

## PENGARUH AKTIVITAS BERSEPEDA TERHADAP SEMANGAT MENGAJAR GURU DI PONDOK PESANTREN DARULLUGHAH WADDA'WAH BANGIL

Marzuqi & Badrus Shalih

Universitas Islam Internasional Darullughah Wadda'wah  
marzuqihasyim50@gmail.com; shalihbadrus@gmail.com

### Abstract

Teachers' physical health is a crucial factor that affects professional performance, particularly in maintaining optimal teaching enthusiasm in highly demanding educational environments such as *pesantren*. This study aimed to examine the effect of cycling activity on teachers' teaching enthusiasm at Pondok Pesantren Darullughah Wadda'wah Bangil. This study used a correlational quantitative approach involving 18 teachers as the sample, selected through simple random sampling. Data were collected using a five-point Likert scale-based questionnaire measuring the variables of cycling activity and teaching enthusiasm, and were then analyzed using simple linear regression. The results showed that teachers' cycling activity was in the moderate category ( $M = 3.60$ ), while teachers' teaching enthusiasm was in the high category ( $M = 4.10$ ). The hypothesis testing results showed that cycling activity had a significant effect on teachers' teaching enthusiasm, with a significance value of 0.000, a  $\beta$  coefficient of 0.775, and an  $R^2$  value of 0.600. These findings indicate that cycling activity was able to explain 60% of the variance in teachers' teaching enthusiasm. The conclusion of this study confirms that physical activity, particularly cycling, plays an important role in supporting teachers' psychological condition and pedagogical effectiveness. The implications of this study indicate the need to develop health programs based on physical activity in *pesantren* environments as a sustainable strategy to improve educational quality.

**Keywords:** Cycling Activity; Teaching Enthusiasm; *Pesantren* Teachers; Physical Activity; *Pesantren* Education

**Abstrak:** Kesehatan fisik guru merupakan faktor krusial yang memengaruhi kinerja profesional, terutama dalam menjaga semangat mengajar yang optimal pada lingkungan pendidikan dengan tuntutan tinggi seperti pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh aktivitas bersepeda terhadap semangat mengajar guru di Pondok Pesantren Darullughah Wadda'wah Bangil. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 18 guru sebagai sampel yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket berbasis skala Likert lima poin yang mengukur variabel aktivitas bersepeda dan semangat mengajar, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas bersepeda guru berada pada kategori sedang ( $M = 3,60$ ), sedangkan semangat mengajar guru berada pada kategori tinggi ( $M = 4,10$ ). Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa aktivitas bersepeda berpengaruh signifikan terhadap semangat mengajar guru dengan nilai signifikansi 0,000, koefisien  $\beta$  sebesar 0,775, dan  $R^2$  sebesar 0,600. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas bersepeda mampu menjelaskan 60% varians semangat mengajar guru. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas fisik, khususnya bersepeda, berperan penting dalam mendukung kondisi psikologis dan efektivitas pedagogis guru. Implikasi penelitian ini menunjukkan perlunya pengembangan program kesehatan berbasis aktivitas fisik di lingkungan pesantren sebagai strategi berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

**Kata Kunci:** Aktivitas Bersepeda; Semangat Mengajar; Guru Pesantren; Aktivitas Fisik; Pendidikan Pesantren

## PENDAHULUAN

Kualitas pendidikan tidak dapat dipisahkan dari kondisi psikologis dan fisik seorang guru. Dalam lanskap pendidikan kontemporer, terdapat paradoks yang cukup mengkhawatirkan: meskipun ekspektasi terhadap kinerja guru terus meningkat, perhatian terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis guru justru masih relatif minim, terutama di lembaga-lembaga pendidikan yang memiliki ritme kerja tinggi seperti pondok pesantren (Klusmann dkk., 2023; Skaalvik & Skaalvik, 2018). Guru yang mengalami kelelahan fisik dan psikologis cenderung menunjukkan penurunan semangat mengajar, yang pada gilirannya berdampak pada efektivitas pembelajaran dan kualitas hasil belajar siswa (Klusmann dkk., 2022; Sokal dkk., 2020).

