

ABSTRAK

FAHMI AHMAD FAUZI. 2022. **Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Nurul 'Arif Salam Kota Tasikmalaya**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Aktivitas olahraga yang biasa dilakukan dikalangan santri adalah permainan bulu tangkis, bola voli dan *jogging*, namun aktivitas tersebut hanya dilakukan 1 minggu dua kali, bahkan kadang 1 minggu sekali. Masih sangat tidak teratur dilakukan dan hal itupun dilakukan oleh sebagian kecil santri saja. Selain dari jarangya intensitas aktivitas olahraga yang mereka lakukan, ternyata dalam pelaksanaan aktivitas olahraga tersebut para santri merasa cepat kehabisan tenaga dan mengeluhkan tentang kelelahan yang dialami setelah berolahraga. Selain mengeluhkan tentang kelelahanya, mereka para santri juga mengeluhkan tentang kondisi badan nya yang terasa lelah dan merasakan nyeri di beberapa bagian otot-otot yang digunakan aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani santri Pondok Pesantren Al-Quran Nurul 'Arif Salam Kota Tasikmalaya. Metode penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani indonesia. Populasi sebanyak 137 santri, dengan sampel yang diambil 33 santri. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka simpulan yang peneliti sampaikan adalah tingkat kebugaran jasmani santri Pondok Pesantren Al-Quran Nurul 'Arif Salam Kota Tasikmalaya tidak pada kategori kurang.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Pesantren, Santri