

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah dicek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 23 September 2022



Handwritten signature
Abdul Rohman

NIM: 3220180199

HALAMAN PERSETUJUAN

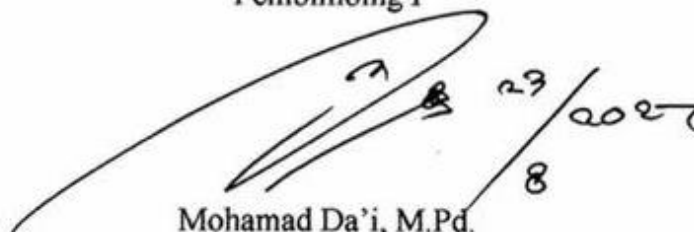
Nama : Abdul Rohman

NIM : 3220180199

Judul : Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs)
Pada Lembaga Pendidikan Berbasis Pondok Pesantren Dengan Siswa
Reguler

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian
skripsi. Bojonegoro, 17 Maret 2022

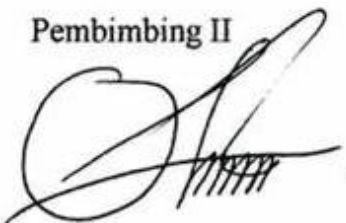
Pembimbing I

A large, stylized handwritten signature in black ink, consisting of several sweeping loops and lines.

Mohamad Da'i, M.Pd.

NIDN : 0719089401

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, featuring a large circular loop followed by several horizontal strokes.

24/8 2022 .

acc .

Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.

NIDN : 0729098702

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Abdul Rohman
NIM : 3220180199
Judul : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) Pada Lembaga Pendidikan Berbasis Pondok Pesantren Dengan Siswa Formal

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 30 September 2022

Dewan Penguji

Penguji I

Rohmad Apriyanto, M.Pd
NIDN : 0704048703

Penguji III

Mohamad Da'i, M.Pd
NIDN : 0719089401

Penguji II

Dr. H.M. Ridlwan Hambali, Lc., MA
NIDN : 2117056803

Penguji IV

Olivia Dwi Cahyani, M.Pd
NIDN : 0729098702

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN : 0721059101

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNUCIRI

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Hilmy Afriadi, M.Pd
NIDN : 0707048904

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNUCIRI

MOTO

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

“Sebaik - baik manusia adalah manusia yang bermanfaat bagi manusia yang lain”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

Kedua orang tuaku tercinta terutama untuk almarhumah ibu saya dan almarhumah nenek saya, terimakasih atas doa, kasih sayang dan jerih payah perjuangan yang senantiasa mengiringi langkahku. Meski aku belum mampu membalas kasih sayang mu dengan sempurna, aku akan berusaha sebaik mungkin agar aku tidak mengecewakanmu dan membuatmu bangga terhadapku

Kakak, keluarga besarku serta teman-temanku, terimakasih atas dukungan dan semangat yang selalu diberikan kepadaku

Guru-guru ku, dosen-dosen ku terimakasih sudah membimbing dan mengajariku dengan sabar dan telaten selama ini, meskipun aku belum bisa membalas jasa-jasa kalian namun aku selalu mengharapkan ridho dan doa kalian, agar ilmu yang engkau berikan bermanfaat dan bisa aku sebarkan kepada orang lain.

Seluruh teman-teman PJKR angkatan 2018, terimakasih atas semangat, dukungan dan kebersamaan yang indah selama ini serta perjuangan bersama yang takkan terlupakan

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidayah serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) Pada Lembaga Pendidikan Berbasis Pondok Pesantren dengan Siswa Formal” sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW, serta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Saya sebagai Peneliti menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata Bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu kami ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak K.H. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Bapak Mohamad Da'i, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Ibu Olivia Dwi Cahyani, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
6. Bapak Hasan Saifudin, S. Pd, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing Akademik atas bimbingan saran, dan motivasi yang diberikan.

7. Bapak Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Kedua orang tua dan adik tercinta atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
9. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2018 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Bojonegoro, 30 September 2022

Penulis,

UNUGIRI Abdul Rohman
NIM: 3220180199

ABSTRACT

Abdul, R. 2022. *Comparison of Physical Fitness of Madrasah Tsanawiyah (MTs) Students in Islamic Boarding School-Based Educational Institutions with Formal Students*. Thesis, Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Main Advisor Mohamad Da'i, M.Pd and Assistant Advisor Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.