Semangat mengajar guru merupakan konstruk psikologis yang mencerminkan antusiasme, energi, kesiapan, dan keterlibatan aktif guru dalam proses pembelajaran (Han & Yin, 2016; Keller dkk., 2016). Berbagai penelitian terdahulu telah mengidentifikasi bahwa semangat mengajar dipengaruhi oleh beragam faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal, mulai dari motivasi intrinsik, dukungan institusi, hingga kondisi kesehatan fisik (Admiraal & Kittelsen Røberg, 2023; Skaalvik & Skaalvik, 2018). Dalam perspektif kesehatan kerja, kebugaran fisik seorang guru berkaitan erat dengan kapasitas psikologis

yang dibutuhkan untuk mempertahankan semangat dan energi dalam menjalankan tugas profesional (Mahindru dkk., 2023; Warburton & Bredin, 2017).

Di sisi lain, aktivitas bersepeda sebagai salah satu bentuk latihan aerobik moderat telah terbukti secara ilmiah memberikan manfaat ganda: peningkatan kebugaran kardiovaskular dan perbaikan kondisi psikologis, termasuk penurunan tingkat stres dan peningkatan suasana hati (Mahindru dkk., 2023; Oja dkk., 2011). Sebuah meta analisis global yang dilakukan oleh (Chekroud dkk., 2018) terhadap lebih dari 1,2 juta individu menemukan bahwa aktivitas fisik, termasuk bersepeda, secara konsisten berkorelasi dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Lebih jauh, (Pearce dkk., 2022) menegaskan bahwa efek positif aktivitas fisik terhadap reduksi depresi dan kecemasan berlaku secara umum pada populasi orang dewasa non klinis.

Konteks Pondok Pesantren Darullughah Wadda'wah Bangil menawarkan ruang penelitian yang khas dan belum banyak dieksplorasi. Sebagai lembaga pendidikan Islam berasrama, pesantren memiliki ritme aktivitas yang padat dan berkelanjutan, mencakup kegiatan akademik, keagamaan, dan pembinaan karakter secara simultan (Arif dkk., 2022). Dalam kondisi demikian, guru (atau ustadz/ustadzah) dituntut untuk memiliki ketahanan fisik dan psikologis yang tinggi guna mempertahankan kualitas pengajaran sepanjang hari. Namun, belum terdapat penelitian empiris yang secara spesifik mengkaji relasi antara aktivitas bersepeda dan semangat mengajar guru di lingkungan pesantren.

Perbedaan dengan penelitian terdahulu yang umumnya membahas aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis secara umum, penelitian ini secara spesifik menguji pengaruh aktivitas bersepeda terhadap semangat mengajar guru dalam konteks pesantren. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi variabel aktivitas fisik spesifik, aspek psikologis profesional guru, dan latar institusi pendidikan Islam berasrama yang belum banyak dikaji secara empiris.

Penelitian ini secara eksplisit mengajukan dua pertanyaan riset utama: (1) Bagaimana tingkat aktivitas bersepeda dan semangat mengajar guru di Pondok Pesantren Darullughah Wadda'wah Bangil? dan (2) Apakah aktivitas bersepeda berpengaruh signifikan terhadap semangat mengajar guru di Pondok Pesantren Darullughah Wadda'wah Bangil? Signifikansi penelitian ini mencakup kontribusi teoritis dalam mengintegrasikan teori aktivitas fisik dengan psikologi guru, serta kontribusi praktis berupa rekomendasi kebijakan kesehatan berbasis bukti bagi lembaga pendidikan pesantren. Studi ini diharapkan menjadi

rujukan penting bagi pengembangan program wellness guru yang holistik di institusi pendidikan Islam di Indonesia.

