

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA
SANTRI PUTRA DI PONDOK PESANTREN

(Studi Kasus di Pondok Pesantren Tri Bakti At Taqwa Kecamatan Raman Utara
Kabupaten Lampung Timur)

(Jurnal)

Oleh :

ZAN MUFADILLAH



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

UNIVERSITAS LAMPUNG

2013

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS LEVEL OF PRODUCTIVITY OF SON IN COTTAGE BOARDING SANTRI (Case Study in Pondok Pesantren Tri Bhakti At Taqwa Raman Utara District Lampung Timur District)

By:

ZAN MUFADILLAH

Mentor:

Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.

Dr. Marta Dinata, M.Pd.

This study aims to determine how the level of physical fitness to work productivity son boarding school students of Tri Bhakti At-Taqwa in Raman district of North East Lampung regency. And would be useful to researchers and the general public especially the Ministry of Religious Affairs to increase knowledge as well as how important kebugran physical reference to labor productivity, especially in supporting the worship activities of the students.

The research method used was a survey method with a combined approach (mixed methods) between kuantitatif and qualitative methods. Population in this research that all students boarding school son Tri Bhakti At-Taqwa North Raman totaling 246 students and a sample of 50 students used the data collection with the process of data triangulation.

From the results of this study can be summarized by descriptive quantitative, namely that the level of physical fitness of students of Tri Bhakti son Pondok Pesantren At-Taqwa North Raman moderate majority on the classification, the percentage of each classification, namely, to the classification either once (BS) by 8%, both classification (B) by 24%, the classification of medium (M) by 46%, less classification (K) by 20%, and less so for the classification (KS) of 2%. Students and the level of labor productivity is generally quite high.

Keywords: Physical Fitness, Productivity, combined methods (mixed methods), triangulation

ABSTRAK

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA SANTRI PUTRA DI PONDOK PESANTREN (Studi Kasus di Pondok Pesantren Tri Bhakti At Taqwa Kecamatan Raman Utara Kabupaten Lampung Timur)

Oleh

Zan Mufadillah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani terhadap produktivitas kerja santri putra pondok pesantren Tri Bhakti At-Taqwa di Kecamatan Raman Utara Kabupaten Lampung Timur. Dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan masyarakat luas khususnya Departemen Agama untuk menambah pengetahuan sekaligus referensi seberapa penting kebugaran jasmani terhadap produktivitas kerja, terutama dalam menunjang kegiatan ibadah para santri.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan pendekatan gabungan (*mixed methods*) antara metode kuantitatif dan kualitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh santri putra Pondok Pesantren Tri Bhakti At-Taqwa Raman Utara yang berjumlah 246 santri dan sampel yang digunakan yaitu sebanyak 50 santri. Pengumpulan data dengan proses triangulasi data.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan secara deskriptif kuantitatif, yaitu bahwa tingkat kebugaran jasmani santri putra Pondok Pesantren Tri Bhakti At-Taqwa Raman Utara mayoritas pada klasifikasi sedang, dengan persentase masing-masing klasifikasi yaitu, untuk klasifikasi baik sekali (BS) sebesar 8%, klasifikasi baik (B) sebesar 24%, klasifikasi sedang (S) sebesar 46%, klasifikasi kurang (K) sebesar 20%, dan untuk klasifikasi kurang sekali (KS) sebesar 2%. Dan tingkat produktivitas kerja santri secara umum cukup tinggi.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Produktivitas, metode gabungan (*mixed methods*), triangulasi

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Manusia hidup di dunia dengan segala aktivitas yang dijalankannya sehari-hari mulai dari usia balita, anak-anak, remaja, dewasa, sampai lansia. Ketika menginjak usia balita, aktivitas sehari-harinya diisi dengan tidur karena pada umumnya balita membutuhkan waktu delapan jam sehari untuk tidur. Ketika menginjak usia anak-anak, manusia mulai tumbuh, berkembang, dan aktivitas sehari-harinya pun diisi dengan bermain disertai dengan pemberian pelajaran yang disesuaikan dengan usia anak tersebut.

