



Tingkat Kesadaran Berolahraga Di Kalangan Santri Pondok Pesantren An-Nur Buntet Cirebon

M.Iqbal Maulana¹, Mikkey Anggara Suganda^{2*}, Adiman³, Suciati Rahayu Widyastuti⁴, Farihin⁵

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon. Indonesia

⁴Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon. Indonesia

*Corresponding Author: mikkey-anggara-suganda@unucirebon.ac.id

Submit: 1 February 2026, Diterima: 1 Maret 2026, Terbit: 30 Maret 2026

Abstrak

Tujuan penelitian. Kesadaran berolahraga merupakan salah satu aspek penting dalam upaya menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama pada remaja yang berada dalam lingkungan pendidikan berasrama seperti pondok pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kesadaran berolahraga santri Pondok Pesantren An-Nur Buntet Cirebon yang meliputi aspek pengetahuan, sikap terhadap aktivitas olahraga, serta menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan antara santri putra dan santri putri.

Bahan dan metode. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 40 santri. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang terdiri dari 17 butir pertanyaan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, penentuan kategori berdasarkan nilai mean dan standar deviasi, uji normalitas Shapiro–Wilk, uji homogenitas Levene’s Test, serta uji perbedaan menggunakan independent sample t-test.

Hasil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan, sikap, partisipasi, dan dukungan pesantren terhadap kesadaran berolahraga santri berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil uji hipotesis menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan santri putra dan santri putri mengenai kesadaran berolahraga ($\text{sig. } 0,129 > 0,05$).

Kesimpulan. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa informasi empiris mengenai tingkat kesadaran berolahraga santri serta dapat menjadi dasar dalam pengembangan program olahraga yang lebih terarah dan berkelanjutan di lingkungan pesantren.

Kata kunci: Kesadaran Berolahraga, Santri, Pondok Pesantren, Aktivitas Fisik.

Abstract

Study purpose. Exercise awareness is a crucial aspect of maintaining physical and mental health, especially for adolescents in boarding schools such as Islamic boarding schools. This study aims to describe the level of exercise awareness among students at the An-Nur Buntet Islamic Boarding School in Cirebon,

encompassing knowledge and attitudes toward exercise, and to analyze differences in knowledge levels between male and female students.

Material and methods. *This study employed a quantitative approach with descriptive methods. The sampling technique used total sampling, with 40 students participating. Data were collected through a 17-item questionnaire. Data analysis was conducted using descriptive statistics, categorizing based on mean and standard deviation, the Shapiro–Wilk normality test, Levene's homogeneity test, and independent sample t-tests.*

Results. *The results indicate that the level of knowledge, attitudes, participation, and support from Islamic boarding schools regarding exercise awareness among students is in the moderate category. Furthermore, the results of the hypothesis test indicate no significant difference between the knowledge levels of male and female students regarding exercise awareness (sig. 0.129 > 0.05).*

Conclusions. *This research contributes empirical information regarding the level of exercise awareness among Islamic boarding school students and can serve as a basis for developing more targeted and sustainable exercise programs in Islamic boarding schools.*

Keywords: *Exercise Awareness, Islamic Boarding School Students, Islamic Boarding Schools, Physical Activity.*

DOI: <https://doi.org/10.52188/jendelaaswaja.v7i1.2261>

©2026 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon



Pendahuluan

Kesehatan merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang berperan penting dalam menunjang produktivitas, kualitas hidup, serta keberlangsungan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara yang efektif untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan adalah melalui aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan secara teratur. Aktivitas olahraga terbukti memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, antara lain meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat sistem kardiovaskular, meningkatkan kekuatan otot, serta menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, olahraga tidak hanya dipandang sebagai kegiatan rekreasi, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang perlu ditanamkan sejak usia remaja (World Health Organization, 2020).