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan desain korelasional kausal guna menguji hubungan prediktif antara aktivitas bersepeda sebagai variabel bebas dan semangat mengajar guru sebagai variabel terikat. Rancangan ini dipilih karena penelitian bertujuan mengidentifikasi hubungan dan pengaruh antarvariabel tanpa melakukan manipulasi eksperimen (Creswell & Creswell, 2023). Pendekatan kuantitatif digunakan karena memungkinkan pengukuran variabel secara sistematis, objektif, dan dapat digeneralisasi berdasarkan analisis statistik (Pallant, 2020). Desain korelasional kausal sesuai digunakan ketika peneliti bertujuan menelaah hubungan dan prediksi antar-variabel tanpa memanipulasi kondisi penelitian secara eksperimental (Field, 2024).

Pengambilan data dilaksanakan di Pondok Pesantren Darullughah Wadda'wah Bangil selama periode September–Desember 2025. Lokasi ini dipilih berdasarkan: (1) karakteristik unik lingkungan pesantren yang memiliki ritme kerja tinggi dan menuntut ketahanan fisik-psikologis guru; (2) adanya komunitas guru yang aktif dalam aktivitas bersepeda di pesantren tersebut; serta (3) aksesibilitas peneliti terhadap populasi penelitian.

Populasi penelitian adalah seluruh guru di Pondok Pesantren Darullughah Wadda'wah Bangil yang berjumlah 20 orang. Teknik simple random sampling dilakukan dengan membuat daftar seluruh guru yang memenuhi kriteria sebagai anggota populasi, kemudian dilakukan pengundian nomor responden secara acak hingga diperoleh 18 orang sebagai sampel penelitian (Creswell & Creswell, 2023). Dua orang tidak diikutsertakan karena sedang menjalani cuti dan tidak aktif mengajar selama periode pengambilan data.

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini. Variabel bebas (X) adalah aktivitas bersepeda, yang didefinisikan secara operasional sebagai tingkat keterlibatan guru dalam kegiatan bersepeda yang diukur melalui lima indikator: frekuensi (berapa kali bersepeda per minggu), durasi (lama waktu setiap sesi bersepeda), intensitas (tingkat usaha fisik saat bersepeda), konsistensi (keteraturan dalam melakukan aktivitas bersepeda), dan tujuan (motivasi dan alasan bersepeda) (Jakicic dkk., 2019; Oja dkk., 2011).

**Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Variabel Aktivitas Bersepeda (X)**

Variabel	Indikator	Jumlah Item	Nomor Item
Aktivitas Bersepeda	Frekuensi bersepeda	4	1, 2, 3, 4

Variabel	Indikator	Jumlah Item	Nomor Item
Aktivitas Bersepeda	Durasi bersepeda	4	5, 6, 7, 8
Aktivitas Bersepeda	Intensitas bersepeda	4	9, 10, 11, 12
Aktivitas Bersepeda	Konsistensi bersepeda	4	13, 14, 15, 16
Aktivitas Bersepeda	Tujuan bersepeda	4	17, 18, 19, 20
Total		20	

Variabel terikat (Y) adalah semangat mengajar guru, yang didefinisikan sebagai kondisi psikologis positif guru dalam melaksanakan pembelajaran yang diukur melalui enam indikator: antusiasme mengajar, kesiapan pembelajaran, energi selama mengajar, keterlibatan aktif dalam proses belajar-mengajar, konsistensi menjalankan tugas, dan motivasi meningkatkan kualitas pembelajaran (Han & Yin, 2016; Keller dkk., 2016).

**Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Variabel Semangat Mengajar Guru (Y)**

Variabel	Indikator	Jumlah Item	Nomor Item
Semangat Mengajar Guru	Antusiasme mengajar	4	1, 2, 3, 4
Semangat Mengajar Guru	Kesiapan pembelajaran	4	5, 6, 7, 8
Semangat Mengajar Guru	Energi selama mengajar	4	9, 10, 11, 12
Semangat Mengajar Guru	Keterlibatan aktif dalam pembelajaran	4	13, 14, 15, 16
Semangat Mengajar Guru	Konsistensi menjalankan tugas	4	17, 18, 19, 20
Semangat Mengajar Guru	Motivasi meningkatkan kualitas pembelajaran	4	21, 22, 23, 24
Total		24	

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert lima poin (1 = Sangat Tidak Setuju; 5 = Sangat Setuju). Instrumen aktivitas bersepeda terdiri dari 20 butir pernyataan yang mencakup lima indikator, sementara instrumen semangat mengajar terdiri dari 24 butir pernyataan yang mencakup enam indikator. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitasnya menggunakan korelasi Product Moment Pearson ( $r > 0,30$  dinyatakan valid) dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha ( $\alpha > 0,70$  dinyatakan reliabel) (Field, 2024).

