

## ABSTRAK

***Rohman, Zainur. 2023 “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Putra Pondok Pesantren AL-MUQRI Prenduan”: Skripsi Prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, STKIP PGRI Sumenep, Pembimbing I. Mohammad Hasan Basri, M.Pd, Pembimbing II. Abdul Aziz, M.Pd***

***Kata Kunci : TKJI, Kebugaran Jasmani, Santri, Pondok Pesantren***

Kebugaran jasmani merupakan salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap orang, karena dengan kebugaran jasmani yang baik dapat membuat orang beraktivitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Bagi santri kebugaran jasmani yang baik sangat penting guna memperoleh prestasi yang baik, baik di bidang akademik atau non akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan. Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan dengan jumlah sampel 23 santri. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif menuturkan dan menafsirkan data yang berkenaan dengan situasi yang terjadi dan dialami sekarang, sikap dan pandangan yang menggejala saat sekarang, hubungan antara variabel, pertentangan dua kondisi atau lebih, pengaruh terhadap suatu kondisi, perbedaan antara fakta, dan lain-lain.

Hasil perhitungan data, diperoleh hasil rata-rata kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan dari 23 orang dengan nilai 16,63 poin dan termasuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan termasuk dalam kategori sedang.