Secara global, kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko utama terhadap berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar 81% remaja di dunia tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup sesuai rekomendasi kesehatan (World Health Organization, 2020). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga masih perlu ditingkatkan, terutama pada kelompok usia remaja yang sedang berada pada fase perkembangan fisik dan mental yang penting. Dalam konteks perilaku kesehatan, kesadaran berolahraga merupakan bagian dari kesadaran kesehatan yang menggambarkan sejauh mana individu memahami, menyadari, serta bersedia melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup (Notoatmodjo, 2014).

Di lingkungan pendidikan, khususnya lembaga pendidikan berbasis asrama seperti pondok pesantren, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mendukung keseimbangan antara kegiatan belajar, ibadah, dan kesehatan santri. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memiliki sistem kehidupan yang terstruktur dengan berbagai kegiatan keagamaan, akademik, serta aktivitas sosial yang padat. Kondisi tersebut dapat memengaruhi pola hidup santri, termasuk dalam hal aktivitas fisik dan olahraga. Dalam kehidupan sehari-hari, santri umumnya memiliki jadwal yang cukup padat mulai dari kegiatan ibadah, belajar,

hingga kegiatan pesantren lainnya, sehingga kesempatan untuk melakukan olahraga terkadang menjadi terbatas. Namun demikian, aktivitas olahraga tetap memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran tubuh santri agar mampu menjalani berbagai aktivitas tersebut secara optimal.

Selain itu, kesadaran berolahraga tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu seperti pengetahuan dan sikap, tetapi juga oleh faktor lingkungan sosial, ketersediaan fasilitas, serta dukungan dari lembaga pendidikan tempat individu tersebut berada. Individu yang memiliki tingkat kesadaran berolahraga yang tinggi cenderung lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dan menjadikannya sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan tentang manfaat olahraga serta kurangnya dukungan lingkungan dapat menyebabkan rendahnya partisipasi individu dalam aktivitas olahraga (Ramadhany & Suryansah, 2022).

Dalam konteks pesantren, kesadaran berolahraga juga memiliki keterkaitan dengan nilai-nilai agama yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Dalam ajaran Islam, kesehatan dipandang sebagai amanah yang harus dijaga oleh setiap individu, karena tubuh yang sehat memungkinkan seseorang untuk menjalankan ibadah dan aktivitas kehidupan dengan lebih baik. Oleh karena itu, olahraga dapat dipandang sebagai salah satu bentuk upaya menjaga kesehatan yang sejalan dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam pendidikan Islam.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik di lingkungan pesantren masih menghadapi berbagai tantangan. Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya, Hudah, dan Kresnapati (2021) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani santri di salah satu pesantren di Indonesia berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik santri masih perlu ditingkatkan melalui program olahraga yang lebih terstruktur. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga sangat berpengaruh terhadap partisipasi individu dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin (Wakitayanti & Hartono, 2021). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kesadaran dan motivasi individu menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku olahraga.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas mengenai aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada remaja, kajian yang secara khusus mengkaji tingkat kesadaran berolahraga pada santri di lingkungan pondok pesantren masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik kehidupan pesantren yang unik, seperti sistem pendidikan berasrama, jadwal kegiatan yang padat, serta pengaruh lingkungan sosial yang kuat, dapat memberikan dinamika tersendiri terhadap pola aktivitas fisik santri. Selain itu, belum terdapat data yang komprehensif mengenai tingkat kesadaran berolahraga di kalangan santri Pondok Pesantren An-Nur Buntet Cirebon. Pemahaman mengenai tingkat kesadaran ini penting untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi partisipasi santri dalam aktivitas olahraga serta sebagai dasar dalam merancang program kesehatan yang lebih efektif di lingkungan pesantren.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai tingkat kesadaran berolahraga di kalangan santri Pondok Pesantren An-Nur Buntet Cirebon menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan santri mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental, mengetahui sikap santri terhadap aktivitas olahraga, serta menganalisis perbandingan tingkat pengetahuan antara santri putra dan santri putri mengenai kesadaran berolahraga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian pendidikan jasmani dan kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan perilaku kesehatan pada remaja di lingkungan pesantren. Selain itu, temuan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak pesantren dalam merancang program olahraga yang lebih terarah guna meningkatkan kesadaran dan partisipasi santri dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Bahan dan Metode

1. Pendekatan dan jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif dan sistematis melalui data numerik yang dapat dianalisis secara statistik. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metodologi penelitian yang terstruktur dan analisis yang cermat, baik melalui pendekatan kuantitatif maupun kualitatif, berperan penting dalam menyediakan bukti empiris yang valid dan dapat dipercaya. (Kuliah Metodologi Penelitian Dosen Pengampu and Sustris Harida 2025).