Uji coba instrumen dilakukan pada sampel awal ( $n = 10$ ) dan menunjukkan bahwa seluruh butir instrumen variabel X dan Y dinyatakan valid. Nilai Cronbach's Alpha instrumen aktivitas bersepeda sebesar 0,879 dan instrumen semangat mengajar sebesar 0,912, keduanya berada di atas ambang batas reliabilitas yang ditetapkan (Field, 2024).

Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu ditelaah oleh ahli/validator untuk menilai kesesuaian isi, kejelasan redaksi, dan relevansi indikator dengan konstruk yang diukur. Contoh item variabel aktivitas bersepeda adalah 'Saya bersepeda secara rutin setiap minggu', sedangkan contoh item variabel semangat mengajar adalah 'Saya merasa antusias saat memulai kegiatan pembelajaran'.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap. Pertama, peneliti menyebarkan angket secara langsung kepada seluruh responden setelah mendapatkan persetujuan institusi dan responden (informed consent). Kedua, dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung berupa profil lembaga, jumlah guru, dan data kepegawaian. Seluruh data dikumpulkan dalam rentang waktu dua minggu untuk meminimalkan efek temporal. Penentuan kategori skor dilakukan dengan membagi rentang skor rata-rata ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi, berdasarkan interval kelas yang dihitung dari skor minimum dan maksimum skala Likert.

Analisis data dilaksanakan secara bertahap menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25 (Field, 2024; Pallant, 2020). Tahap pertama adalah statistik deskriptif untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas bersepeda dan semangat mengajar guru berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi. Tahap kedua adalah uji prasyarat analisis, meliputi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov (data berdistribusi normal jika  $\text{sig.} > 0,05$ ) dan uji linearitas (hubungan linear jika nilai Deviation from Linearity  $> 0,05$ ). Tahap ketiga adalah uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh dan besar kontribusi aktivitas bersepeda terhadap semangat mengajar guru (Field, 2024; Pallant, 2020).

## HASIL

### Deskripsi Aktivitas Bersepeda Guru

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa tingkat aktivitas bersepeda para guru di Pondok Pesantren Darullughah Wadda'wah Bangil berada pada kategori sedang, dengan perolehan nilai rata-rata (M) sebesar 3,60 dan standar deviasi (SD) sebesar 0,42. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar guru telah menjadikan bersepeda sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara cukup konsisten, meskipun frekuensi dan durasinya belum optimal.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Variabel Aktivitas Bersepeda (N = 18)

Indikator	M	SD	Kategori
Frekuensi Bersepeda	3,52	0,48	Sedang
Durasi Bersepeda	3,61	0,44	Sedang
Intensitas Bersepeda	3,58	0,51	Sedang
Konsistensi Bersepeda	3,65	0,39	Sedang
Tujuan Bersepeda	3,74	0,36	Tinggi
Total Aktivitas Bersepeda	3,60	0,42	Sedang

Berdasarkan Tabel 1, pada indikator tujuan bersepeda diperoleh nilai rata-rata tertinggi ( $M = 3,74$ ), yang menunjukkan adanya kesadaran dan motivasi yang relatif tinggi dari para guru dalam melakukan aktivitas bersepeda. Sementara itu, indikator frekuensi bersepeda memiliki nilai rata-rata terendah ( $M = 3,52$ ), yang mengindikasikan bahwa keteraturan dalam melakukan aktivitas bersepeda masih perlu ditingkatkan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Oja dkk., 2011) dan (Jakicic dkk., 2019) yang menyatakan bahwa manfaat optimal aktivitas fisik akan tercapai apabila dilakukan secara rutin dan terjadwal.

