

PENERAPAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI KALANGAN PONDOK PESANTREN DI KABUPATEN WONOSOBO

Anisa Solihah, Tiara Ayu Indah Saharani, Rizka Hafidzah Kafka Navisah, Evatria Nabela, Danang Isworo Wijayanto

Universitas Sains Al-Qur'an, Wonosobo

Email: danangisworo@unsiq.ac.id

Abstract

This study aims to describe the implementation of Physical Education in Islamic Boarding Schools across Wonosobo Regency, identify existing conditions, supporting data, obstacles, and formulate development strategies. The research employs a descriptive-analytical approach through literature review and comparative study. The results show that there are 176 Islamic boarding schools in Wonosobo, where Physical Education is mostly carried out as daily routine rather than structured learning. Research findings indicate that students' physical fitness in boarding schools is significantly lower compared to public school students ($p = 0.003$; average score 31.50 versus 36.55). The main obstacles are: lack of qualified teachers (80%), limited facilities and time (50%), and curriculum adaptation issues (60%). Structured Physical Education programs have been proven to significantly improve fitness and positive attitudes toward physical activity. It is concluded that institutional support and time adjustment after morning prayers can be an effective strategy to develop Physical Education in boarding schools without disrupting religious learning schedules.

Keywords: *physical education, Islamic boarding school, physical fitness, Wonosobo, curriculum*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan Pendidikan Jasmani di pondok pesantren se-Kabupaten Wonosobo, mengidentifikasi kondisi nyata, data penunjang, hambatan, serta merumuskan strategi pengembangannya. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif-analitis melalui kajian pustaka dan studi komparatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 176 pondok pesantren di Wonosobo, di mana Pendidikan Jasmani sebagian besar masih berupa rutinitas harian dan belum menjadi pembelajaran terstruktur. Temuan penelitian membuktikan tingkat kebugaran jasmani santri pesantren secara signifikan lebih rendah dibanding siswa sekolah umum (nilai $p = 0,003$; skor rata-rata 31,50 berbanding 36,55). Hambatan utamanya meliputi: belum tersedianya guru sesuai bidang (80%), keterbatasan sarana dan waktu (50%), serta penyesuaian kurikulum (60%). Program Penjas yang terstruktur terbukti secara signifikan meningkatkan kebugaran dan sikap positif santri terhadap aktivitas fisik. Disimpulkan bahwa dukungan kelembagaan dan pemanfaatan waktu setelah sholat Subuh merupakan strategi efektif untuk mengembangkan Penjas di pesantren tanpa mengganggu jadwal pengajaran.

Kata kunci: pendidikan jasmani, pondok pesantren, kebugaran jasmani, Wonosobo, kurikulum

A. PENDAHULUAN

Kabupaten Wonosobo merupakan salah satu wilayah yang memiliki kepadatan pondok pesantren cukup tinggi di Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan data terkini, jumlah pondok pesantren di Kabupaten Wonosobo mencapai 176 lembaga yang tersebar di seluruh kecamatan dan menampung ribuan santri dari berbagai daerah. Sumber lain mencatat adanya 34 pondok pesantren yang tercatat secara resmi dengan rincian: belum terakreditasi 91,18%, terakreditasi B 5,88%, dan terakreditasi C 2,94%, sedangkan tidak ada yang berstatus negeri. Angka ini menunjukkan bahwa pesantren di Wonosobo didirikan dan dikelola sepenuhnya oleh masyarakat/swasta dengan kemandirian yang tinggi.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) atau yang lazim disebut Penjas, merupakan mata pelajaran wajib dalam kurikulum pendidikan nasional yang bertujuan membentuk peserta didik yang sehat, bugar, disiplin, dan berkarakter. Namun di lingkungan pesantren, pembelajaran Penjas menghadapi realitas yang khas: padatnya jadwal pengajian dan ibadah

menyisakan waktu terbatas untuk aktivitas fisik. Sebagian pihak masih memandang kegiatan jasmani sebagai hal sekunder dibanding pendidikan agama, padahal ajaran Islam sangat menganjurkan menjaga kesehatan dan kekuatan tubuh sebagai sarana optimal dalam beribadah dan menuntut ilmu.