Keywords : *Comparison, education, madrasas within the scope of Islamic boarding schools, madrasas Formal.*

Physical education in the school environment is basically an educational facility that is carried out through certain physical activities and sports carried out through the learning process or teacher guidance in an effort to achieve educational goals. The rapid development of the social environment increases the challenges and influences that are not small for the development of education in schools and the formation of the child's personality. For this reason, education that combines schools and Islamic boarding schools is seen as a solution for both parents and children in overcoming the challenges of today's development. However, with different educational cultures and supporting facilities and infrastructure available between schools in the pesantren environment and regular schools, it will certainly have a different impact on students' physical fitness. This study aims to identify differences in the level of physical fitness between students at MTs Islamiyah Tulungagung and students at MTs Al - Falah Gajah. The population used in this study were all students of MTs Islamiyah Tulungagung and MTs Al - Falah Gajah totaling 276 students. While the number of samples used in this study was 25% of the total population, which amounted to 65 students. The research method used is the ex post facto method with a static group comparison approach, focusing on comparative research. The research instrument used was a psychomotor test in the form of a Physical Fitness Test for children aged SMP/MTs (13-15 years old), namely: a. sprint 60 meters, b. hanging elbow bend (pull up), c. lying down (sit up) 30 seconds, d. vertical jump, and e. MFT (Multistage Fitness Test). The result is a significant difference in the average physical fitness level of students at MTs Islamiyah Tulungagung with a total average of 61.88 and students of MTs Al - Falah Gajah with an average of 60.75. Thus the level of physical fitness of MTs Islamiyah Tulungagung students is better than MTs Al - Falah Gajah.

ABSTRAK

Abdul, R. 2022. *Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) Pada Lembaga Pendidikan Berbasis Pondok Pesantren Dengan Siswa Formal*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Mohamad Da'i, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.

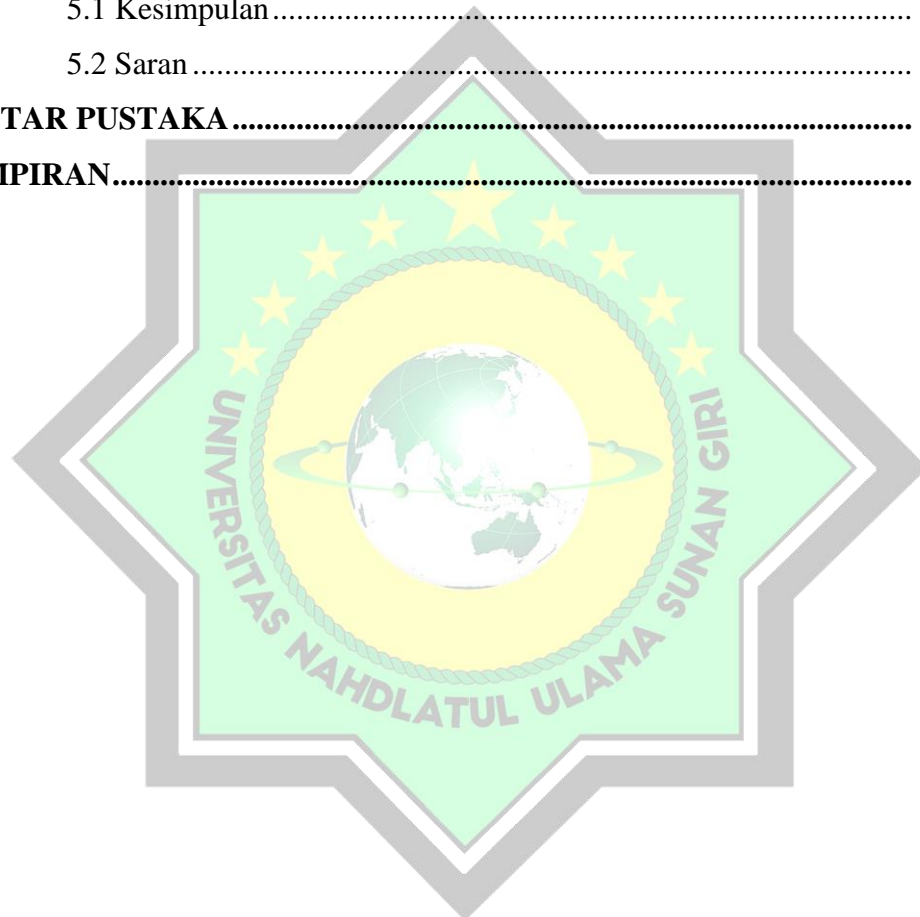
Kata Kunci : *Perbandingan, pendidikan, madrasah dilingkup pesantren, madrasah Regular.*

