

**PERBANDINGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI  
ANTARA SISWI MADRASAH ALIYAH MATHOLI'UL HUDA BUGEL  
KEDUNG JEPARA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN DAN NON  
PONDOK PESANTREN**

**Nisavinea Dintuqatih<sup>1</sup>, Setya Rahayu<sup>2</sup>, Fajar Awang Irawan<sup>3</sup>**  
Universitas Negeri Semarang<sup>1,2,3</sup>  
nisav90@gmail.com<sup>1</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani antara siswi Madrasah Aliyah Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara yang tinggal di pondok pesantren dan yang tidak tinggal di pondok pesantren. Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain survey. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh Siswi MA Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data dengan observasi, kuesioner, tes dan dokumentasi. Analisis data kuantitatif terdiri dari uji normalitas, uji hipotesis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan Siswi MA Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 462 (64%). Tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 263 (64%). Tingkat aktivitas fisik siswi secara keseluruhan dalam kategori sedang. Siswi MA Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara tingkat kebugaran jasmani baik sekali sebanyak 52 (7%). Kategori baik sebanyak 315 (43%). Kategori cukup sebanyak 72 (10%). Tingkat kebugaran jasmani seluruh siswi dalam kategori baik. Nilai Aktivitas Fisik Pondok = 389.07 lebih tinggi dibandingkan kelompok Non Pondok sebesar = 347.71. Nilai Kebugaran Jasmani TKPN Non Pondok = 378.53 lebih tinggi dibandingkan kelompok Pondok sebesar = 336.51. Simpulan, Siswi MA Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara tingkat aktivitas fisik sedang

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Siswi MA

**ABSTRACT**

*This study aims to compare physical activity and physical fitness between Madrasah Aliyah Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara students who live in Islamic boarding schools and those who do not live in Islamic boarding schools. This type of research is quantitative with a survey design. The research subjects used in this research were all MA Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara students. The sampling technique uses total sampling. Data collection by observation, questionnaires, tests and documentation. Quantitative data analysis consisted of normality tests, hypothesis testing using SPSS version 26 software. The results showed that MA Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara students had a moderate physical activity level of 462 (64%). The level of physical activity was high at 263 (64%). The overall physical activity level of female students is in the medium category. MA Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara female students had a very good physical fitness level of 52 (7%). The good category was 315 (43%). The sufficient category was 72 (10%). The physical fitness level of all female students is in the good category. The Cottage Physical Activity Value = 389.07 is higher than the Non-Cottage group = 347.71. The Physical Fitness Score of the Non-Pottage TKPN = 378.53 is higher than that of the Pondok Group which is = 336.51.*

*Keywords: Female MA Students, Physical Activity, Physical Fitness*

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan penunjang aktivitas fisik manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang individu yang memiliki kondisi tubuh yang bugar secara fisik dan jasmani akan mampu melaksanakan aktivitas fisik dengan baik dibandingkan dengan orang yang tidak dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmaninya (Natal, 2022). Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan melakukan olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram dan sistematis. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat.

Aktivitas fisik perlu dilakukan semua usia, usia anak-anak, muda, dewasa hingga tua agar memperoleh kesehatan. Aktivitas fisik yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan ialah dengan melakukan olahraga. Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan yang dilakukan oleh manusia untuk menuju hidup lebih sehat (Sudarmono, 2013). Faktor penentu kesehatan ialah makan makanan bergizi dan berolahraga sesuai porsi latihan karena pola hidup sehat merupakan suatu gaya hidup (Sulistiono, 2015).

Saat ini di MA Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara, permasalahan yang dialami adalah siswa kurang antusias dan malas untuk melakukan olahraga secara aktif. Terdapat mata pelajaran penjas di sekolah tetapi hanya sekali dalam seminggu kurang lebih 2 jam dalam setiap pertemuan. Anak lebih tertarik untuk melakukan permainan elektronik seperti game online, gadget dan game-game elektronik lainnya. Anak merasa sangat nyaman untuk melakukan game tersebut tanpa merasakan kebosanan dengan jangka waktu yang lama.

