan analisis dilakukan menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas santri termasuk dalam kategori sedang (35%), diikuti kategori baik (30%), baik sekali (20%), dan kurang (15%). Tidak ada santri yang berada dalam kategori kurang sekali. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani santri dapat dianggap cukup baik, meskipun ada beberapa unsur yang perlu ditingkatkan, khususnya dalam hal kekuatan otot lengan dan daya tahan kardiovaskular.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Santri, TKJI, Dayah, Pendidikan Jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan yang sangat vital dalam kehidupan manusia sejak masa kecil, karena berfungsi dalam membentuk individu agar dapat tumbuh sesuai dengan potensi mereka. Memisahkan pendidikan dari kehidupan manusia, baik sebagai individu maupun anggota masyarakat, adalah hal yang tidak mungkin dalam proses pembentukan diri menuju kemandirian.

Secara umum, tujuan pendidikan adalah untuk meningkatkan kecerdasan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia secara menyeluruh. Hal ini mencakup aspek ketakwaan, budi pekerti baik, akhlak mulia, kesehatan fisik dan mental, kepribadian yang luhur, rasa tanggung jawab, dan juga kehidupan bermasyarakat yang mengedepankan semangat kebangsaan. Sekolah berfungsi

sebagai lembaga pendidikan formal yang menyediakan sarana dan prasarana untuk mencapai tujuan tersebut. Siswa merupakan subjek utama dalam proses pembelajaran di sekolah. Melalui pendidikan, siswa didorong untuk berkembang dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Tanggung jawab keseluruhan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya terletak pada sekolah, tetapi juga merupakan tanggung jawab bersama mulai dari keluarga, lingkungan masyarakat, serta interaksi dalam pendidikan formal dan non-formal, di mana semua aspek memainkan peranan yang penting. Proses pendewasaan ini harus terjadi di lembaga formal yang bertujuan untuk mencerdaskan generasi bangsa sesuai dengan pendidikan nasional yang telah ditetapkan.

Sebagai bagian penting dalam pendidikan yang mendorong kemajuan pengetahuan, institusi pendidikan (sekolah) memiliki kewajiban untuk merancang berbagai program dalam kegiatan belajar mengajar. Ini termasuk pendidikan jasmani yang penting untuk perkembangan fisik dan mental siswa. Sekolah tidak hanya berperan dalam perkembangan kognitif, tetapi juga memiliki peran penting dalam membentuk karakter, kedisiplinan, dan kesehatan fisik peserta didik melalui metode pengajaran yang menyeluruh. Dalam hal ini, pengembangan olahraga merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan karena melibatkan aktivitas fisik dan mental. Berbagai hal seperti sumber daya manusia dan ketersediaan fasilitas sangat diperlukan untuk mendukung keberhasilan proses belajar. Belajar sendiri adalah upaya untuk menciptakan hubungan antara stimulus dan respon dengan tujuan beradaptasi dengan lingkungan. Kegiatan belajar tidak hanya terbatas pada aktivitas fisik, tetapi juga mencakup kegiatan mental seperti berpikir, mengingat, dan mengambil keputusan. Dengan demikian, pendidikan olahraga di sekolah tidak hanya membina kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan psikologis dan sosial siswa, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Dengan cara ini, siswa akan lebih tertarik pada aktivitas yang disediakan, seperti olahraga, yang memberikan manfaat positif bagi kesehatan fisik mereka.

Seperti yang dinyatakan oleh Luttan (2001: 13): Olahraga merupakan elemen penting dari proses pendidikan lainnya, yang dirancang untuk mencapai perkembangan total dari kepribadian siswa, meliputi perkembangan fisik, intelektual, emosional, sosial, serta aspek moral dan etika.

Untuk mencapai tingkat kebugaran fisik yang optimal, ada berbagai faktor yang terlibat, seperti ukuran tubuh, pola

makan, faktor genetik, usia, aktivitas fisik, fasilitas yang tersedia, dan pengaruh lingkungan. Oleh karena itu, santri di Dayah Syamsul Ma'rifah Al Aziziyyah Tangse harus memiliki kebugaran fisik yang baik untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan kata lain, seorang atlet harus memiliki kondisi tubuh yang baik untuk dapat melakukan aktivitas dengan efektif. Karena itu, untuk meraih prestasi di bidang olahraga, seorang atlet membutuhkan tingkat kebugaran fisik yang tinggi. Ini juga berlaku bagi santri Dayah Syamsul Ma'rifah Al Aziziyyah Tangse.