Ketika menginjak usia remaja aktivitasnya diisi dengan belajar dan bersekolah dengan kata lain menuntut ilmu melalui pendidikan formal dan informal. Baik itu di sekolah umum maupun sekolah keagamaan. Ketika tumbuh dewasa, seorang manusia lazimnya bekerja hingga menginjak masa usia tua. Hal ini dilakukan untuk memberikan bekal dalam mengarungi hidup dan mempertahankan hidupnya. Dalam menjalankan aktivitas tersebut, manusia mengalami masa produktif antara lain dalam belajar, bekerja dan berumah tangga. Dalam menjalankan aktivitas kesehariannya tersebut, manusia membutuhkan kondisi fisik yang sehat dan bugar. Sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia. Kepentingan kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, “semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmaninya pun akan semakin baik pula” (Anwar, 2001: 33).

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal antara lain lingkungan, bermasyarakat dan pola hidup. Pondok Pesantren merupakan lembaga pendidikan untuk mempelajari, memahami, mendalami, menghayati, dan mengamalkan ajaran Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari. Santri merupakan salah satu unsur yang ada pada pondok pesantren, di dalam pondok pesantren santri dituntut melakukan aktivitas yang cukup memerlukan tenaga dan konsentrasi lebih, semisal ibadah malam atau yang sering disebut sholat Tahajjud, hafalan Al Qur'an, dll. Sehingga untuk dapat menjalankan kewajibannya tersebut, santri juga diharuskan mempunyai kondisi badan yang sehat dan tingkat kebugaran jasmani yang mumpuni.

Dari latar belakang tersebut di atas, maka disini peneliti mencoba untuk meneliti bagaimana tingkat kebugaran jasmani terhadap produktivitas kerja santri putra di pondok pesantren Tri Bakti At-Taqwa Kecamatan Raman Utara Kabupaten Lampung Timur.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman santri tentang pentingnya kebugaran

- jasmani dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
2. Kurangnya pemahaman petinggi/Kyai/guru pondok pesantren tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
 3. Masih kurangnya pengetahuan santri tentang tingkat kebugaran jasmani masing-masing individu.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di uraikan di atas, maka yang menjadi hal pokok yang akan dikaji lebih jauh adalah, “bagaimana tingkat kebugaran jasmani terhadap produktivitas kerja santri putra di Pondok Pesantren di Kecamatan Raman Utara Kabupaten Lampung Timur?”.

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran Aktivitas keseharian santri di lingkungan pondok pesantren Tri Bakti At-Taqwa di Kecamatan Raman Utara Kabupaten Lampung Timur.
2. Mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani santri putra di pondok pesantren Tri Bakti At-Taqwa Kecamatan Raman Utara Kabupaten Lampung Timur.

Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat teoritis
Diperoleh informasi mengenai aktivitas santri di lingkungan pondok pesantren dan tingkat kebugaran jasmani santri. sehingga menambah wawasan tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam melaksanakan aktivitas di lingkungan pondok pesantren.

2. Manfaat Praktis
 - a. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung. Menambah referensi kepustakaan kesehatan, khususnya kebugaran santri mengingat masih sedikitnya referensi tentang kesehatan di perpustakaan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung.
 - b. Departemen Agama daerah
Memberikan informasi kepada instansi terkait, khususnya Departemen Agama, bagaimana tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren di Kecamatan Raman Utara Kabupaten Lampung Timur.
 - c. Diri sendiri Menambah wawasan dan pengalaman belajar tentang Aktivitas dan tingkat kebugaran jasmani khususnya santri pondok pesantren, dan juga sebagai upaya menerapkan teori keilmuan yang diperoleh selama mengikuti pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung.