Penggunaan *smartphone* juga membawa dampak negatif bagi perkembangan siswa yang ditandai dengan malasnya siswa dalam melakukan aktivitas gerak dan berinteraksi (Arifin, 2018). Penyebab siswa malas melakukan aktivitas diantaranya, siswa merasa capek pulang sekolah sampai siang dan ditambah padatnya ekstrakurikuler setelah pulang sekolah. Dan siswa yang di pondok juga terdapat jadwal kegiatan di pondok seperti setor hafalan, mengaji Al-Quran bin Nadlor dan bil Ghoib, setiap hari senin Mudarosah Al-Quran dan ngaji Kitab.

Berdasarkan studi pendahuluan dimana dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 5 November 2023 terhadap Siswi MA Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara dengan metode wawancara pada 10 orang santriwati yang di ambil secara acak. Bahwa 10 orang santriwati menyatakan setiap individu harus mengikuti satu kegiatan ekstrakurikuler. 8 orang santriwati menyatakan sering merasa kelelahan terutama pada malam dan pagi hari. Kelelahan yang di alami oleh santriwati tersebut disebabkan oleh padatnya kegiatan di pondok. Santriwati masih belum tidur dikarenakan sebagian dari mereka masih memiliki kegiatan lain seperti mengerjakan tugas sekolah, membersihkan tempat tidur dan pukul 03.15 dini hari mereka bangun untuk mengikuti sholat tahajjud dan dilanjutkan mengaji sampai subuh.

Penting bagi siswi memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk membantu dirinya dalam mengikuti pembelajaran dengan penuh semangat dan motivasi yang tinggi guna mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Supaya memperoleh kebugaran jasmani yang baik perlu melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur. Seperti yang dikatakan Giriwijoyo (2017), bahwa melakukan olahraga dengan frekuensi tiga sampai lima kali seminggu. Kaitannya dengan peningkatan prestasi akademik peserta didik maka dengan melakukan aktifitas fisik akan meningkatkan kemampuan kognisi, memori dan lain-lain (Karim, 2018).

## **KAJIAN TEORI**

Kebugaran jasmani pada dasarnya merupakan suatu keadaan jasmani yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupannya dalam aktivitas secara optimal dan efisien, dengan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan fisik yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan. Kebugaran jasmani mempunyai manfaat dalam pembentukan kekuatan serta daya tahan otot, peningkatan daya tahan aerobik, peningkatan daya tahan tubuh, pembakaran kalori, pengurangan stres, dan peningkatan gairah hidup. Untuk setiap individu penting untuk mempunyai tingkat kebugaran yang memungkinkan mereka menjalankan aktivitas kehidupan secara optimal (Abdurrahim & Hariadi, 2018).

Kebugaran jasmani ada sejumlah fungsi selaras terhadap pendapat Risma (2017), menyebutkan bahwa berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dibedakan menjadi dua, yaitu : fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum dalam artian bahwa kebugaran jasmani ialah pengembangan kekuatan, kesanggupan, kemampuan, daya rekreasi, serta daya tahan masing-masing manusia yang bermanfaat dalam peningkatan daya kerja.

Kebugaran jasmani juga merupakan salah satu faktor yang berperan penting bagi golongan pelajar, karena kebugaran jasmani dapat mempengaruhi kondisi tubuh atau kesiapan fisik anak dalam menjalankan aktivitas di sekolah seperti kegiatan pembelajaran di kelas. Semakin baik kebugaran jasmani siswa maka kondisi tubuh akan prima juga dalam pemahaman materi pelajaran yang diterima (Raihanah, 2022).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan fisik yang memerlukan energi untuk melakukannya. Olah raga merupakan suatu aktivitas fisik yang terencana dan terorganisir yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Khomarun, 2013). Aktivitas fisik mengacu pada setiap gerakan fisik yang meningkatkan energi dan pengeluaran energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015).