LANDASAN TEORITIS

Pengertian Kebugaran Fisik

Kebugaran fisik merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Atlet membutuhkan kebugaran fisik yang tinggi agar bisa mencapai kinerja terbaik, sedangkan para karyawan juga memerlukan kebugaran yang cukup agar dapat bekerja dengan baik dan meningkatkan produktivitas. Siswa di sekolah kejuruan perlu memiliki kebugaran fisik yang baik supaya mereka dapat belajar dengan efektif.

Menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 146), kebugaran fisik adalah kemampuan untuk menyelesaikan aktivitas sehari-hari dengan semangat, tidak merasa terlalu lelah, dan memiliki energi untuk menikmati waktu luang serta menghadapi situasi darurat. Muhajir (2007: 57) menjelaskan bahwa kebugaran fisik adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi beban fisik sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

Suharjana (2006: 11) berpendapat bahwa kebugaran fisik adalah kemampuan individu untuk menjalankan tugas pekerjaannya secara maksimal, tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang terlalu berat. Di sisi lain, Rusli Lutan (2001: 7) menambahkan bahwa kebugaran fisik berkaitan dengan kesehatan dan mencakup kemampuan melakukan aktivitas fisik yang

membutuhkan kekuatan, ketahanan, dan fleksibilitas.

Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3) mengartikan kebugaran fisik sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif tanpa merasakan kelelahan yang berlebih sehingga masih bisa menikmati waktu luang. Ada tiga kategori kebugaran yang diidentifikasi, antara lain:

1) Kebugaran Statis: Kondisi seseorang yang tidak menderita sakit atau cacat, yang sering disebut sehat.

2) Kebugaran Dinamis: Kemampuan individu untuk bekerja dengan efisien tanpa membutuhkan keterampilan khusus, seperti berjalan, berlari, melompat, dan mengangkat.

3) Kebugaran Motoris: Kemampuan seseorang untuk berfungsi secara efisien dengan keterampilan spesifik, misalnya seorang pelari perlu menguasai teknik berlari yang tepat untuk meraih kemenangan.

Komponen Kesegaran Jasmani

Terdapat beberapa komponen dalam kesegaran jasmani yang sangat penting, karena faktor-faktor tersebut menjadi penentu baik buruknya kebugaran jasmani seseorang. Menurut Rusli Lutan (2002: 8), komponen kesegaran dibedakan menjadi dua kategori:

a. Kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi:

1) Daya tahan jantung dan paru (kardiorespirasi)

2) Kekuatan otot

3) Daya tahan aerobik

4) Komposisi tubuh

b. Kesegaran yang berkaitan dengan keterampilan meliputi:

1) Koordinasi

2) Keseimbangan

3) Kecepatan

4) Kelincahan

5) Daya ledak

Aine McCarthy (1995: 3-4) juga mengemukakan bahwa komponen-

komponen kebugaran bisa dibagi menjadi dua kelompok, yaitu:

a. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan:

1) Kebugaran aerobik (sering disebut juga kebugaran jantung dan paru),

2) Kekuatan otot,

3) Daya tahan otot,

4) Fleksibilitas, dan

5) Komposisi tubuh (perbandingan antara lemak dan otot).

b. Komponen yang terkait dengan keterampilan:

1) Kelincahan,

2) Keseimbangan,

3) Koordinasi,

4) Kecepatan,

5) Kekuatan,

6) Dan waktu reaksi.