Kesenjangan yang tampak adalah bahwa meskipun pesantren memiliki santri yang tinggal bersama secara terus-menerus, penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani santri pesantren justru lebih rendah secara signifikan dibandingkan siswa sekolah biasa. Hal ini mengindikasikan belum terjadinya pembelajaran Penjas yang terencana dan terukur. Penelitian terdahulu juga mengidentifikasi hambatan utama berupa keterbatasan guru, sarana, dan waktu. Belum terdapat penelitian yang secara khusus memetakan kondisi Penjas di pesantren se-Kabupaten Wonosobo secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan kondisi penerapan Penjas di pondok pesantren Wonosobo, (2) menyajikan data penelitian terkini mengenai tingkat pemahaman, kebugaran, dan hambatan pembelajaran,

serta (3) merumuskan strategi pengembangan yang sesuai dengan karakteristik pesantren Wonosobo.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitis melalui tinjauan pustaka sistematis dan analisis data sekunder dari berbagai sumber penelitian terkait. Data yang dikaji meliputi profil kelembagaan pesantren, hasil penelitian tingkat pemahaman dan kebugaran jasmani santri, serta temuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan Penjas di lingkungan pesantren. Hasil kajian diharapkan dapat menjadi dasar penyusunan kebijakan dan program pembinaan Penjas yang sesuai dengan konteks pesantren di Wonosobo.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Kondisi Kelembagaan dan Bentuk Pelaksanaan Penjas

Dari total 176 pondok pesantren di Wonosobo, secara garis besar terbagi menjadi dua kelompok besar: pesantren salafiyah yang berfokus pada pengajian kitab kuning dan tahfidz Al-Qur'an, serta pesantren terpadu/khalafiyah yang telah menggabungkan kurikulum Kemenag dan Kemendikbud. Pada pesantren salafiyah, Penjas belum menjadi mata

pelajaran tersendiri; kegiatan fisik berupa lari pagi, baris-berbaris, kebersihan lingkungan, dan bela diri menjadi rutinitas asrama yang belum terstruktur secara akademik. Sedangkan pada pesantren terpadu yang membuka satuan pendidikan formal (MTs/MA/SMP/SMA), Penjas sudah masuk dalam jadwal mingguan namun pelaksanaannya masih beragam dalam hal kelengkapan perangkat ajar, kualifikasi guru, dan ketersediaan sarana.

Berdasarkan penelitian sistematis mengenai hambatan kurikulum di pesantren secara umum, faktor utama yang menghambat pelaksanaan pembelajaran meliputi: ketersediaan guru yang sesuai bidang (80% sumber menegaskan), keterbatasan fasilitas dan waktu (50% sumber), serta penyesuaian beban belajar dan kelanjutan antar jenjang yang belum terukur secara standar (60% sumber). Kondisi ini sangat relevan dengan situasi di Wonosobo, di mana mayoritas pesantren belum memiliki guru Penjas yang bersertifikasi khusus, sehingga pembelajaran seringkali diampu oleh guru kelas atau ustadz lain yang bukan berlatar belakang pendidikan jasmani.