II. Tinjauan Pustaka

Pengertian Kebugaran Jasmani

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktifitas tersebut. Berdasarkan definisi di atas, maka salah satu indikator seseorang dikatakan sehat adalah mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Berkaitan dengan pengertian kebugaran jasmani, Kusmaedi (2008:93) mengungkapkan, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa

menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan.

Senada dengan pendapat tersebut, Giriwijoyo (2002:23) mengungkapkan, kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2001:8) dalam F Suharjana (2008:66) bahwa “komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kebugaran jasmani yang berkaitan dengan *performance*, mengandung unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan.”

Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki tingkat yang berbeda pada setiap individu. Setiap aktivitas fisik dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh tubuh yang sehat. Menurut Sharkey (2003:30) dalam F Suharjana (2008), untuk mencapai “*quality of life*” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur

istirahat, dan mengatur aktivitas (olahraga).

Produktivitas Kerja

Secara umum produktivitas diartikan sebagai hubungan antara hasil nyata maupun fisik (barang-barang atau jasa) dengan masuknya yang sebenarnya. Misalnya saja, “produktivitas adalah ukuran efisiensi produktif. Suatu perbandingan antara hasil keluaran dan masuk atau output : input. Masukkan sering dibatasi dengan masukkan tenaga kerja, sedangkan keluaran diukur dalam kesatuan fisik bentuk dan nilai.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produktivitas

Menurut Sinungan (2005, 56) produktivitas tenaga atau alat, dalam menyelesaikan suatu pekerjaan, dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain adalah Kondisi pekerjaan dan lingkungan, keterampilan tenaga kerja / kapasitas alat, motivasi tenaga kerja / operator, cara kerja (Metode), manajemen (Sumber Daya Manusia dan Alat)

Pengertian Pondok Pesantren

Pengertian pondok pesantren terdiri dari dua kata yaitu “pondok” dan “pesantren”. Kata “pondok” berasal dari bahasa arab “funduk” yang berarti tempat tidur, asrama atau hotel. Sedangkan kata pesantren berasal dari kata dasar “santri” yang mendapat awalan “pe” dan akhiran “an” menjadi “pesantrian”. Orang Jawa mengucapkannya “pesantren” yang berarti “tempat tinggal santri” dalam ilmu pendidikan Islam, pondok pesantren didefinisikan sebagai lembaga pendidikan untuk mempelajari, memahami, mendalami, menghayati, dan mengamalkan ajaran

dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari.

Fungsi dan Peranan Pondok Pesantren

Sejak berdirinya pada abad yang sama dengan masuknya Islam hingga sekarang. Pesantren telah bergumul dengan masyarakat luas. Pesantren telah berpengalaman menghadapi berbagai corak masyarakat dalam rentan waktu itu, pesantren tumbuh atas berdiri didorong permintaan (*Demand*) dan kebutuhan (*Need*) masyarakat sehingga pesantren memiliki fungsi yang jelas.

Kerangka Pemikiran

Berdasarkan uraian dari tinjauan pustaka di atas dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut :
kebugaran jasmani adalah kualitas kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berlebihan, serta masih dapat menikmati waktu luang dan selalu siap untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen-komponen yang mengandung unsur kesehatan dan unsur-unsur yang berkaitan dengan keterampilan. Dalam kebugaran jasmani terdapat juga fakto-faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat kebugaran jasmani, serta memiliki bentuk-bentuk latihan kebugaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Santri merupakan para pelajar di pondok pesantren guna menyerahkan diri kepada kyai, hidup mandiri dan sederhana, mereka mengurus keperluannya sendiri, berpenampilan sederhana, hormat kepada Kyai dan selalu riyadho melaksanakan

'amaliah sunnah seperti puasa sunnah (Senin dan kamis) dan sholat malam. Pola hidup santri diliputi suasana keagamaan, keihlasan, dan kedisiplinan dibawah pengawasan kyai.

III. Metodologi Penelitian

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, sebuah metode yang efektif untuk tujuan mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun fenomena yang bersifat rekayasa.