Len Kravitz (2001: 5) menyebutkan beberapa komponen dari kesegaran jasmani, antara lain:

a. Daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik

b. Kekuatan otot

c. Daya tahan otot

d. Fleksibilitas

e. Komposisi tubuh

Djoko Pekik Irianto (2004: 4) menyatakan bahwa komponen dasar dari kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

a. Daya tahan jantung-paru

b. Kekuatan dan daya tahan otot

c. Fleksibilitas

d. Komposisi tubuh

Komponen kesegaran yang dijelaskan oleh Nurhasan (2005: 5-6) meliputi:

a. Aspek kesegaran terkait kesehatan:

1) Daya tahan kardiovaskular

2) Kekuatan otot

3) Daya tahan otot

4) Fleksibilitas

5) Komposisi tubuh

b. Aspek kesegaran terkait keterampilan:

1) Kelincahan

2) Keseimbangan

3) Koordinasi

4) Kekuatan

5) Kecepatan

6) Waktu reaksi

Len Kravitz (2001: 5) mengemukakan bahwa ada lima elemen penting dari kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu:

a. Daya tahan kardiovaskular

Dari pendapat Len Kravitz (2001: 5), daya tahan kardiovaskular merujuk pada kapasitas jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan kelompok otot untuk melaksanakan aktivitas fisik yang berat untuk waktu yang lama, seperti berjalan cepat, jogging, berenang, senam, aerobik, mendayung, bersepeda, melompat tali, bermain ski, dan ski lintas alam. Daya tahan kardiovaskular juga merupakan kemampuan paru-paru dan jantung untuk menyediakan oksigen bagi otot selama jangka waktu yang panjang (Djoko Pekik, 2004: 4). Nurhasan (2005: 3) menambahkan bahwa ini adalah kemampuan individu untuk menjalankan aktivitas fisik secara berkelanjutan selama waktu yang lama dengan beban yang tidak maksimal. Jadi, daya tahan kardiovaskular meliputi kemampuan jantung dan paru-paru serta pembuluh darah dalam memberikan oksigen kepada otot yang digunakan dalam durasi yang lama.

b. Kekuatan otot

Djoko Pekik Irianto (2004: 4) menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu upaya. Sementara itu, menurut Nurhasan (2005: 3), kekuatan otot diartikan sebagai kapasitas sekelompok otot untuk menahan beban dengan maksimal. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengangkat beban secara maksimal.

c. Daya tahan otot

Menurut Len Kravitz (2001: 6), daya tahan otot merupakan kemampuan otot-otot rangka untuk menggunakan kekuatan (tanpa perlu mencapai maksimum), selama periode tertentu. Sebagian besar dari kekuatan,

keterampilan, penampilan, kecepatan bergerak, dan tenaga sangat berkaitan dengan faktor ini. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian gerakan dalam waktu yang lama. Daya tahan otot berarti kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus dalam durasi yang cukup lama dengan beban yang tidak maksimal (Nurhasan, 2005: 3). Oleh karena itu, kita dapat menyimpulkan bahwa daya tahan otot adalah potensi otot untuk melakukan kontraksi beruntun selama waktu yang lama.

d. Fleksibilitas

Fleksibilitas, menurut Len Kravitz (2001: 7), merujuk pada rentang gerak otot dan sendi dalam tubuh. Fleksibilitas mencakup pergerakan sendi tubuh melalui sebuah gerakan dengan jangkauan yang bergantung pada elastisitas otot, tendon, ligamen, dan kualitas sendi itu sendiri.

e. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh mengacu pada persentase lemak tubuh dibandingkan dengan berat badan tanpa lemak (seperti otot, tulang rawan, dan organ vital).

Berdasarkan berbagai pandangan di atas tentang elemen kebugaran fisik, dapat disimpulkan bahwa komponen yang penting adalah:

a) Daya tahan kardiovaskular merupakan kemampuan sistem pernapasan dan jantung untuk menyediakan oksigen bagi otot dalam waktu yang panjang.

b) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan berat dalam satu usaha.

c) Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk bergerak dengan bebas.

d) Komposisi tubuh adalah perbandingan antara berat lemak dengan berat non-lemak.