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan, memaparkan, dan menjelaskan kondisi variabel penelitian berdasarkan data numerik yang diperoleh dari responden. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan deskriptif digunakan untuk mengetahui dan menjelaskan tingkat kesadaran berolahraga pada santri Pondok Pesantren An-Nur Buntet Cirebon, yang meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan dukungan pesantren terhadap aktivitas olahraga

Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini mengumpulkan data menggunakan instrumen angket yang menghasilkan skor numerik sehingga dapat dianalisis menggunakan teknik statistik. Dengan demikian, penelitian ini mampu memberikan gambaran objektif mengenai tingkat kesadaran berolahraga di kalangan santri serta memungkinkan adanya analisis perbandingan antar kelompok, seperti perbandingan tingkat pengetahuan antara santri laki-laki dan santri perempuan.

2. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok pesantren An-nur, Desa Munjul, Kecamatan Astanajapura, Kabupaten Cirebon, direncanakan secara cermat dengan mempertimbangkan kalender akademik dan kegiatan pesantren. Koordinasi yang baik dengan pihak pesantren akan menjadi kunci untuk memastikan kelancaran proses pengumpulan data tanpa mengganggu aktivitas rutin santri. Waktu penelitian ini dilakukan sejak bulan Oktober 2025 sampai dengan bulan Desember tahun 2025.

3. Populasi dan Sampel P

a. Populasi

Menurut Sugiyono (2019), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam konteks penelitian ini, populasi merujuk pada keseluruhan subjek yang memiliki kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan judul penelitian Tingkat Kesadaran Berolahraga di Kalangan Santri Pondok Pesantren An-Nur Buntet Cirebon untuk Responden Umur 13-18 Tahun (SMP, MTS, MA, SMK) Pria dan Wanita.

b. Sampel

Sugiyono (2019) mendefinisikan sampel sebagai bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dilakukan karena peneliti tidak dapat meneliti seluruh populasi, terutama jika populasi tersebut besar.

Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh (total sampling), yaitu teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel apabila jumlah populasinya relatif kecil. Peneliti memilih

informan atau subjek yang dianggap paling mengetahui tentang topik penelitian dan mampu memberikan informasi yang mendalam sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini sampel yang di gunakan adalah 40 santri (35 santri putra dan 5 santri putri).

Adapun kriteria sample adalah sebagai berikut:

1. Status: Santri/Santriwati yang aktif dan terdaftar di Pondok Pesantren An-Nur Buntet Cirebon.
2. Rentang Usia: Berusia antara 13 hingga 18 tahun.
3. Tingkat Pendidikan: Berasal dari jenjang pendidikan SMP, MTs, MA, atau SMK di lingkungan Ponpes An-Nur Buntet Cirebon.
4. Jenis Kelamin: Meliputi Pria dan Wanita (Santri dan Santriwati).

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik angket (kuesioner) tertutup yang berbentuk skala Likert. Teknik ini dipilih karena sesuai dengan pendekatan kuantitatif, yang menekankan pada pengumpulan data numerik dan objektif untuk dianalisis secara statistik (Creswell, 2018). Metodologi penelitian yang terstruktur dan analisis yang cermat, baik melalui pendekatan kuantitatif maupun kualitatif, berperan penting dalam menyediakan bukti empiris yang valid dan dapat dipercaya (Herdiyan Wijaya et al. 2020) Penggunaan angket memungkinkan peneliti memperoleh data secara efisien dari responden dalam jumlah besar, serta menjamin konsistensi dalam bentuk pertanyaan dan skoring.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data meliputi mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2019). Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan,

mulai dari analisis deskriptif untuk menggambarkan kondisi variabel hingga analisis inferensial untuk menguji hipotesis. Penggunaan teknik analisis yang tepat sangat penting agar hasil penelitian dapat diinterpretasikan secara objektif, sistematis, dan sesuai dengan kaidah ilmiah.