Pendekatan metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melalui pendekatan metode gabungan (*mixed methods*) antara metode kuantitatif dan kualitatif. Penelitian menggunakan metode gabungan (*mixed methods*) yang dilakukan secara bersamaan dengan tujuan untuk saling melengkapi gambaran hasil studi mengenai fenomena yang diteliti dan untuk memperkuat analisis penelitian.

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Tri Bhakti At-Taqwa Raman Utara Kabupaten Lampung Timur, pondok pesantren ini sering disebut juga pondok pesantren RP (Rama Puja) karena letaknya yang berada di Desa Rama Puja, berlokasi tepatnya di Jl. Simpang Rantai no.6 Rama Puja, Dusun 1 RT/RW 01/04 Desa Rama Puja Kecamatan Raman Utara Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung.

Populasi Penelitian

Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin baik hasil menghitung ataupun pengukuran, kuantitatif maupun kualitatif dari karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya (Sudjana dalam Rahmat Hermawan,2012:105).

Berdasarkan definisi tersebut maka populasi penelitian ini adalah seluruh santri putra Pondok Pesantren Tri Bhakti At-Taqwa Raman Utara Kabupaten Lampung Timur yang berjumlah 246 santri. Alasan pemilihan Pondok Pesantren Tri Bhakti At-Taqwa Raman Utara Kabupaten Lampung Timur karena dianggap telah dapat mewakili keberagaman santri putra di pondok pesantren khususnya di Provinsi Lampung.

Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi (Arikunto dalam Rahmat Hermawan 2012:106). Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Dalam penelitian ini, untuk menentukan sampel penulis menggunakan teknik *simple random sampling*. Menurut Ronny Kountur dalam (fajar 2009), teknik ini digunakan dengan cara memilih sampel dimana anggota dari populasi dipilih satu per satu secara *random* (acak). Semua anggota dari populasi mendapatkan kesempatan yang sama untuk dipilih. Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 246 santri, menurut Suharsimi Arikunto di dalam pengambilan sampel apabila subyeknya kurang dari 100 diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil

antara 10% – 15% atau 20% – 25% atau lebih.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan sampel sebanyak 20% dari jumlah populasi.

$$\begin{aligned} & \frac{20}{100} \times \text{Jumlah populasi} \\ & = 0,2 \times 246 \\ & = 49,2 \rightarrow 50 \end{aligned}$$

sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 50 santri.

Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variable bertujuan untuk menjelaskan makna variable yang sedang diteliti. Singarimbun dalam Rahmat Hermawan (2012:107) memberikan pengertian tentang definisi operasaional adalah unsur penelitian yang memberitahukan bagaimana cara mengukur suatu variabel, dengan kata lain definisi operasional adalah semacam petunjuk pelaksanaan bagaimana cara mengukur suatu variabel.

Definisi operasional kebugaran jasmani berdasarkan pada pendapat yang dikembangkan oleh Rusli Lutan (2001) dimana komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kebugaran jasmani yang berkaitan dengan *performance*, mengandung unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan. Dan pengukuran untuk kebugara jasmani ini menggnakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

Produktivitas Kerja

Definisi operasional produktivitas kerja didasarkan pada teori Walter Aigner (1997) makna produktivitas adalah keinginan (*Will*) dan upaya (*Effort*) manusia untuk selalu meningkatkan kualitas di dalam segala bidang. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan produktivitas kerja yaitu bagaimana aktivitas sehari-hari dari para santri seperti sholat sunnah, baca Qur'an, dan ibadah lainnya, serta bagaimana kegiatan sehari-hari dalam bidang lain seperti dalam bidang seni, olahraga, dan prestasi di sekolah.