Pendidikan jasmani di lingkungan sekolah pada dasarnya merupakan sarana pendidikan yang dilaksanakan melalui aktivitas fisik dan olahraga tertentu yang dilakukan melalui proses pembelajaran atau bimbingan guru dalam upaya mencapai tujuan pendidikan. Perkembangan lingkungan sosial yang begitu pesat meningkatkan tantangan dan pengaruh yang tidak kecil bagi perkembangan pendidikan di sekolah dan pembentukan pribadi anak. Untuk itu, pendidikan yang memadukan sekolah dan pesantren dipandang sebagai salah satu solusi baik bagi orang tua dan anak dalam mengatasi tantangan perkembangan zaman sekarang. Namun dengan perbedaan kultur pendidikan yang berbeda serta sarana dan prasarana penunjang yang tersedia antara sekolah yang dilingkungan pesantren dengan sekolah Formal tentu akan memberikan dampak yang berbeda terhadap kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa di MTs Islamiyah Tulungagung dengan siswa di MTs Al – Falah Gajah. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa MTs Islamiyah Tulungagung dan MTs Al – Falah Gajah yang berjumlah 276 orang siswa. Sementara jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 25% dari total populasi, yaitu berjumlah 65 orang siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *ex post facto* dengan pendekatan *static group commparisson*, menitik beratkan pada penelitian komparatif. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes psikomotor berupa Tes Kebugaran Jasmani untuk anak usia SMP/MTs (13-15 tahun), yaitu: a. lari cepat (*sprint*) 60 meter, b. gantung siku tekuk (*pull up*), c. baring duduk (*sit up*) 30 detik, d. loncat tegak (*vertical jump*), dan e. MFT (*Multistage Fitness Test*). Hasilnya terjadi perbedaan signifikan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Islamiyah Tulungagung dengan total rata-rata 61,88 dan siswa MTs Al – Falah Gajah dengan rata-rata 60,75. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Islamiyah Tulungagung lebih baik dibandingkan MTs Al – Falah Gajah.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK INGGRIS	ix
ABSTRAK INDONESIA.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 Batasan Masalah	9
1.6 Asumsi	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	
2.1 Tinjauan Pustaka	11
2.2 Dasar Teori	13
2.3 Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Lokasi Penelitian	25
3.3 Populasi dan Sampel	25
3.4 Instrumen Penelitian	28

3.5 Teknik Pengumpulan data	41
3.6 Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil penelitian	45
4.2 Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	62



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi MTs Islamiyah Tulungagung	26
Tabel 3.2 Populasi MTs Al – Falah Gajah.....	26
Tabel 3.3 Sampel MTs Islamiyah Tulungagung.....	27
Tabel 3.4 Sampel MTs Al – Falah Gajah.....	27
Tabel 3.5 Rancangan Instrumen Penelitian.....	28
Tabel 3.6 Pedoman penilaian lari cepat 60 meter	30
Tabel 3.7 Pedoman penilaian baring duduk (<i>Sip Up</i>)	32
Table 3.8 Pedoman penilaian loncat tegak (<i>vertical jump</i>).....	36
Table 3.9 form tes penilaian <i>Push Up</i>	38
Tabel 3.10 Pedoman Penilaian MFT.....	40
Tabel 3.11 Kategori Nilai Kebugaran	41
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskripsi Tes Kebugaran Jasmani MT.....	46
Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskripsi Tes Kebugaran Jasmani MA.....	47
Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Tes Siswa MTs Berbasis Pondok Pesantren.....	49
Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Tes Siswa Formal	49
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Dengan SPSS	52
Table 4.6 Hasil Uji Homogenitas dengan SPSS	53
Table 4.7 Grub Statistic	53
Tabel 4.8 Independent Samples Test	54
Tabel 4.9 Hasil Uji T.....	54

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berfikir	23
-----------------------------------	----