Seiring terhadap perkembangan teknologi, aktivitas fisik siswa misalnya menonton TV di rumah, bermain game menjadikannya tidak cukup waktu untuk melaksanakan aktivitas (Zhou et al., 2019). Aktivitas adalah suatu gerakan yang melibatkan otot yang menghasilkan energi, setiap orang berbeda dalam melakukan latihan aktivitas fisik sesuai dengan gaya hidup masing-masing individu, aktivitas fisik juga berperan penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran sebab aktivitas fisik ialah kunci keseimbangan penggunaan energi berdasarkan pada jumlah aktivitas fisik yang dijalankan. Saat menjalankan aktivitas fisik dengan tidak teratur serta rutin, hal tersebut dapat mempengaruhi aktivitas gerak siswa dan berpeluang pada kebugaran jasmani siswa menurun (Sulistiono, 2014).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbandingan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswi MA Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara. Populasi dan Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswi MA Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara sejumlah 725 dengan persebaran dari kelas X, XI dan XII dari program MIPA, Agama dan IPS. Pengumpulan data dengan observasi, kuesioner, tes dan dokumentasi. Analisis data kuantitatif terdiri dari uji normalitas, uji hipotesis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Instrumen dalam penelitian ini

menggunakan questioner aktivitas fisik IPAQ dan TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara).

Tabel 1  
Jumlah Sampel Penelitian Siswi MA

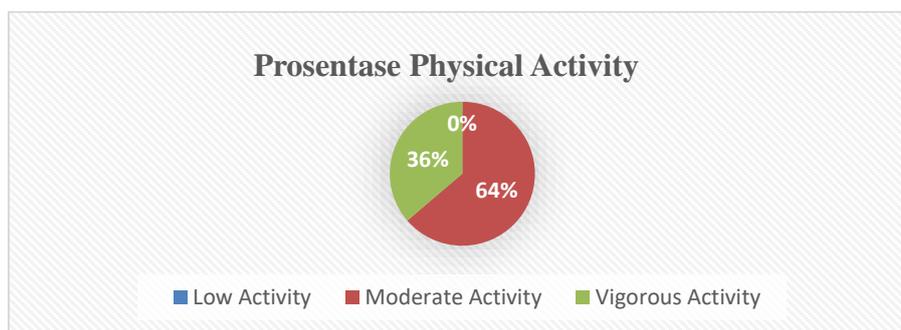
Kelas	Siswi Pondok	Siswi Non Pondok
X	271	162
XI	256	126
XII	259	140
Jumlah	786	428

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data Hasil Penelitian

Tabel 2  
Prosentase Aktivitas Fisik Siswi MA

Category	%	N
Low Activity	0%	0
Moderate Activity	64%	462
Vigorous Activity	36%	263
N	100%	725

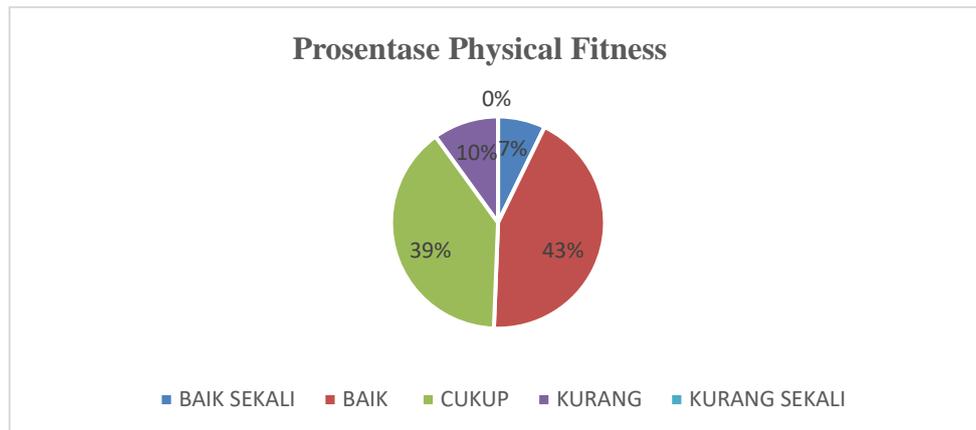


Gambar 1 : Prosentase Aktivitas Fisik Siswi MA

Dalam data di atas, diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik dibedakan dalam kategori ringan, sedang dan tinggi. Dari hasil menunjukkan siswi MA Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak sebanyak 462 (64%). Tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 263 (36%). Tingkat aktivitas fisik siswi secara keseluruhan dalam kategori sedang.