Data Primer

Menurut S. Nasution data primer adalah data yang dapat diperoleh langsung dari lapangan atau tempat penelitian. Peneliti menggunakan data ini untuk mendapatkan informasi langsung tentang tingkat kebugaran jasmani santri putra Pondok Pesantren Tri Bakti At-Taqwa Kecamatan Raman Utara menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia), dimana dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri sub-tes yang meliputi lari jarak pendek (40, 50, 60 meter), gantung siku tekuk atau gantung angkat tubuh (pull up), baring duduk (sit up), loncat tegak (vertikal jump), dan lari jarak menengah.

Data Sekunder

Data sekunder adalah data-data yang didapat dari sumber bacaan dan berbagai macam sumber lainnya yang terdiri dari surat-surat pribadi, buku harian, not, sampai dokumen-dokumen resmi dari berbagai instansi pemerintah. Data sekunder juga dapat berupa majalah, buletin, publikasi dari berbagai organisasi, hasil-hasil studi, hasil survey, studi histories, dan sebagainya.

Teknik Pengumpulan Data

Menurut Rachman, bahwa penelitian di samping menggunakan metode yang tepat, juga perlu memilih teknik dan alat pengumpulan data yang relevan. Metode yang digunakan untuk proses pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan proses triangulasi, yaitu wawancara, pengamatan / observasi, dan dokumentasi.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara induktif, yaitu dimulai dari lapangan atau fakta empiris dengan cara terjun ke lapangan, mempelajari fenomena yang ada di lapangan. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara bersamaan dengan cara proses pengumpulan data.

IV. Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Data

Hasil dari tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren Tri Bakti At-Taqwa yang dilaksanakan pada tanggal 5 April 2013 dengan jumlah santri yang mengikuti tes kebugaran jasmani sebanyak 50 santri menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani dari para santri berada pada klasifikasi sedang, dengan rincian tingkat kebugaran jasmani klasifikasi baik sekali (BS) sebanyak 4 santri (8%), klasifikasi baik (B) sebanyak 12 santri (24%), klasifikasi sedang sebanyak 23 santri (46%), klasifikasi kurang sebanyak 10 santri (20%), dan yang mempunyai klasifikasi kurang sekali (KS) sebanyak 1 santri (2%).

Pembahasan

1. Tingkat kebugaran jasmani santri putra kelompok umur 10-12 tahun terhadap produktivitas kerja

Dari penjelasan teori pengertian kebugaran jasmani dan fungsi dari kebugaran jasmani dan berdasarkan hasil observasi serta wawancara yang penulis lakukan, maka penulis menyimpulkan bahwa santri yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik mempunyai produktifitas kerja yang baik pula, dan santri yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang bahkan kurang sekali tidak selamanya mempunyai produktifitas yang kurang pula. Hal itu terlihat pada hasil observasi yang penulis lakukan, santri yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah atau kurang sekali sangat rajin beribadah, baik itu siang maupun malam hari dan berprestasi pula dalam pendidikan formal di Madrasah Ibtida'iyah Tri Bhakti At-Taqwa Kecamatan Raman Utara.

2. Tingkat kebugaran jasmani santri putra kelompok umur 13 – 15 tahun terhadap produktivitas kerja

Jika kita melihat bagaimana hasil wawancara dan pengamatan yang peneliti lakukan dan bagaimana teori yang ada maka tingkat kebugaran jasmani dari santri putra pondok pesantren Tri Bhakti At-Taqwa Kecamatan Raman Utara kelompok umur 13 – 16 tahun tidak mempengaruhi bagaimana produktivitas kerja dari santri itu sendiri, sesuai apa yang telah peneliti temukan bahwa santri yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi mempunyai tingkat produktivitas kerja yang rendah tapi santri yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah memiliki tingkat produktivitas kerja yang tinggi.

3. Tingkat kebugaran jasmani santri putra kelompok umur 16 – 19 tahun terhadap produktivitas kerja.

Dari penjelasan teori pengertian kebugaran jasmani dan fungsi dari kebugaran jasmani diatas dan berdasarkan hasil observasi serta wawancara yang peneliti lakukan, maka peneliti menyimpulkan bahwa santri yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik mempunyai produktifitas kerja yang baik pula, sedangkan santri yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang mempunyai produktivitas yang rendah.