Namun sebelum instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data, diperlukan pengujian kualitas instrumen agar hasil penelitian akurat, konsisten, dan dapat dipertanggungjawabkan. Instrumen yang tidak valid atau tidak reliabel dapat menghasilkan data yang bias sehingga mengurangi ketepatan hasil analisis. Pengujian dilakukan menggunakan bantuan program SPSS sehingga diperoleh hasil yang objektif dan sesuai standar penelitian kuantitatif.

Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan penelitian tentang tingkat kesadaran berolahraga di kalangan santri pondok pesantren An-Nur Buntet Cirebon, tahap selanjutnya dalam penelitian ini adalah melakukan pengolahan data berdasarkan ketentuan yang telah dijelaskan pada BAB III. Penelitian ini dilaksanakan di pondok pesantren An-Nur Buntet Cirebon pada hari Jum'at tanggal 14 November 2025 pukul 13.00 WIB, tepatnya setelah sholat Jum'at dan santri selesai kegiatan. Subjek penelitian adalah santri berjumlah 40 orang yang terdiri dari 35 santri putra dan 5 santri putri.

Untuk memperoleh hasil penelitian yang valid dan sistematis, pelaksanaan penelitian dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, tahap pengumpulan data dan tahap analisis data sebagaimana dijelaskan berikut ini:

1. Deskripsi Data Penelitian

Untuk mengetahui tanggapan responden penelitian yang berjumlah 40 orang santri dengan menggunakan angket tentang kesadaran berolahraga di kalangan santri pondok pesantren An-Nur Buntet Cirebon, dapat diketahui dari distribusi frekuensi skor nilai dari keseluruhan angket. Adapun hasilnya diberikan pada data di bawah ini

2. Deskripsi Responde

Responden pada penelitian ini berjumlah 40 orang santri yang terdiri dari 35 orang santri putra dan 5 orang santri putri. Data statistik responden diberikan pada tabel 1 berikut ini:

Jenis_Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	35	87,5	87,5	87,5
Perempuan	5	12,5	12,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Berdasarkan output di atas, menunjukkan bahwa jumlah responden laki-laki adalah 35 orang (87,5%) dan responden perempuan adalah 5 orang (12,5%).

Tabel 2. Kriteria responden berdasarkan tingkat pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SMP/Sederajat	18	45,0	45,0	45,0
SMA/Sederajat	22	55,0	55,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Tabel 2 menunjukkan distribusi tingkat pendidikan responden, yaitu terdiri dari 18 orang responden (45%) dengan tingkat pendidikan SMP/ sederajat dan 22 orang (55%) dengan tingkat pendidikan SMA/ Sederajat.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan santri pondok pesantren An-Nur Buntet Cirebon bervariasi. Dari total 40 santri yang terdiri dari 35 santri putra dan 5 santri putri, diketahui bahwa sebanyak 9 siswa (22,5%) berada pada kategori tinggi, 22 siswa (55%) berada pada kategori sedang, dan 9 siswa (22,5%) termasuk dalam kategori rendah.

Dari hasil analisa tersebut, sebagian besar santri pondok pesantren An-Nur Buntet Cirebon dari keseluruhan responden yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat pengetahuan mengenai manfaat olahraga berada pada tingkat sedang dengan presentase 55%. Artinya, sebagian besar santri telah memiliki pemahaman yang sedang mengenai pentingnya olahraga bagi kesehatan fisik dan mental. Dengan hasil ini, maka hipotesis H01 yang

menunjukkan tingkat pengetahuan santri mengenai manfaat olahraga berada pada kategori sedang diterima dan menolak hipotesis H11.