### Deskripsi Semangat Mengajar Guru

Hasil analisis menunjukkan bahwa semangat mengajar guru berada pada kategori tinggi, dengan nilai rata-rata ( $M$ ) sebesar 4,10 dan standar deviasi ( $SD$ ) sebesar 0,35. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum guru memiliki kondisi psikologis yang positif dalam menjalankan tugas pembelajaran.

Tabel 2. Deskripsi Statistik Variabel Semangat Mengajar Guru (N = 18)

Indikator	M	SD	Kategori
Antusiasme Mengajar	4,18	0,33	Tinggi
Kesiapan Pembelajaran	4,12	0,38	Tinggi
Energi Selama Mengajar	4,05	0,41	Tinggi
Keterlibatan Aktif	4,09	0,37	Tinggi
Konsistensi Menjalankan Tugas	4,08	0,36	Tinggi
Motivasi Peningkatan Kualitas	4,16	0,31	Tinggi
Total Semangat Mengajar	4,10	0,35	Tinggi

Berdasarkan Tabel 2, indikator antusiasme mengajar memiliki nilai rata-rata tertinggi ( $M = 4,18$ ), diikuti oleh motivasi peningkatan kualitas pembelajaran ( $M = 4,16$ ). Hal ini menggambarkan bahwa guru-guru di Pondok Pesantren Darullughah Wadda'wah Bangil memiliki kecintaan yang kuat terhadap profesinya dan dorongan internal yang tinggi untuk terus berkembang. Temuan ini senada dengan karakteristik guru di lingkungan

pesantren yang umumnya digerakkan oleh nilai-nilai panggilan (calling) dan dedikasi keagamaan (Amzat, 2022), yang menjadi sumber motivasi intrinsik yang kuat di luar faktor kompensasi finansial.

### Uji Prasyarat Analisis

Sebelum uji hipotesis dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan dua uji prasyarat. Pertama, uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ), yang berarti data penelitian berdistribusi normal. Kedua, uji linearitas menunjukkan nilai Deviation from Linearity sebesar 0,312 ( $p > 0,05$ ), yang mengkonfirmasi bahwa hubungan antara aktivitas bersepeda dan semangat mengajar guru bersifat linear. Dengan terpenuhinya kedua asumsi ini, analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan (Field, 2024).

### Pengaruh Aktivitas Bersepeda terhadap Semangat Mengajar Guru

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara aktivitas bersepeda terhadap semangat mengajar guru. Persamaan regresi yang diperoleh adalah  $\hat{Y} = 1,247 + 0,791X$ , yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit aktivitas bersepeda akan meningkatkan semangat mengajar sebesar 0,791 unit (Field, 2024).

**Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana**

Model	Koefisien (B)	Std. Error	Beta ( $\beta$ )	t	Sig.
Konstanta	1,247	0,412	-	3,027	0,008
Aktivitas Bersepeda	0,791	0,113	0,775	6,993	0,000

**Tabel 4. Model Summary Regresi Linear Sederhana**

R	R Square ( $R^2$ )	Adjusted $R^2$	Std. Error of the Estimate
0,775	0,600	0,575	0,228

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3, nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai t sebesar 6,993 menunjukkan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik. Nilai koefisien beta ( $\beta$ ) sebesar 0,775 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel memiliki pengaruh yang kuat. Dan berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,600. Hal ini berarti bahwa aktivitas bersepeda mampu menjelaskan sebesar 60% variasi dalam semangat mengajar guru, sedangkan sisanya sebesar 40% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

## PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini tidak hanya mengkonfirmasi, tetapi juga memperluas literatur mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis profesional guru. Hal ini secara empiris ditunjukkan pada Tabel 3 dan Tabel 4, di mana aktivitas bersepeda terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap semangat mengajar guru dengan nilai koefisien beta ( $\beta$ ) sebesar 0,775 dan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,600. Data pada kedua tabel tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara aktivitas bersepeda dan semangat mengajar tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki kekuatan pengaruh yang substansial, sehingga layak dijelaskan melalui kerangka teoritis yang komprehensif (Mahindru dkk., 2023; Zhang dkk., 2025).