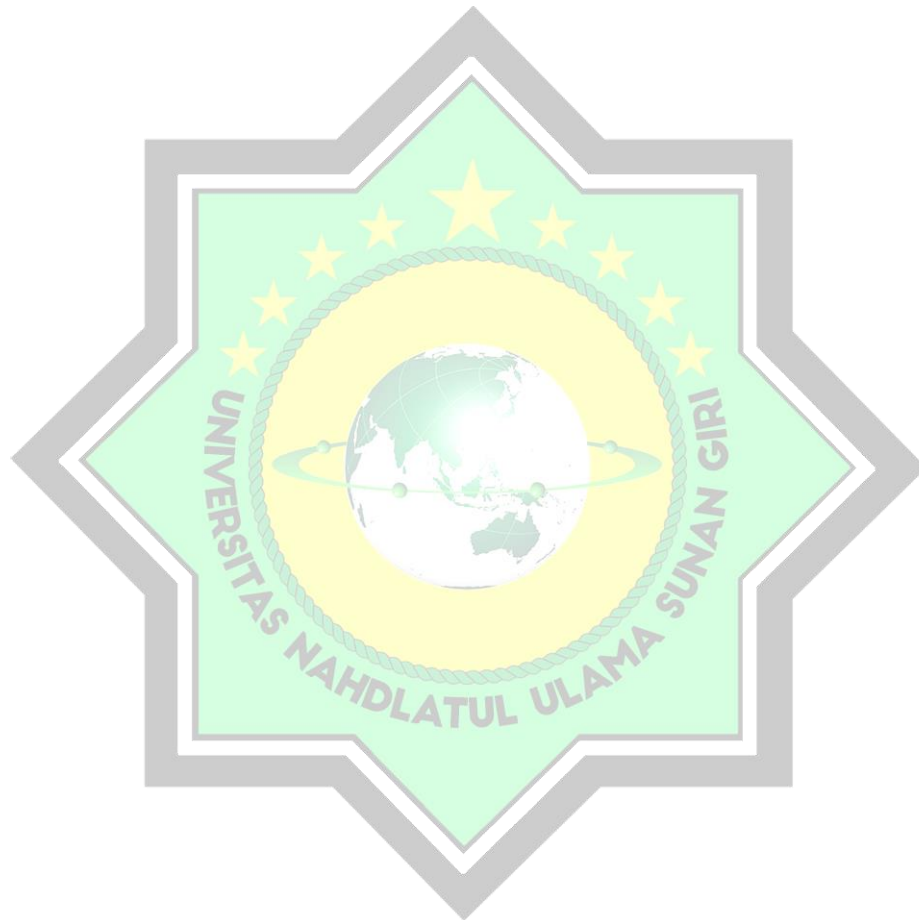
DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 posisi start lari cepat 60 meter	29
Gambar 3.2 sikap permulaan baring duduk (<i>sit up</i>).....	31
Gambar 3.3 sikap berbaring menuju sikap duduk.....	31
Gambar 3.4 sikap duduk kedua siku menyentuh paha.....	32
Gambar 3.5 papan loncat tegak (<i>vertical jump</i>).....	33
Gambar 3.6 sikap menentukan Raihan tegak.....	34
Gambar 3.7 sikap awal loncat	35
Gambar 3.8 sikap gerakan meloncat	35
Gambar 3.9 Gerakan Push Up Untuk Pria	37
Gambar 3.10 Gerakan Push Up Untuk Wanita	37
Gambar 3.11 pelaksanaan tes (Multi tahap).....	39
Gambar 3.12 Form Penilaian Tes MFT	40
Gambar 4.1 Diagram Hasil Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTs Islamiyah Tulungagung	47
Gambar 4.2 Diagram Hasil Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTs Al – Falah Gajah.....	48
Gambar 4.3 Diagram Batang Hasil Rekapitulasi Tes Siswa Pondok.....	49
Gambar 4.4 Diagram Batang Hasil Rekapitulasi Hasil Tes Siswa Formal.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Balasan dari MTs Formal.....	63
Lampiran 2 : Surat Balasan dari MTs Berbasis Pondok Pesantren.....	64
Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian di MTs Formal	65
Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian di MTs Berbasis Pondok Pesantren	66
Lampiran 5 : Pedoman Penilaian Tes Lari 60 M	67
Lampiran 5 : Pedoman Penilaian Baring Duduk 30 detik.....	67
Lampiran 5 : Pedoman penilaian loncat tegak (<i>vertical jump</i>)	67
Lampiran 6 : Penilaian <i>Push Up</i> dan Pedoman Penilaian MFT.....	68
Lampiran 7 : Form Penghitungan MFT	69
Lampiran 8 : Formulir Tes	70
Lampiran 9 : Hasil Tes Siswa MTs Islamiyah Tulungagung.....	71
Lampiran 10 : Hasil Tes Siswa MTs Al – Falah Gajah	73
Lampiran 11 : Hasil Rekapitulasi Antara Dua Kelompok	75
Lampiran 12 : Hasil uji Normalitas dan Homogenitas.....	76
Lampiran 13 : Hasil Uji T	77
Lampiran 14 : Formulir Hasil Tes MTs Islamiyah Tulungagung	78
Lampiran 15 : Formulir Hasil Tes MTs Al – Falah Gajah.....	90
Lampiran 16 : Dokumentasi Memberi Arahan	102
Lampiran 17 : Dokumentasi Tes Lari 60 M.....	103
Lampiran 18 : Tes <i>Sit Up</i> 30 Detik	104
Lampiran 19 : Dokumentasi Tes <i>Vertical Jump</i>	105
Lampiran 20 : Dokumentasi Tes <i>Push Up</i>	106

Lampiran 21 : Dokumentasi Tes MFT.....	107
Lampiran 22 : Foto Bersama Siswa, Pengetes dan Guru PJOK	108



UNUGIRI