Faktor-faktor yang Dapat Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Alfarizal (2023:11), terdapat beberapa aspek yang

mempengaruhi tingkat kebugaran fisik seseorang, antara lain:

1) Nutrisi

Untuk menjalani aktivitas dengan baik, seseorang perlu mendapatkan nutrisi yang cukup dan bergizi. Memilih makanan yang seimbang dan kaya energi serta nutrisi sangat penting untuk mencapai kebugaran fisik yang ideal. Selain diet yang baik, menjaga kesehatan juga berarti menghindari kebiasaan buruk, seperti merokok, minum alkohol, serta pola makan yang berlebihan dan tidak teratur. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa asupan makanan memenuhi kebutuhan kesehatan agar dapat memaksimalkan kebugaran fisik. Kesadaran untuk menghindari kebiasaan negatif juga dibutuhkan untuk mencapai kesehatan yang optimal.

2) Istirahat

Tubuh manusia adalah sistem yang rumit, terdiri dari organ, jaringan, dan sel, masing-masing dengan batas kemampuannya. Karena adanya batasan tersebut, tidak mungkin bagi seseorang untuk terus-menerus beraktivitas tanpa henti. Kelelahan merupakan tanda bahwa tubuh sudah mencapai keterbatasan fungsinya, yang berarti tubuh memerlukan waktu untuk beristirahat. Istirahat sangat penting untuk memfasilitasi pemulihan tubuh. Dengan beristirahat, seseorang dapat mengembalikan stamina dan kembali beraktivitas dengan lebih efisien dan nyaman.

3) Olahraga

Ada berbagai cara untuk mendapatkan kebugaran fisik, termasuk pijat, sauna, dan olahraga. Di antara semua opsi tersebut, berolahraga adalah metode yang paling efektif dan aman untuk mencapai kebugaran. Banyak keuntungan yang bisa diraih, seperti peningkatan kondisi fisik, daya tahan mental terhadap stres, dan peningkatan kekuatan otot. Selain itu, olahraga juga memberikan manfaat sosial, seperti meningkatkan rasa percaya diri, kesempatan untuk

bersosialisasi, dan memperluas jaringan sosial.

Pendekatan Fleksibel dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran dalam pendidikan jasmani merupakan bagian yang krusial dari pendidikan secara keseluruhan. Tujuan dari pembelajaran ini adalah untuk mengembangkan aspek fisik, motorik, mental, emosional, dan sosial dari siswa. Dalam praktiknya, proses belajar ini harus disesuaikan dengan konteks dan tidak bisa diterapkan sama di semua lembaga pendidikan. Di sekolah umum, madrasah, dan lembaga keagamaan seperti dayah atau pesantren, perlu penerapan strategi pengajaran yang kontekstual dan fleksibel. Salah satu metode yang cocok adalah pendekatan yang adaptif, yang menyesuaikan proses belajar dengan kemampuan, kebutuhan, serta kondisi fisik dan mental siswa.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Lestari, Amirzan, dan Sumarjo (2022), penggunaan pendekatan adaptif dalam pembelajaran jasmani terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan partisipasi aktif siswa, terutama di tempat-tempat seperti Dayah yang memiliki tantangan khusus. Dalam lingkungan pendidikan inklusif, guru yang dapat menyesuaikan metode dan materi pengajaran sesuai dengan karakteristik yang berbeda dari siswa akan menciptakan pengalaman belajar yang bermakna, menyenangkan dan mendukung perkembangan fisik siswa.

Dalam penelitian ini, kondisi kebugaran jasmani santri dianggap sebagai hasil dari berbagai faktor, termasuk pola aktivitas fisik harian, kualitas lingkungan fisik dayah, dukungan lembaga, dan peran aktif guru pendidikan jasmani. Oleh karena itu, kebugaran jasmani santrian di Dayah Syamsul Ma'rifah Al Aziziyah Tangse tidak hanya tergantung pada aktivitas fisik yang berlangsung secara kebetulan, seperti ibadah, kerja bakti, atau kegiatan di luar

kurikulum. Pendekatan adaptif sangat penting untuk menjamin kesempatan yang adil dan merata bagi setiap santri dalam mengembangkan kebugaran jasmani mereka. Jika program pelatihan fisik dilaksanakan secara terencana dan sesuai dengan konteks dayah, tingkat kebugaran santri dapat meningkat secara optimal. Ini akan berdampak positif tidak hanya pada performa fisik mereka, tetapi juga pada kesehatan mental, daya tahan fisik, dan kesiapan dalam menjalani kegiatan belajar dan ibadah setiap hari.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Bungin, M. Burhan. (2001: 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun. Dengan demikian instrument ini tidak dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang tidak termasuk kelompok tersebut.