b. Tingkat Pemahaman Materi Penjas

Penelitian yang dilakukan di MAN 2 Wonosobo memberikan gambaran nyata mengenai kualitas pembelajaran Penjas di lingkungan pendidikan berbasis pesantren. Penelitian tersebut menganalisis tingkat pemahaman peserta didik kelas XI pada materi bulutangkis dengan hasil: kategori Baik 44%, Sedang 46%, dan Rendah hingga Sangat Rendah 10%. Data ini menunjukkan bahwa hampir separuh peserta didik masih berada di tingkat pemahaman Sedang, dan sekitar 10% masih tergolong rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa pembelajaran Penjas belum sepenuhnya berhasil menyampaikan aspek pengetahuan, aturan main, dan keterampilan secara optimal—belum sekadar aktivitas fisik semata, melainkan pembelajaran yang utuh mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

c. Tingkat Kebugaran Jasmani Santri

Penelitian komparatif antara siswa pesantren dan sekolah umum menemukan hasil yang sangat penting: terdapat perbedaan signifikan tingkat kebugaran jasmani antara santri

pesantren dan siswa sekolah biasa, dengan nilai signifikansi $p = 0,003 (< 0,05)$. Rata-rata skor kebugaran siswa non-pesantren adalah 36,55, sedangkan santri pesantren hanya 31,50—selisih yang bermakna secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik santri pesantren belum memadai untuk mencapai tingkat kebugaran yang optimal, meskipun mereka tinggal di asrama sepanjang waktu.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebugaran jasmani santri telah diidentifikasi melalui tinjauan sistematis: faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, motivasi intrinsik, pola makan, dan kualitas tidur; sedangkan faktor eksternal meliputi ketersediaan lapangan, kompetensi guru Penjas, kelengkapan kurikulum, serta dukungan dan peraturan pesantren. Secara tegas disimpulkan bahwa pesantren yang secara kelembagaan mendukung aktivitas fisik cenderung menghasilkan santri yang lebih bugar, sedangkan pesantren yang belum memberikan dukungan memadai justru menjadi penyebab utama rendahnya tingkat kebugaran santri.

d. Pengaruh Program Penjas Terhadap Sikap dan Kebugaran

Penelitian lain membandingkan dampak program Penjas terstruktur pada dua kelompok santri: pesantren salafiyah dan pesantren khalafiyah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program Penjas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani santri pada kedua jenis pesantren. Santri pesantren khalafiyah menunjukkan perubahan kebugaran yang lebih baik dibandingkan santri pesantren salafiyah. Sikap santri terhadap Penjas juga menunjukkan perbedaan: santri khalafiyah memiliki sikap yang lebih positif karena programnya lebih terjadwal dan terfasilitasi. Kesimpulan kunci dari penelitian ini adalah bahwa meskipun keterbatasan ada di mana-mana, program Penjas yang terencana dan konsisten tetap mampu meningkatkan kebugaran dan sikap santri—termasuk di pesantren salafiyah sekalipun.

e. Peluang, Tantangan, dan Strategi Pengembangan

Wonosobo memiliki peluang besar dalam pengembangan Penjas: jumlah pesantren yang besar dan tersebar luas, lingkungan alam yang sejuk mendukung aktivitas luar ruangan, tradisi olahraga antar-

pesantren sudah terjalin melalui PORSEMA dengan ribuan peserta, serta nilai-nilai ajaran Islam yang sangat mendukung menjaga kesehatan dan kekuatan fisik. Namun tantangan yang dihadapi meliputi: belum adanya standar khusus Penjas yang sesuai konteks pesantren, keterbatasan tenaga pendidik yang sesuai bidang, keterbatasan sarana dan waktu, serta persepsi sebagian pihak yang menganggap olahraga mengganggu pengajian.

Berdasarkan data dan analisis tersebut, strategi pengembangan yang dianjurkan meliputi: menyusun kurikulum Penjas berbasis nilai Islam dan disesuaikan dengan ritme kehidupan pesantren, memanfaatkan waktu pagi setelah sholat Subuh selama 30–45 menit untuk kegiatan Penjas sehingga tidak membebani jadwal pengajian, meningkatkan kompetensi pengampu Penjas melalui pelatihan berkala, melaksanakan tes kebugaran jasmani secara berkala sebagai dasar evaluasi program, serta memperkuat kerja sama antara pemerintah daerah, Kemenag, organisasi pesantren, dan perguruan tinggi dalam penyediaan sarana,