Tabel 3  
Prosentase Kebugaran Jasmani Siswi MA

Kategori	%	N
Baik Sekali	7%	52
Baik	43%	315
Cukup	39%	286
Kurang	10%	72
Kurang Sekali	0%	0
N	100%	725



Dalam data di atas, diketahui bahwa kebugaran jasmani dibedakan dalam kategori baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Siswi MA Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara tingkat kebugaran jasmani baik sekali sebanyak 52 (7%). Kategori baik sebanyak 315 (43%). Kategori cukup sebanyak 72 (10%). Tingkat kebugaran jasmani seluruh siswi dalam kategori baik.

### Persyaratan Analisis

Tabel 4  
Hasil Descriptive Statistics PA

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PA Pondok	268	.00	157731.00	9432.8981	19499.48331
PANonPondok	457	.00	116501.70	5850.8228	12509.22837
Valid N (listwise)	268				

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa Aktivitas Fisik di Pondok nilai minimum diperoleh adalah 0.0, nilai maksimum adalah 157731.00 dan nilai rata-rata 9432.8 dengan standar deviasi 19499.4. Sedangkan hasil Aktivitas Fisik di Non Pondok Pesantren nilai minimum diperoleh 0.0, nilai maksimum adalah 116501.70 dan nilai rata-rata 5850.8228 dengan standar deviasi 12509.2.

Tabel 5  
Hasil Descriptive Statistics TKPN

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TKPN Pondok	268	1.20	4.20	2.8175	.75513
TKPNNonPondok	457	1.30	4.20	2.9790	.66047
Valid N (listwise)	268				

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa Tes Kebugaran Pelajar Nusantara di Pondok nilai minimum diperoleh adalah 1.20, nilai maksimum adalah 4.20 dan nilai rata-rata 2.81 dengan standar deviasi 0.75. Sedangkan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara di Non Pondok Pesantren nilai minimum diperoleh 1.30, nilai maksimum adalah 4.20 dan nilai rata-rata 2.97 dengan standar deviasi 0.6

Tabel 6  
Hasil Normalitas Data PA  
*One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		PAPondok	PANonPondok
N		268	457
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	9432.8981	5850.8228
	Std. Deviation	19499.48331	12509.22837
Most Extreme Differences	Absolute	.314	.320
	Positive	.279	.278
	Negative	-.314	-.320
Test Statistic		.314	.320
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil pengujian normalitas data PA kelompok pondok dan non pondok dapat diketahui bahwa data penelitian mempunyai sebaran data yang tidak normal, temuan ini dibuktikan dengan nilai pada masing-masing uji =  $0.000 < 0.05$ .

Tabel 7  
Hasil Normalitas Data TKPN  
*One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		TKPNPondok	TKPNNonPondok
N		268	457
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	2.8175	2.9790
	Std. Deviation	.75513	.66047
Most Extreme Differences	Absolute	.101	.109
	Positive	.068	.109
	Negative	-.101	-.100
Test Statistic		.101	.109
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil pengujian normalitas data TKPN kelompok pondok dan non pondok dapat diketahui bahwa data penelitian mempunyai sebaran data yang tidak normal, temuan ini dibuktikan dengan nilai pada masing-masing uji =  $0.000 < 0.05$ .