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu Tingkat Kesegaran Jasmani Santri Dayah Syamsul Ma'rifah Al Aziziyah Tangse. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi: daya tahan paru jantung,

daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan. Untuk kebugaran jasmani yaitu dengan menghitung hasil tingkat kebugaran jasmani yang dapat dicapai oleh santri dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010, untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes, yaitu:

- a. Tes lari 60 meter untuk putra
- b. Tes bergantung angkat tubuh untuk putra 60 detik
- c. Tes baring duduk 60 detik untuk putra
- d. Tes loncat tegak untuk putra
- e. Tes lari 1200 meter untuk putra

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2005: 55), definisi populasi adalah "area umum yang mencakup; obyek atau subyek yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian diambil kesimpulannya." Sementara itu, menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130), "Populasi adalah keseluruhan subyek yang menjadi fokus penelitian."

Dari penjelasan tersebut, bisa disimpulkan bahwa populasi merupakan seluruh individu yang akan diteliti yang memiliki karakteristik tertentu dan minimal memiliki sifat yang serupa. Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah 40 santri dari Dayah Syamsul Ma'rifah Al Aziziyah Tangse.

Sampel Penelitian

Sugiyono (2011: 81) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang ada dalam populasi tersebut. Pada penelitian ini, sampel diambil dari populasi dengan menggunakan purposive sampling. Purposive sampling adalah metode pengambilan data yang didasarkan pada pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012: 218). Kriteria yang diterapkan dalam penelitian ini adalah usia 16 hingga 19 tahun dengan total 35 santri dari Dayah Syamsul Ma'rifah Al Aziziyah Tangse.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen Penelitian

Sugiyono (2011: 102) mendefinisikan instrumen penelitian sebagai alat yang digunakan untuk mengukur fenomena baik yang bersifat alami maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini, alat yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16 hingga 19 tahun (Depdiknas, 2010: 3).

Mengenai reliabilitas dan validitas, koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja laki-laki berusia 16 hingga 19 tahun adalah 0,960, sedangkan untuk perempuan adalah 0,711. Koefisien reliabilitas untuk laki-laki mencapai 0,720 dan untuk perempuan sebesar 0,673 (Depdiknas, 2010: 3). Tes ini dilaksanakan dalam satu rangkaian yang berkesinambungan. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah stopwatch yang telah memenuhi standar nasional.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 untuk kelompok usia 16 hingga 19 tahun. Tes ini terdiri dari 5 item. Berikut adalah instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Lari 60 meter

a. Tujuan

Tes ini diadakan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan yang lurus, datar, rata, tidak licin dengan jarak 60 meter dan memiliki lintasan tambahan.
- 2) Bendera untuk tanda start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir
- 8) Alat tulis

c. Petugas tes

1) Juri keberangkatan

2) Pengukur waktu yang juga mencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Posisi awal

Peserta harus berdiri di belakang garis start.

2) Gerakan

a) Saat diberikan aba-aba "Siap", peserta harus bersiap dalam posisi start berdiri.

b) Ketika aba-aba "Ya" diberikan, peserta harus berlari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.

3) Lari dapat diulang jika:

a) Peserta start terlalu cepat

b) Peserta tidak melewati garis finish

c) Peserta terganggu oleh pelari lain

4) Pengukur waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat hingga peserta melewati garis finish.

e. Pencatat hasil

1) Waktu yang dicatat adalah waktu yang diperlukan pelari untuk menyelesaikan jarak 60 meter, yang dinyatakan dalam detik.

2) Waktu dicatat dengan satu angka setelah koma.

2. Gantung Angkat Tubuh 60 detik

a. Tujuan

Tes ini dirancang untuk menilai kekuatan dan stamina otot lengan serta bahu.

b. Alat dan fasilitas

1) Permukaan yang datar dan bersih.

2) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya sesuai kebutuhan peserta.

3) Bangku untuk sebagai pijakan awal.

4) Stopwatch.

5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.