Analisis Hasil Penelitian

Melalui penelitian yang dilakukan dengan metode wawancara, observasi dan dokumentasi sebagai data pendukung, diperoleh data berupa lisan maupun tulisan. Data tersebut kemudian ditafsirkan dan dianalisis.

Berdasarkan permasalahan yang telah disusun, maka dalam bagian ini penulis akan mengemukakan analisis hasil penelitian yang didukung oleh berbagai kajian kepustakaan.

kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. (Permaesih D, Rosmalina Y, Moeloek D, Herman S, 2001). Dan fungsi dari kebugaran jasmani itu sendiri yaitu, pengemban kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Adapun fungsi dari kebugaran jasmani salah satunya

yaitu untuk meningkatkan efisien dan produktivitas kerja.

Berdasarkan tes tingkat kebugaran jasmani santri dan hasil wawancara yang dilakukan ke berbagai pihak, seperti guru/ustadz, pengurus pondok, teman dari satri, maupun santri itu sendiri mengenai tingkat kebugaran jasmani dan produktivitas kerja santri di Pondok Pesantren Tri Bhakti At-Taqwa Kecamatan Raman Utara mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, dimana tingkat kebugaran jasmani terhadap produktivitas kerja seorang santri itu berbeda-beda.

Seperti halnya santri Madrasah Ibtida'iyah (MI)/ kelompok umur 10 – 12 tahun, mempunyai tingkat kebugaran baik dan produktivitas kerjanya pun tinggi, dan untuk santri yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang tetapi tingkat produktivitasnya pun tidak kurang bahkan bias dikatakan tinggi. Untuk santri Madrasah Tsanawiya (MTS)/ kelompok umur 13 – 15 tahun, santri yang mempunyai tingkat kebugaran baik tapi produktivitas kerjanya rendah, dan untuk santri yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang tapi mempunyai tingkat produktivitasnya tinggi. Dan Untuk santri Madrasah Aliyah (MA)/ kelompok umur 16 – 19 tahun, santri yang mempunyai tingkat kebugaran baik mempunyai produktivitas kerja yang tinggi, dan untuk santri yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, mempunyai tingkat produktivitas yang kurang pula.

V. Simpulan dan Saran

Kesimpulan

Dari penjelasan deskripsi dan analisis hasil penelitian pada bab 4, maka

dengan ini penulis menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani terhadap produktivitas kerja santri putra Pondok Pesantren Tri Bhakti At-Taqwa Kecamatan Raman Utara dengan masing-masing jenjang umur dengan rincian sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran santri putra Pondok Pesantren Tri Bhakti At-Taqwa Kecamatan Raman utara mayoritas berada pada klasifikasi sedang.
2. Santri pada kelompok umur 10 – 12 tahun atau dalam jenjang pendidikan MI (Madrasah Ibtida'iyah) memiliki tingkat kebugaran sedang, dan santri yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, memiliki produktivitas kerja yang tinggi pula. Dan untuk santri yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang bahkan kurang sekali juga memiliki produktivitas kerja yang cukup tinggi tetapi tidak setinggi yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik.
3. Santri pada kelompok umur 13 – 15 tahun atau dalam jenjang pendidikan MTS (Madrasah Tsanawiyah) memiliki tingkat kebugaran sedang, dan santri yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, memiliki produktivitas kerja yang kurang dalam bidang ibadah, tetapi memiliki produktivitas kerja yang lumayan pada bidang kesenian dan olahraga. Dan untuk santri yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang bahkan kurang sekali juga memiliki produktivitas kerja yang tinggi dalam ibadah.
4. Santri pada kelompok umur 16 – 19 tahun atau dalam jenjang pendidikan MI (Madrasah Ibtida'iyah) memiliki tingkat kebugaran sedang, dan santri yang

memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, memiliki produktivitas kerja yang tinggi pula. Dan untuk santri yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang bahkan kurang sekali juga memiliki produktivitas kerja yang rendah atau kurang.