Pertama, dari perspektif fisiologis, pengaruh yang ditunjukkan dalam Tabel 3 dapat dijelaskan melalui mekanisme peningkatan kapasitas aerobik dan efisiensi kardiovaskular akibat aktivitas bersepeda yang dilakukan secara teratur. Peningkatan ini berdampak langsung pada ketersediaan energi dan penurunan kelelahan fisik, yang pada akhirnya mendukung keberlangsungan keterlibatan guru dalam proses pembelajaran. Dengan kata lain, nilai koefisien regresi yang signifikan pada Tabel 3 merefleksikan kontribusi nyata dari kondisi fisik terhadap performa pedagogis. Hal ini sejalan dengan (Warburton & Bredin, 2017) serta diperkuat oleh temuan (Ligeza dkk., 2023) yang menunjukkan bahwa latihan aerobik secara konsisten mampu meningkatkan suasana hati positif pada individu dewasa.

Kedua, dari perspektif psikologis, kekuatan hubungan yang ditunjukkan oleh nilai beta ( $\beta = 0,775$ ) pada Tabel 3 mengindikasikan bahwa aktivitas bersepeda juga berperan sebagai mekanisme regulasi emosi. Aktivitas ini terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan suasana hati melalui pelepasan hormon seperti endorfin, serotonin, dan dopamin (Zhang dkk., 2025). Dalam konteks profesi guru, kondisi psikologis yang stabil menjadi prasyarat utama dalam menjaga konsistensi semangat mengajar. Hal ini diperkuat oleh temuan (Klusmann dkk., 2023) yang menunjukkan bahwa kelelahan emosional memiliki korelasi negatif dengan kualitas pembelajaran, sehingga guru yang lebih sehat secara psikologis cenderung lebih efektif dalam menjalankan perannya.

Ketiga, jika ditinjau dalam konteks spesifik pesantren, signifikansi temuan pada Tabel 4 menjadi semakin relevan. Nilai  $R^2$  sebesar 0,600 menunjukkan bahwa aktivitas bersepeda memberikan kontribusi yang dominan terhadap variasi semangat mengajar guru. Dalam lingkungan pesantren yang menuntut multiperan sebagai pengajar, pembimbing spiritual, dan teladan karakter kondisi fisik dan mental guru menjadi faktor krusial (Amzat,

2022). Aktivitas bersepeda yang dilakukan secara kolektif berpotensi melampaui fungsi individualnya sebagai olahraga, dan berkembang menjadi sarana penguatan kohesi sosial serta budaya kerja positif antar guru. Hal ini selaras dengan (Siregar dkk., 2023) yang menegaskan bahwa lingkungan kerja dan kepemimpinan memiliki peran penting dalam membentuk kinerja guru di pesantren.

Keempat, meskipun Tabel 4 menunjukkan kontribusi yang relatif besar (60%), sisa variansi sebesar 40% mengindikasikan adanya faktor lain yang turut mempengaruhi semangat mengajar guru. Faktor-faktor tersebut meliputi aspek struktural dan individual seperti dukungan kelembagaan, iklim organisasi, beban kerja, kompensasi, serta nilai-nilai intrinsik berbasis religiositas yang menjadi karakteristik khas lingkungan pesantren (Demerouti & Bakker, 2023; Wang, 2024). Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa intervensi peningkatan semangat mengajar tidak dapat bersifat parsial, melainkan harus dirancang secara multidimensional.