## Pengujian Hipotesis

Tabel 8  
Hasil Uji Hipotesis PA Pondok dan Non Pondok  
Ranks

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PA	NonPondok	457	347.71
	Pondok	268	389.07
Total	725		
Test Statistics <sup>a</sup>			
		PA	
Mann-Whitney U			54250.500
Wilcoxon W			158903.500

Z	-2.610
Asymp. Sig. (2-tailed)	.009

a. Grouping Variable: Kelompok

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan *mann-whitney* dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan nilai PA kelompok pondok dan non pondok, temuan ini dibuktikan dengan nilai sig = 0.009 < 0.05, dan berdasarkan nilai mean rank dapat diketahui bahwa nilai PA pondok = 389.07 lebih tinggi dibandingkan kelompok non pondok sebesar = 347.71

Tabel 9  
Hasil Uji Hipotesis TKPN Pondok dan Non Pondok

		Ranks		
Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TKPN	NonPondok	457	378.53	172989.50
	Pondok	268	336.51	90185.50
	Total	725		

Test Statistics<sup>a</sup>

		TKPN
Mann-Whitney U		54139.500
Wilcoxon W		90185.500
Z		-2.611
Asymp. Sig. (2-tailed)		.009

a. Grouping Variable: Kelompok

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan *mann-whitney* dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan nilai TKPN kelompok pondok dan non pondok, temuan ini dibuktikan dengan nilai sig = 0.009 < 0.05, dan berdasarkan nilai mean rank dapat diketahui bahwa nilai TKPN non pondok = 378.53 lebih tinggi dibandingkan kelompok pondok sebesar = 336.51

## PEMBAHASAN

Kebugaran Jasmani adalah keadaan jasmani yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupannya dalam aktivitas secara optimal dan efisien (Paryanto, 2013). Kemampuan dalam kebugaran jasmani yang dimaksudkan menurut (Nayak, 2016) adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan fisik yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Arti dari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dalam pengertian kebugaran jasmani sendiri menurut Ogilvie, (2011), yaitu kemampuan tubuh seseorang yang masih mampu dan mempunyai upaya dan tenaga yang cukup setelah seseorang melaksanakan pekerjaan atau aktivitas dan tetap bisa menikmati waktu senggangnya serta masih sanggup untuk melaksanakan pekerjaan lainnya yang mendesak.

Kebugaran jasmani mempunyai manfaat dalam pembentukan kekuatan serta daya tahan otot, peningkatan daya tahan aerobik, peningkatan daya tahan tubuh, pembakaran kalori, pengurangan stres, dan peningkatan gairah hidup. Untuk setiap individu penting untuk mempunyai tingkat kebugaran yang memungkinkan mereka menjalankan aktivitas kehidupan secara optimal (Abdurrahim & Hariadi, 2018). Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya. Tingkat kebugaran jasmani siswi MA Matholi'ul Huda Bugel

Kedung Jepara rata-rata dalam kategori baik. Faktor yang mempengaruhi hasil kebugaran jasmani yang kurang dikarenakan siswi kurang melakukan aktivitas fisik atau berolahraga, karena olahraga merupakan salah satu faktor penting untuk mendukung kebugaran jasmani karena mempengaruhi perkembangan kognitif, psikomotor, dan afektif (Suhartoyo et al., 2019).

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa mondok dengan siswa tidak mondok. Dengan latar belakang aktivitas Siswi yang berbeda terdapat perbedaan aktivitas sehari-harinya, siswa yang mondok di Pondok Pesantren memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik karena seperti yang dikatakan oleh Al-Jamil et al., (2018) bahwa aktivitas Siswi Pondok Pesantren berbeda dengan aktivitas Siswi pada sekolah umumnya. Siswi pondok pesantren harus membaca al-qur'an sehabis dari siang, sore dan malam bahkan harus membiasakan diri untuk melaksanakan sholat malam, belum lagi tugas mata pelajaran dikelas hingga menimbulkan kerja fisik yang lebih berat (Ani, 2019).

Semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, maka akan semakin baik pula performa dan hasil prestasinya karena didukung oleh kondisi tubuhnya yang bugar. Seseorang dikatakan bugar menurut (Rudi, Rima & Arif, 2021) yaitu jika seseorang mampu melakukan atau melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih mempunyai cadangan energi untuk melaksanakan kegiatan tambahan. Dari hal tersebut dapat dipahami bahwa kebugaran jasmani termasuk aspek penting yang harus dijaga siswa karena berkaitan dengan kondisi siswa itu sendiri yang berpengaruh pada aktivitas sehari-harinya.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan fisik yang memerlukan energi untuk melakukannya. Olah raga merupakan suatu aktivitas fisik yang terencana dan terorganisir yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Khomarun, 2013).