Saran

Adapun saran yang diberikan penulis antara lain:

1. Ditujukan untuk para santri khususnya santri Pondok Pesantren Tri Bhakti At-Taqwa untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani,
2. Ditujukan untuk Pengasuh dan Kepala Pondok Untuk mendukung setiap kegiatan olahraga ataupun aktivitas jasmani para santri untuk mengembangkan potensi yang dimiliki santri.

Daftar Pustaka

- Aan Komariah dan cepi triatna (2006) *Visionary Leadership Menuju Sekolah Efektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aigner, Walter. 2009. *Pengertian Produktivitas* (Online), (www.Google.com), diakses pada Senin, 7 Januari 2013, Pukul 16:00 WIB.
- Al-bahri bin ladjamudin, (2005). *Analisa Sistem Informasi*, Graha Ilmu, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. (Edisi Keempat) Jakarta: Rineka Cipta.
- Corbin, C.B., et al. (1997). *Physical Fitness With Laboratories*. USA: Times Minor Higher Education Group, Inc
- Faustino Cardoso Gomez. 1997. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Andi Offset. Yogyakarta.
- Gaspersz, Vincent, 1997 : *Manajemen Kualitas dalam Industri Jasa*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Giriwijoyo, S dan Komariyah, L. 2002. *Olahraga Kesehatan dan Kesegaran Jasmani pada Lanjut Usia*. Bandung. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Griwijoyo, S, (2005), *Manusia dan Olahraga*, Bandung, Penerbit ITB
- Hermawan, Rahmat. (2012), *Efektivitas Kepemimpinan Lembaga Swadaya Masyarakat Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi*. (Disertasi). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Husein Umar, 1998, *Manajemen Risiko Bisnis*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Komariah Lilis. (2006) *Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine)*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung
- Komasari, D. & Helmi, AF. (2000). *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja*. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press.
- Kusmaedi, Nurlan. (2008). *Olahraga Lansia*. Bandung: FPOK – UPI

- Lutan, rusli dkk (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di sepanjang hayat*. Jakarta:depdiknas
- Moleong, Lexy J. (2000). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Moleong , 2005. *Metodologi Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nazir, Moh. (2005). *Metode Penelitian*. 5th edition. Ghalia Indonesia, Bogor.
- Nugroho, Sigit (2008). *Terapi Pernapasan Pada Penderita Asma*, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Yogyakarta.
- Poerwadarminta, W.J.S. (2003). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Rakhmat, Jalaluddin. (1999). *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung, PT. Remaja Rosda Karya.
- Rulhudana, Fajar (2009). *Efektivitas Kampanye Antirokok Pesan Ancaman Kesehatan (AK) Versus Pesan Ancaman Kosmetik Sosial (KS) Melalui Fotonovela Terhadap Sikap Antirokok Remaja*. (Skripsi). Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Sharkey, B.J (2003). *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Sinungan, Muchdarsyah. (2005). *Produktivitas Apa dan Bagaimana*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sitepoe Mangku, (1992). *Kolesterol Fobia Keterkaitannya Dengan Penyakit Jantung*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Suharjana. (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY
- Suharto, dkk. (2000). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Suharni. (2006), *Pengaruh Latihan Senam Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 1 Banjarrejo, Kecamatan Batanghari Lampung Timur*. Skripsi. Universitas Lampung, Lampung.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukmadinata, (2005). *Metodologi Penelitian*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Sumanto Wasty, (1993). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan: Aplikasi Metode Kuantitatif dan statistik dalam Penelitian*. Yogyakarta.
- Suroto, 2004. *Peningkatan Kebugaran Melalui Permainan Bola Besar dan Bola Kecil*. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Undang-Undang Republik Indonesia, (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.