6) Perlengkapan tulis.

c. Petugas tes

1) Pengamat waktu.

2) Penghitung gerakan sekaligus pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Posisi awal

Peserta harus naik ke bangku yang telah disediakan dan berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan harus memegang

palang pada lebar bahu. Telapak tangan harus menyentuh palang. Setelah peserta siap untuk bergerak, bangku harus dipindahkan terlebih dahulu.

2) Gerakan

a) Mengangkat tubuh dengan menekuk kedua lengan sampai dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal.

b) Saat melakukan gerakan, dari kepala hingga kaki harus membentuk garis lurus.

c) Gerakan ini diulang terus-menerus tanpa jeda sebanyak mungkin selama 60 detik.

3) Angkatan tidak akan dihitung dan dianggap gagal jika

a) Selama gerakan, tubuh dari kepala hingga kaki tidak dalam satu garis lurus.

b) Ketika mengangkat tubuh, posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal.

c) Saat kembali ke posisi awal, kedua tangan tidak berada dalam posisi lurus.

a. Pencatat hasil

1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan benar.

2) Yang dicatat adalah total (frekuensi) angkatan yang bisa dilakukan dengan kondisi yang tepat tanpa istirahat selama 60 detik.

3) Peserta yang gagal melakukan tes angkatan ini meskipun sudah berusaha, akan mendapat nilai 0 (nol).

3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini ditujukan untuk menilai kekuatan dan daya tahan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

1) Lantai atau lapangan rumput yang datar dan bersih.

2) Stopwatch.

3) Perlengkapan tulis.

4) Alas, tikar, atau matras jika diperlukan.

c. Petugas tes

1) Posisi awal

a) Berbaring telentang di lantai atau rumput dengan kedua lutut ditekuk hingga membentuk sudut 90 derajat, dan kedua tangan diletakkan di samping telinga.

b) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki supaya kaki tetap berada di tempat.

2) Gerakan

a) Saat mendengar aba-aba "Ya", peserta harus bergerak untuk duduk hingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke posisi awal.

b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa jeda selama 60 detik.

Catatan

(1) Gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada di samping telinga.

(2) Jika kedua siku tidak menyentuh paha.

(3) Tidak boleh menggunakan siku untuk menolong tubuh.

d. Pencatat hasil

1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dilakukan dengan baik selama 60 detik.

2) Peserta yang tidak dapat menyelesaikan tes baring duduk ini akan mendapat nilai 0 (nol).

4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk menilai kemampuan tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

1) Papan ukuran 30x150 cm dengan skala centimeter, berwarna gelap, ditempel di dinding rata atau tiang. Jarak antara lantai dan angka nol pada skala adalah 150 cm.

2) Serbuk kapur.

3) Alat untuk menghapus papan tulis.

4) Alat tulis.

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Posisi awal

a) Ujung jari tangan peserta harus diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

b) Peserta berdiri lurus di samping dinding, dengan kaki rapat, dan papan skala berada di sebelah kiri atau kanan. Selanjutnya, tangan yang dekat dinding diangkat ke atas dengan telapak tangan

menyentuh papan, sehingga meninggalkan jejak dari jari-jari yang terangkat.

2) Gerakan

a) Peserta memulai dengan menekuk lutut dan mengayunkan kedua kaki ke belakang. Setelah itu, peserta melompat setinggi mungkin sambil menyentuh papan dengan tangan yang paling dekat agar meninggalkan bekas.

b) Ulangi tes ini sebanyak 3 kali tanpa jeda atau di antara peserta lain.

5. Lari 1200 meter

a. Tujuan

Uji ini dibuat untuk mengevaluasi kekuatan serta daya tahan otot lengan dan bahu.

b. Alat dan fasilitas

1) Permukaan yang rata dan bersih.

2) Palang tunggal yang tingginya bisa diubah sesuai kebutuhan peserta.

3) Bangku yang digunakan sebagai pijakan awal.

4) Stopwatch.

5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.

6) Alat tulis.

c. Petugas tes

1) Waktu pengamat.