pelatihan, dan pendampingan berkelanjutan

C. KESIMPULAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di pondok pesantren Kabupaten Wonosobo saat ini berada pada tahap transisi: dari sekadar kegiatan fisik rutin menuju pembelajaran yang diharapkan dapat berjalan lebih terencana, terukur, dan bermutu. Dari 176 pondok pesantren yang ada, sebagian besar belum melaksanakan Penjas sebagai mata pelajaran terstruktur. Tingkat pemahaman santri terhadap materi Penjas masih beragam, dan secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani santri pesantren terbukti lebih rendah secara signifikan dibandingkan siswa sekolah umum. Hambatan utama terletak pada keterbatasan guru yang sesuai bidang, keterbatasan sarana dan waktu, serta belum adanya kurikulum yang disesuaikan dengan konteks pesantren.

Temuan penelitian membuktikan secara konsisten bahwa program Penjas yang terstruktur dan didukung kelembagaan secara signifikan mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan membentuk sikap positif santri terhadap pentingnya

menjaga kesehatan tubuh. Oleh karena itu, disarankan agar pengasuh dan pengelola pesantren di Wonosobo mulai menyusun program Penjas yang sederhana namun terencana dengan memanfaatkan waktu yang sudah tersedia, yaitu setelah sholat Subuh. Pemerintah daerah dan instansi terkait diharapkan dapat memberikan dukungan berupa pelatihan guru, bantuan sarana dasar, serta penyusunan panduan Penjas yang disesuaikan dengan nilai-nilai dan ketersediaan waktu di lingkungan pesantren. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan data lapangan langsung dari sampel pesantren di Wonosobo agar gambaran kebugaran dan pelaksanaan Penjas dapat dipetakan secara lebih akurat dan spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bupati Wonosobo. 2025. Pernyataan pada Pembukaan PORSEMA XIII LP Ma'arif NU Jawa Tengah. Diakses pada 5 September 2026, URL: <https://www.pwnu-jateng.org>.

DaftarSekolah.net. 2026. Daftar Pondok Pesantren di Kabupaten Wonosobo Jawa Tengah Tahun 2026. Diakses pada 5 September 2026, URL: [https://daftarsekolah.net/sekolah/pondok-pesantren/all/jawa-tengah/kab-](https://daftarsekolah.net/sekolah/pondok-pesantren/all/jawa-tengah/kab-wonosobo)

wonosobo. Dwi Sismayanti, Erwin Setyo Kriswanto. 2022. Analisis Tingkat Keterlaksanaan Pendidikan Jasmani di Pondok Pesantren. JUPE (Jurnal Penjaskesrek), 11(1).

Muhammat Rifki Risnanda. 2023. Tingkat Pemahaman Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi pada Materi Bulutangkis Kelas XI MAN 2 Wonosobo. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses pada 5 September 2026, URL: <http://eprints.uny.ac.id/91676/>.

PWNU Jawa Tengah. 2025. 5.557 Atlet Ikuti PORSEMA XIII di Wonosobo. Diakses pada 5 September 2026, URL: <https://www.jalapantura.com>.

Saepurohman, dkk. 2025. The Implementation of the Pesantren Curriculum on the Learning Outcomes of Santri in Indonesia: A Systematic Literature Review. e-Jurnal IAIN Curup.

Sulaiman, D. 2022. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Pesantren dan Non-Pesantren. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Pemuda, 10(2): 89–96.

Syahputra, J. 2021. Pengaruh Program Pendidikan Jasmani Terhadap Sikap dan Kebugaran Jasmani Santri di Pesantren. Tesis, Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses pada 5 September 2026, URL: <https://repository.upi.edu/78364/>.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Zaluku, J.S., dkk. 2026. Factors Contributing to the Physical Fitness of Students in Islamic Boarding Schools: Systematic Literature Review. Sportske nauke i zdravlje. Diakses pada 5 September 2026, URL: <https://www.siz-au.com/en/journal/>.