Aktivitas fisik yang dilakukan manusia erat kaitannya dengan kualitas hidup, kesehatan dan kesejahteraan (Chen et al., 2016). Sebaliknya jika manusia tidak melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhannya, maka ia rentan terkena penyakit seperti diabetes tipe 2 akibat kurang berolahraga (*Hipokinesia*) (Gram et al., 2014). Rendahnya tingkat aktivitas fisik meningkatkan risiko obesitas dan banyak penyakit kronis lainnya, termasuk penyakit jantung koroner, diabetes, dan kanker usus besar (Ogilvie et al., 2011).

Aktivitas fisik dan olahraga yang baik, benar, terukur dan teratur mengurangi risiko penyakit tidak menular serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Olahraga adalah kegiatan jasmani yang dilakukan dengan tujuan kebugaran, kesehatan, prestasi, dan pendidikan. Aktivitas fisik yang teratur mempunyai manfaat kesehatan bagi segala usia (Amtarina, 2017).

Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kegiatan khusus olahraga, tetapi juga kegiatan lain yang membutuhkan kerja fisik, seperti menyapu, mengepel, mencuci, berjalan, menari, melukis, mencangkul, jalan-jalan, dan lain sebagainya (Yusuf, 2012). Diperkuat hasil penelitian Kurniawan (2017), bahwa tingginya intensitas bermain *game online* memberikan berbagai macam dampak atau pengaruh baik itu terhadap fisik maupun psikis individu. Dampak fisik dapat berupa kelelahan pada anggota tubuh karena terlalu lama bermain *game* yang menyebabkan kesehatan badan menurun sehingga mudah sakit. Aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Andriani & Herawati, 2016).

Secara psikologis siswa MA memasuki tahap perkembangan masa remaja, yaitu masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, tidak hanya sekedar peralihan tetapi juga melibatkan perkembangan psikologis dan kematangan fisik (Wolfe, 2020). Suatu tahap perkembangan fisik seseorang ketika alat reproduksi telah mencapai kematangannya. Masa pematangan ini kurang lebih berjalan selama 2 tahun. Biasanya dapat dimulai ketika anak perempuan telah mengalami menstruasi dan anak laki-laki mengalami mimpi basah (Ilham, 2016).

Menurut Laviko (2019), menyatakan masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa. masa remaja adalah perubahan perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mengakibatkan terjadinya perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi dan kehidupan sosial (Jarvig, 2012).

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting guna aktivitas sehari-hari apalagi bagi Siswi Non Pondok Pesantren. Sehingga Aktivitas fisik merupakan suatu terobosan yang baru guna meningkatkan kebugaran jasmani baik bagi Siswi di Madrasah Aliyah Matholiul Huda Bugel Kedung Jepara.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang perbandingan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani antara Siswi Madrasah Aliyah Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara yang tinggal di Pondok Pesantren dan Non Pondok, dapat disimpulkan sebagai berikut Siswi MA Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 462 (64%). Tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 263 (64%). Tingkat aktivitas fisik siswi secara keseluruhan dalam kategori sedang; Siswi MA Matholi'ul Huda Bugel Kedung Jepara tingkat kebugaran jasmani baik sekali sebanyak 52 (7%). Kategori baik sebanyak 315 (43%). Kategori cukup sebanyak 72 (10%). Tingkat kebugaran jasmani seluruh siswi dalam kategori baik; Nilai Aktivitas Fisik Pondok = 389.07 lebih tinggi dibandingkan kelompok Non Pondok sebesar = 347.71; Nilai Kebugaran Jasmani TKPN Non Pondok = 378.53 lebih tinggi dibandingkan kelompok Pondok sebesar = 336.51.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDNTulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019*. Indonesia Performance Journal, 2(2), 68-73.
- Al-Jamil, A. H., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2018). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 118–125.
- Andriani, R., & Herawati, I. (2016). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Volume Oksigen Maksimum(Vol. 9, Issue 1).
- Ani, H., & Rustam, R. (2019). Fenomena Karakter Remaja Sma Kota Pontianak Dan Kajian Pada Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Multikultural. *Emphaty Cons-Journal of Guidance and Counseling*, 1(1), 8-20.
- Amtarina, R. (2017). Manfaat aktivitas fisik teratur terhadap perbaikan fungsi kognitif pasien dengan mild cognitive impairment. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10(2), 140.