2) Penghitung gerakan dan pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Posisi awal

Peserta harus berdiri di bawah palang tunggal setelah naik ke bangku yang disediakan. Kedua tangan harus memegang palang dengan jarak selebar bahu. Telapak tangan harus menyentuh palang. Sebelum mulai bergerak, peserta harus memindahkan bangku terlebih dahulu.

2) Gerakan

a) Mengangkat tubuh dengan menekuk kedua lengan hingga dagu mencapai atau berada di atas palang.

b) Sepanjang gerakan, tubuh dari kepala hingga kaki harus berada dalam satu garis lurus.

c) Ulangi gerakan ini tanpa henti sebanyak mungkin selama 60 detik.

3) Angkatan tidak akan dihitung dan dianggap gagal jika

a) Selama gerakan, tubuh tidak membentuk garis lurus dari kepala hingga kaki.

b) Saat mengangkat tubuh, dagu lebih rendah dari palang.

c) Ketika kembali ke posisi awal, kedua tangan tidak dalam posisi yang lurus.

a. Pencatat hasil

1) Hanya angkatan yang dilakukan dengan benar yang akan dihitung.

2) Total (frekuensi) angkatan yang dilakukan dengan baik tanpa istirahat selama 60 detik akan dicatat.

3) Peserta yang tidak berhasil dalam tes ini meskipun sudah mencoba, akan mendapatkan nilai 0 (nol).

1. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan

Uji ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

1) Permukaan tanah atau lapangan yang bersih dan rata.

2) Stopwatch.

3) Perlengkapan tulis.

4) Alas, tikar, atau matras jika diperlukan.

c. Petugas tes

1) Posisi awal

a) Baring telentang di permukaan dengan kedua lutut ditekuk hingga membentuk sudut 90 derajat. Kedua tangan diletakkan di samping telinga.

b) Peserta lain atau petugas akan memegang kedua pergelangan kaki untuk menjaga agar kaki tetap di tempat.

2) Gerakan

a) Ketika mendengar kata "Ya", peserta harus bergerak untuk duduk dengan kedua siku menyentuh paha, lalu kembali ke posisi semula.

b) Lakukan gerakan ini berulang kali dengan cepat tanpa henti selama 60 detik.

Catatan

(1) Gerakan tidak akan dihitung jika tangan tidak berada di samping telinga.

- (2) Jika kedua siku tidak menyentuh paha.
 (3) Tidak boleh menggunakan siku untuk mendukung tubuh.
 d. Pencatat hasil
 1) Hasil yang dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dilakukan dengan tepat dalam waktu 60 detik.
 2) Peserta yang tidak bisa menyelesaikan tes ini akan mendapatkan nilai 0 (nol).

Tabel 3.1 Nilai Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Putra Umur 16-19 Tahun
 Sumber : Depdiknas (2010:28)

Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
S.d-7.2"	19 – keatas	41- keatas	73- keatas	S.d-3,14"	5
7.3"-8.3"	14-18	30-40 kali	60-72 cm	3"15"-4"25"	4
8.4"-9.6"	9-13	21-29 kali	50-59 cm	4"26-5"12"	3
9.7"-11.0"	5-8	10-20 kali	39-49 cm	5"13-6"33"	2
11.1-dst	0-4	0-9 kali	s.d 38 cm	6"34"-dst	1

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 2, standar norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel 3.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah	Klasifikasi Nilai
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Depdiknas (2010:28)

Kemudian hasil tes yang telah dikonversikan dalam norma pengkatagorian dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

P= angka presentase
 f= Frekuensi yang sedang dicari persentasinya
 N= *Number of Case* (jumlah frekuensi banyaknya individu).

PEMBAHASAN

Kesegaran fisik dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk menjalani aktivitas harian dengan efisien, tanpa merasa lelah yang signifikan dan masih memiliki energi cadangan untuk bersenang-senang. Oleh sebab itu, kesegaran fisik sangat penting untuk mendukung kegiatan sehari-hari seseorang. Hal ini tentunya sangat kritis untuk seorang atlet. Contohnya, santri di Dayah Syamsul Ma'rifah Al Aziziyyah Tangse memerlukan stamina lebih untuk menjalankan aktivitas harian di lingkungan dayah.