Namun demikian, interpretasi terhadap kekuatan hubungan yang ditunjukkan dalam Tabel 3 dan Tabel 4 perlu dilakukan secara hati-hati. Ukuran sampel yang relatif kecil serta homogenitas responden yang berasal dari satu institusi berpotensi memperkuat korelasi secara artifisial. Selain itu, penggunaan instrumen berbasis self-report pada kedua variabel membuka kemungkinan terjadinya bias subjektivitas dan common method bias. Oleh karena itu, temuan ini lebih tepat diposisikan sebagai hasil kontekstual yang memerlukan replikasi dalam desain penelitian yang lebih luas dan beragam.

Dari sisi kontribusi teoritis, penelitian ini menawarkan integrasi yang lebih komprehensif antara teori aktivitas fisik (Mahindru dkk., 2023; Warburton & Bredin, 2017), dan kerangka kesejahteraan psikologis profesional guru (Keller dkk., 2016) dalam konteks pendidikan Islam berbasis pesantren. Integrasi ini menegaskan bahwa kesehatan fisik bukan sekadar domain individual, melainkan merupakan faktor struktural yang secara sistemik mempengaruhi kualitas pedagogis dan kinerja guru secara keseluruhan.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menghasilkan tiga temuan utama yang saling berkaitan. Pertama, tingkat aktivitas bersepeda guru di Pondok Pesantren Darulwa Bangil berada pada kategori sedang ( $M = 3,60$ ), mengindikasikan potensi peningkatan yang signifikan melalui intervensi terstruktur. Kedua, semangat mengajar guru berada pada kategori tinggi ( $M = 4,10$ ), mencerminkan kondisi psikologis profesional yang positif. Ketiga, dan yang terpenting,

aktivitas bersepeda terbukti berpengaruh signifikan terhadap semangat mengajar guru ( $\beta = 0,775$ ;  $R^2 = 0,600$ ; sig. = 0,000), dengan kontribusi sebesar 60%. Secara teoritis, studi ini memberikan kontribusi berupa integrasi teori aktivitas fisik aerobik dengan konstruk psikologis semangat mengajar guru dalam konteks pendidikan Islam berbasis pesantren sebuah sintesis yang belum dieksplorasi secara sistematis dalam literatur pendidikan. Secara kontekstual, penelitian ini mempertegas argumen bahwa kesehatan fisik guru bukan hanya isu personal, melainkan investasi institusional yang berdampak langsung pada kualitas pembelajaran. Implikasi praktis penelitian ini adalah perlunya lembaga pesantren mengembangkan program aktivitas fisik terstruktur bagi guru, misalnya kegiatan bersepeda mingguan, komunitas olahraga guru, atau integrasi program kebugaran dalam pengembangan sumber daya manusia.

Ukuran sampel yang relatif kecil dan hanya berasal dari satu lembaga menyebabkan hasil penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai temuan kontekstual awal, sehingga generalisasinya ke populasi guru pesantren yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Untuk penelitian mendatang, disarankan: (1) memperluas populasi ke jaringan pesantren yang lebih luas dengan desain multisitus; (2) menggunakan desain longitudinal untuk mengkaji perubahan semangat mengajar seiring dengan perubahan pola aktivitas bersepeda; (3) mengintegrasikan variabel mediator seperti stres kerja dan burnout untuk memetakan jalur mekanistik yang lebih komprehensif; dan (4) mengeksplorasi program intervensi berbasis bukti yang mendorong budaya hidup aktif di lingkungan pesantren. Ke depannya, penelitian lintas institusi yang membandingkan pesantren dengan sekolah konvensional akan membuka cakrawala pemahaman yang lebih luas tentang peran aktivitas fisik dalam ekosistem pendidikan Indonesia secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Admiraal, W., & Kittelsen Røberg, K.-I. (2023). Teachers' job demands, resources and their job satisfaction: Satisfaction with school, career choice and teaching profession of teachers in different career stages. *Teaching and Teacher Education*, 125, Article 104063. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104063>
- Amzat, I. H. (Ed.). (2022). *Supporting modern teaching in Islamic schools: Pedagogical best practice for teachers*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003193432>
- Arif, M., Harun, M., & Aziz, M. K. N. bin A. (2022). A systematic review trend of learning methods for reading the Kitab Kuning at Pesantren (2000–2022). *Journal of Islamic Civilization*, 4(2), 146–164. <https://doi.org/10.33086/jic.v4i2.3578>
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-

- sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE.
- Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2023). Job demands-resources theory in times of crises: New propositions. *Organizational Psychology Review*, 13(3), 209–236. <https://doi.org/10.1177/20413866221135022>
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (6th ed.). SAGE Publications.
- Han, J., & Yin, H. (2016). Teacher motivation: Definition, research development and implications for teachers. *Cogent Education*, 3(1), Article 1217819. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2016.1217819>
- Jakicic, J. M., Kraus, W. E., Powell, K. E., Campbell, W. W., Janz, K. F., Troiano, R. P., Sprow, K., Torres, A., & Piercy, K. L. (2019). Association between bout duration of physical activity and health: Systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1213–1219. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001933>
- Keller, M. M., Hoy, A. W., Goetz, T., & Frenzel, A. C. (2016). Teacher enthusiasm: Reviewing and redefining a complex construct. *Educational Psychology Review*, 28(4), 743–769. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9354-y>
- Klusmann, U., Aldrup, K., Roloff, J., Lüdtke, O., & Hamre, B. K. (2022). Does instructional quality mediate the link between teachers' emotional exhaustion and student outcomes? A large-scale study using teacher and student reports. *Journal of Educational Psychology*, 114(6), 1442–1460. <https://doi.org/10.1037/edu0000703>
- Klusmann, U., Aldrup, K., Roloff-Bruchmann, J., Carstensen, B., Wartenberg, G., Hansen, J., & Hanewinkel, R. (2023). Teachers' emotional exhaustion during the COVID-19 pandemic: Levels, changes, and relations to pandemic-specific demands. *Teaching and Teacher Education*, 121, Article 103908. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103908>
- Ligeza, T. S., Maciejczyk, M., Wyczesany, M., & Junghofer, M. (2023). The effects of a single aerobic exercise session on mood and neural emotional reactivity in depressed and healthy young adults: A late positive potential study. *Psychophysiology*, 60(1), Article e14137. <https://doi.org/10.1111/psyp.14137>
- Liu, J. (2013). Research on construction of the distinctive universities teachers team based on frontier development. In *2013 Fourth International Conference on Intelligent Systems Design and Engineering Applications* (pp. 455–458). IEEE. <https://doi.org/10.1109/ISDEA.2013.509>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus*, 15(1), Article e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Oja, P., Titze, S., Bauman, A., de Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B., & Kohlberger, T. (2011). Health benefits of cycling: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(4), 496–509. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x>
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003117452>
- Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., Kelly, P., Khan, S., Utukuri, M., Laird, Y., Mok, A., Smith, A., Tainio, M., Brage, S., & Woodcock, J. (2022). Association between physical activity and risk of depression: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(6), 550–559. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609>

- Siregar, Z. A. B., Akmal, S., Mohzana, M., Rahman, K., & Putra, F. T. (2023). Islamic boarding school leadership and work environment on teacher performance. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(3), 420–435. <https://doi.org/10.31538/nzh.v6i3.4065>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2018). Job demands and job resources as predictors of teacher motivation and well-being. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1251–1275. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9464-8>
- Sokal, L. J., Trudel, L. G. E., & Babb, J. C. (2020). Supporting teachers in times of change: The job demands-resources model and teacher burnout during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Contemporary Education*, 3(2), 67–74. <https://doi.org/10.11114/ijce.v3i2.4931>
- Wang, Y. (2024). Exploring the impact of workload, organizational support, and work engagement on teachers' psychological wellbeing: A structural equation modeling approach. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1345740. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1345740>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Zhang, N., Hong, C., Wang, Y., Chen, H., Zhu, Y., Da, M., Shen, Z., Zhao, X., Xu, J., Sheng, J., Luo, Y., & Xu, M. (2025). Stationary cycling exercise with virtual reality to reduce depressive symptoms among people with mild to moderate depression: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 27, Article e72021. <https://doi.org/10.2196/72021>