- Arifin, Z. (2018). *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang*. Al-Mudarris: Journal Of Education, 1(1), 22-29.
- Giriwijoyo, S & Zafar Sidik, D. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung; PT Remaja Rosdakarya
- Ilham, W. (2016). *Hubungan karakteristik perkembangan remaja dengan perilaku bullying di SMP N 3 Linggp Sari Baganti Kab. Pesisir Selatan tahun 2016* (Doctoral dissertation, STIKes PERINTIS PADANG).
- Jarvig, L., Fjære, K. W., & Gammelgaard, L. G. (2012). Pharmaceutical interventions in hospital practice- care of the polypharmacy-patient upon hospitalisation. *European Journal of Hospital Pharmacy*, 19(2), 231.2-231. <https://doi.org/10.1136/ejhpharm-2012-000074.382>
- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *E-Journal Keperawatan* , 6(1), 1–6.
- Khomarun, Wahyuni E., Nugroho M. (2013). Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium i di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 2, Nomor 2, Halaman 41.
- Kurniawan, D.E. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 3 No. 1.
- Laviko, Z. (2019). Tinjauan Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa (Menwa) Se-Kota Padang Tahun 2019. *Jurnal Universitas Negeri Padang*.
- Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9(1), 62–70. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i1.46546>
- Nayak B, S., Miranda, S. A., Fitzrol, O. jon B., Anthony, L., Rao S, G., & Aithal P, A. (2016). The Impact of Physical Activities on the Academic Peformance of Medical Students. *Online Journal of Health and Allied Sciences*, 15(2), 1- 4.
- Ogilvie, D., Lamb, K. E., Ferguson, N. S., & Ellaway, A. (2011). Recreational physical activity facilities within walking and cycling distance: Sociospatial patterning of access in Scotland. *Health and Place*, 17(5), 1015–1022.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- Raihanah, S., Bekti, R. A., Pratama, B. A., Ilmu, F., & Nusantara, U. (2022). *Survei tingkat kebugaran jasmani santriwati usia 13- Survey on the level of physical fitness of female students aged 13-15 years*. 2(September), 11–21.
- Risma, N. (2017). Pengaruh Gaya Pembelajaran dan Kemampuan Motorik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Seminar Nasional Olahraga “Peran Pendidikan Jasmani Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Dan Karakter Bangsa,”* 113–125. Riau: FKIP Universitas Islam Riau.
- Sudarmono, M., Rahayu, T., & Rahayu, S. (2013). Pengembangan Permainan BAVOS untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1)

- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa Smp Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2019.1.1.1995>
- Sulistiono, A. A. (2015). Prediksi aktivitas fisik sehari-hari, umur, tinggi, berat badan dan jenis kelamin terhadap kebugaran jasmani Siswa SMP di Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(3), 380–389.
- Sulistiono, A. A. (2014). Basic and Secondary Education Students Physical Fitness in West Java. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20 no 2, 223–233.
- Wolfe, A. M., Lee, J. A., & Laurson, K. R. (2020). Socioeconomic status and physical fitness in youth: Findings from the NHANES National Youth Fitness Survey. *Journal of Sports Sciences*, 38(5), 534–541.
- Yusuf, S. (2012). Psikologi perkembangan anak & remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zhou, Z., Li, S., Yin, J., Fu, Q., Ren, H., Jin, T., ... Yin, Z. (2019). Impact on physical fitness of the chinese champs: A clustered randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph16224412>