WHO (2020) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan komponen dasar dalam perilaku hidup aktif, meliputi pemahaman manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental, serta risiko yang muncul akibat kurangnya aktivitas fisik. Pengetahuan kognitif ditempatkan sebagai bagian utama pembentukan kesadaran berolahraga, di mana pemahaman yang cukup akan memengaruhi sikap dan perilaku seseorang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Darul Abror (2024) yang menemukan bahwa santri memiliki pengetahuan sedang mengenai olahraga karena minimnya pemberian materi kesehatan dalam kegiatan pesantren. Penelitian Mutohar (2021) juga menunjukkan bahwa siswa di sekolah berbasis keagamaan memiliki pengetahuan kesehatan pada tingkat menengah karena edukasi kesehatan belum menjadi prioritas kurikulum. Kesamaan temuan ini memperkuat teori bahwa pengetahuan hanya akan meningkat bila terdapat intervensi edukatif yang terstruktur. Temuan tersebut juga menguatkan posisi teoretis bahwa peningkatan pengetahuan merupakan faktor penting dalam meningkatkan kesadaran berolahraga.

Karena hipotesis terbukti, maka hasil penelitian ini mendukung kerangka teori yang menempatkan pengetahuan sebagai elemen pendukung dalam pembentukan perilaku olahraga. Pengetahuan yang sedang menjadi indikasi bahwa pesantren perlu meningkatkan edukasi kesehatan secara formal maupun nonformal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kesadaran berolahraga di kalangan santri pondok pesantren An-Nur Buntet Cirebon, serta analisis data melalui klasifikasi Mean \pm 1 SD terhadap variabel pengetahuan, sikap, dan dukungan pesantren, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tingkat Kesadaran Berolahraga Santri

Secara umum, tingkat kesadaran berolahraga santri Pondok Pesantren An-Nur Buntet Cirebon berada pada kategori sedang sebanyak 22 dari 40 responden dengan presentase sebesar 55%. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan santri mengenai manfaat olahraga sudah cukup baik, namun belum sepenuhnya optimal. Santri umumnya memahami manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental, tetapi pemahaman tersebut belum sepenuhnya berkembang menjadi kesadaran yang kuat untuk melakukan olahraga secara rutin.

2. Sikap Santri terhadap Aktivitas Olahraga

Sikap santri terhadap olahraga juga berada pada kategori sedang sebanyak 28 dari total 40 responden dengan persentase sebesar (70%). Temuan ini menunjukkan bahwa santri memiliki pandangan yang cukup positif terhadap olahraga, namun belum disertai dengan dorongan internal yang kuat untuk terlibat secara konsisten dalam aktivitas fisik. Sikap ini menggambarkan bahwa santri mengetahui pentingnya olahraga, tetapi motivasi dan minat untuk melakukannya secara teratur masih pada tingkat menengah.

3. Tidak terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan santri laki-laki dan santri perempuan mengenai manfaat olahraga

Nilai signifikansi $0,143 > 0,05$ yang diperoleh menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai manfaat olahraga pada santri laki-laki dan perempuan berada pada tingkat yang relatif sama, sehingga jenis kelamin tidak menjadi faktor yang membedakan tingkat pengetahuan mereka. Kesetaraan ini mengindikasikan bahwa proses edukasi, akses informasi, serta lingkungan pembelajaran di pesantren telah berjalan secara merata bagi santri laki-laki maupun perempuan.