Dari penelitian di atas, terungkap bahwa sebagian besar santri memiliki tingkat kesegaran fisik yang berkisar pada kategori sedang dengan persentase 55%. Kesegaran fisik yang sedang menunjukkan bahwa mereka memiliki kesehatan serta beraktivitas fisik yang cukup terlatih. Latihan yang dilakukan hanya seminggu sekali masih dianggap tidak memadai. Idealnya, latihan sebaiknya dilakukan 3 sampai 5 kali dalam seminggu, sehingga penting untuk meningkatkan frekuensi latihan untuk meningkatkan kesegaran fisik.

Sebanyak 30% santri berada dalam kategori kurang. Ini berarti banyak santri yang tidak cukup aktif atau tidak maksimal saat mengikuti latihan fisik. Kurangnya partisipasi dalam latihan berakibat pada tingkat kesegaran yang belum optimal. Sementara itu, ada 15% santri dalam kategori baik yang menunjukkan bahwa mereka aktif melakukan aktivitas fisik, baik di dayah maupun di luar kegiatan formal.

Kesegaran fisik sangat penting dan bermanfaat, terutama bagi atlet dan pelajar yang aktif. Beberapa manfaatnya meliputi

memperkuat dan membangun daya tahan otot, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres, dan meningkatkan semangat hidup. Selain itu, faktor seperti pola makan yang bergizi, tidur yang cukup, dan gaya hidup sehat sangat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran fisik santri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kesegaran fisik santri Dayah Syamsul Ma'rifah Al Aziziyah Tangse melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010, dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Secara keseluruhan, tingkat kesegaran fisik santri tergolong sedang. Dari 40 santri yang mengikuti tes, 14 santri (35%) berada di kategori sedang, 12 santri (30%) dalam kategori baik, dan 8 santri (20%) pada kategori sangat baik. Sementara itu, 6 santri (15%) dalam kategori kurang, dan tidak ada santri yang termasuk dalam kategori sangat kurang. Ini menunjukkan bahwa kebanyakan santri memiliki tingkat kesegaran fisik yang cukup baik.
2. Hasil tes TKJI per item menunjukkan variasi tingkat kebugaran fisik:
 1. Lari 60 meter dan Baring Duduk menunjukkan hasil yang lebih banyak dalam kategori baik dan sedang.
 2. Gantung Siku Tekuk dan Loncat Tegak menunjukkan hasil yang berada di kategori sedang sampai kurang.
3. Lari 1200 meter menunjukkan nilai yang lebih cenderung ke kategori kurang, menandakan perlunya peningkatan pada ketahanan jantung dan paru-paru.
4. Umumnya, santri menunjukkan kekuatan otot perut dan kecepatan yang bagus, tetapi masih perlu ditingkatkan pada kekuatan lengan dan daya tahan. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan yang fokus pada area

tubuh tertentu, seperti otot lengan dan sistem kardiovaskular.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, A., & Manadji, A. (1994). *Ilmu Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Alfarizal. (2023). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Prenada Media.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bungin, B. (2001). *Metodologi Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Airlangga.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Fajarudin, R. (2009). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Gunawan, F. (2009). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widya.
- Irianto, D. P. (2004). *Panduan Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Andi.
- Kosasih, E. (1985). *Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Bandung: CV. Diponegoro.
- Kravitz, L. (2001). *Essentials of Exercise Science*. Albuquerque: University of New Mexico.
- Lestari, I., Amirzan, M., & Sumarjo, B. (2022). Pendekatan adaptif dalam pembelajaran jasmani di lingkungan keagamaan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 10(2), 55–63.
- Lutan, R. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam Kehidupan*.

- Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Lutan, R. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Madjid, N. (1997). *Bilik-bilik Pesantren: Sebuah Potret Perjalanan*. Jakarta: Paramadina.
- McCarthy, A. (1995). *Health and Physical Education*. Sydney: McGraw-Hill Australia.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (2005). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA Press.
- Pekik Irianto, D. (2004). *Panduan Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Andi.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 124.
- Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara.
- Sharkey, B. J. (2002). *Fitness and Health* (5th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Slamet. (2011). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sugiyono. (2005). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka, A. (2004). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Sukintaka. (2004). *Pengantar Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.