Dengan demikian, secara keseluruhan tingkat kesadaran berolahraga santri Pondok Pesantren An-Nur Buntet Cirebon berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa santri sudah memiliki pengetahuan, sikap dan dukungan lingkungan yang cukup untuk mendukung perilaku olahraga, tetapi ketiga faktor tersebut masih perlu ditingkatkan agar kesadaran berolahraga dapat berkembang lebih kuat dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Cucu Hidayat, Aang Rohyana, Ucu Muhammad Afif, Agus Arief Rahmat. 2021. "Aktivitas Edukasi Penanaman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mesjid Al-Munir Selama Pandemi Covid-19." *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(1):77–81. doi: 10.31949/jb.v2i1.623.
- Herdiyan Wijaya, Dayu, Maftukin Hudah, Pandu Kresnapati, S. Pd, M. Pd, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang Jl Sidodadi Timur No, -Dr cipto, and Jawa Tengah. 2020. *Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Santri Putra Usia 12-16 Tahun Di Pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang*. Vol. 2.
- Kuliah Metodologi Penelitian Dosen Pengampu, Mata, and Eka Sustri Harida. 2025. "M a K a L a H Sumber Data Dan Instrumen Penelitian."
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya: Edisi Penyempurnaan 2019*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qu'an. Al-Qur'an Surah Al-baqarah:195
- M. Zaki Maulana, Nelvia Iryani. 2025. "Efektifitas Dan Dampak Revitalisasi Pasar Dalam Peningkatan Kesejahteraan Pedagang Di Kota Padang Panjang: Uji Wilcoxon The." *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis* <https://journals.gesociety.org/index.php/ekonomipedia> ISSN 3(2):472–82.
- Muhammad Ariq Musthofa. 2025. "Kesalahan Umum Dalam Perumusan Masalah Penelitian Pendidikan Dan Cara Menghindarinya Muhammad." *General And Specific Research* 5(2):59–73.
- Nurhaswinda, Aklilah Zulkifli, Juita Gusniati, Marshella Septi Zulefni, Raesa Aldania Afendi, Wahida Asni, and Yuni Fitriani. 2025. "Tutorial Uji Normalitas Dan Uji Homogenitas Dengan Menggunakan Aplikasi SPSS Nurhaswinda1,." *Jurnal Cahaya Nusantara* 1(2):55–68.
- Novi Ayu Wakitayanti, Mugiono Hartono. (2021). "Motivasi dan Kesadaran hidup sehat masyarakat untuk berolahraga pada masa new normal di kota Semarang".
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan* (Cetakan II). Jakarta: Rineka Cipta.
- Prestasi, T. O., Rekreasi, D. A. N., Metode, M., Partisipatif, P., & Kelas, D. I. (n.d.). Amri Rahma Maulida Rambe Siti Azzuhra Fadhillah.
- Ramadhany Hananto. (2022). "Pentingnya kesadaran masyarakat dalam berolahraga senam terhadap peningkatan kebugaran jasmani".
- Rozi Nasrullah Akbar. (2018). "Olahraga di Lingkungan Pondok Pesantren". *jurnal Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*.
- Syuhada, Syuhada. 2020. "Dimensi Kognitif Dan Afektif Kesadaran Hukum." *LEGITIMASI: Jurnal Hukum Pidana Dan Politik Hukum* 9(1):133. doi: 10.22373/legitimasi.v9i1.7330.
- Sugiyono. (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Wijaya, Dayu Herdiyan, Maftukin Hudah, and Pandu Kresnapati. 2021. "Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Santri Putra Usia 12 - 16 Tahun Di Pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang." *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)* 2(1):29–37. doi: 10.53869/jpas.v2i1.73.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
World Health Organization.

Information about the authors:

M. Iqbal Maulana: m.iqbalmaulana1808@gmail.com, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon. Indonesia

Dr. Mikkey Anggara Suganda., M.Or: mikkey-anggara-suganda@unucirebon.ac.id, <https://orcid.org/0000-0003-1764-3646>, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon. Indonesia

Adiman., S.E, M.P: adiman.sempd@unucirebon.ac.id, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon. Indonesia

Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, M.Or: suciati.rahayu@unucirebon.ac.id, <https://orcid.org/0009-0002-1497-5872>, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon. Indonesia

Prof. Dr. Farihin Nur, M.Pd: farihinnur@gmail.com, Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon. Indonesia

Cite this asticle as: Maulana. M.I. Et al. (2025). Tingkat Kesadaran Berolahraga Di Kalangan Santri Pondok Pesantren An-Nur Buntet Cirebon. *Jurnal Jembatan Efektivitas Ilmu Dan Akhlak Ahlussunah Wal Jama'ah*, 7(1). 49-57. <https://doi.org/10.52188/jendelaaswaja.v7i1.2261>