

**LITERASI KEBUGARAN GURU PENDIDIKAN JASMANI
KECAMATAN TELAGA KABUPATEN GORONTALO**
*LITERATURE PHYSICAL EDUCATION TEACHER, TELAGA DISTRICT,
GORONTALO REGENCY*

^{1*}Hariadi Said, ²Suriah Hanafi

¹Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Kontak koresponden: hariadi.said@ung.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana literasi kebugaran guru Pendidikan Jasmani yang berada di Kecamatan Telaga, Kabupaten Gorontalo. Subjek penelitian adalah guru pendidikan jasmani se-Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 33 orang yang terdiri dari 22 laki-laki dan 11 perempuan. Lokasi penelitian Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Jenis penelitian adalah deskriptif, dengan metode penelitian evaluatif. Instrumen penelitian yaitu; *bleep test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kebugaran guru-guru pendidikan jasmani se-Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo terbagi 2 kategori yaitu kurang sekali dan kurang. Laki-laki dengan kategori Kurang Sekali sebanyak 17 orang atau 77%, dan kategori kurang sebanyak 5 orang atau 23%. Sedangkan perempuan dengan kategori kurang sekali sebanyak 10 orang atau 90% dan kategori kurang sebanyak 1 orang atau 10%.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; guru; pendidikan jasmani

ABSTRACT

*This study aims to determine the fitness literacy of Physical Education teachers in Telaga District, Gorontalo Regency. The research subjects were physical education teachers in Telaga Sub-district, Gorontalo Regency which included 33 people consisting of 22 males and 11 females. The research location is the State Junior High School 1 Telaga, Gorontalo Regency. This type of research is descriptive, with evaluative research methods. The research instruments are; *bleep test*. The results showed that the fitness literacy of physical education teachers in Telaga Sub-district, Gorontalo Regency was divided into 2 categories, namely very less and less. Men in the Less Once category as many as 17 people or 77%, and the less category as many as 5 people or 23%. Meanwhile, there were 10 women in the less category or 90% and the less category as many as 1 person or 10%.*

Keywords: *physical fitness; teacher; physical education*

Pendahuluan

Guru Pendidikan Jasmani (penjas) merupakan profesi, bukan mata pencaharian. Guru Pendidikan Jasmani mempunyai peran strategis dalam menciptakan sumber daya manusia (Syed et al., 2017). Agar Guru Pendidikan Jasmani dapat berfungsi secara efisien dan efektif, maka Guru Pendidikan Jasmani harus sehat agar mampu mengajar dengan baik. Seorang guru penjas harus terampil dalam menunjukkan aktivitas yang diajarkan antara lain; (a) guru harus mendemonstrasikan keterampilannya pada berbagai kasus, dan (b) guru mempunyai pemahaman yang lebih bagus tentang unsur-unsur keterampilan dan masalah yang mungkin ditemukan oleh siswa dalam mempelajari keterampilan (Mashud, 2019).

Keberadaan guru penjas sangat dibutuhkan untuk mengenal dunia olahraga, baik olahraga masyarakat, olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi sangat diperlukan (Arifin, 2017). Oleh karena itu, tanpa guru penjas yang profesional, tidak akan muncul olahragawan-olahragawan yang handal, yang bermoral tinggi baik dilihat dari segi sportifitas, jujur, bijaksana saling menghargai kemenangan dan menerima kekalahan, serta untuk membangun Bangsa dan Negara dimasa datang sesuai dengan tuntutan globalisasi.

Upaya mewujudkan tujuan tersebut penjas menetapkan ruang lingkup permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, kesehatan (M. Arifin, 2016). Khusus Kesehatan meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS (Dila, 2018). Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Seluruh adegan pembelajaran dalam mempelajari gerak dan olahraga lebih penting dari pada hasilnya (proses). Dengan demikian, bagaimana peran guru penjas memilih metode, melibatkan anak, berinteraksi dengan murid serta merangsang interaksi murid dengan murid lainnya, harus menjadi pertimbangan utama. Pemikiran muncul karena mata pelajaran penjas, Olahraga, dan Kesehatan termasuk mata pelajaran kelompok B di dalam struktur kurikulum 2013, yaitu kelompok mata pelajaran yang kontennya dikembangkan oleh pusat dan dilengkapi dengan konten kearifan lokal yang dikembangkan oleh pemerintah daerah, pola penerapannya dapat dengan integrasi dengan kompetensi dasar yang sudah termuat di dalam kurikulum, atau dapat menambahkan kompetensi dasar tersendiri (Sumaryoto & Soni, 2017). Dalam stuktur kurikulum mata pelajaran PJOK alokasi waktu 3 jam pelajaran setiap minggu, dimana alokasi waktu jam pembelajaran setiap kelas merupakan jumlah minimal yang dapat ditambah sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Struktur Kurikulum 2013 ini, mata pelajaran PJOK memiliki konten memberi sumbangan mengembangkan kompetensi gerak dan gaya hidup sehat, dan memberi warna pada pendidikan karakter bangsa (Mustafa, 2021). Pembelajaran PJOK dengan kearifan lokal akan memberi apresiasi terhadap multikultural yaitu mengenal permainan dan olahraga tradisional yang berakar dari budaya suku bangsa Indonesia dan dapat memberi sumbangan pada pembentukan karakter.

Penjas, olahraga, dan kesehatan pada penjelasan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 UU dituliskan, bahwa bahan kajian penjas, dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas (Ramadhan et al., 2020). Penjas, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Hadjarati & Haryanto, 2020). Selain tujuan utama tersebut dimungkinkan adanya tujuan pengiring, tetapi porsinya tidak dominan.

Sesuai dengan penjelasan tersebut, penjas menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik (Mayanto et al., 2020). Penjas memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak lagi menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga di antaranya dianggap dapat saling mempengaruhi (Darmawan, 2017). Penjas merupakan bidang kajian yang luas yang sangat menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*). Penjas menggunakan aktivitas jasmani sebagai wahana untuk mengembangkan setiap individu secara menyeluruh, mengembangkan pikiran, tubuh, dan jiwa menjadi satu kesatuan, hingga secara konotatif dapat disampaikan bahwa “suara pikiran adalah suara tubuh”.

Setiap manusia menginginkan tubuh yang sehat dan bugar termasuk guru penjas. Penerapan K13, mengharuskan guru penjas memiliki kebugaran yang prima agar dapat melaksanakan tugas dengan baik dan benar (Riyanto, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa literasi kebugaran guru penjas merupakan faktor utama dalam mewujudkan harapan K13. Upaya mengetahui literasi kebugaran fisik seseorang dapat dikaji melalui literasi kebugaran fisik. Literasi kebugaran fisik merupakan gambaran kebugaran fisik seseorang atau sekelompok orang. Literasi kebugaran fisik merupakan garansi seseorang untuk beraktivitas. Makin tinggi tingkat literasi kebugaran fisik seseorang atau sekelompok orang makin baik pula produktivitasnya. Literasi fisik memberi kesempatan untuk memikirkan semua faktor yang membantu individu untuk bergerak: fisik, psikologis, kognitif, dan sosial. Artinya jika kita ingin menciptakan sumber daya manusia yang produktif maka yang perlu dibenahi adalah tingkat kebugaran penciptanya yaitu guru penjas. Tingkat kebugaran guru penjas menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan.

Metode

Jenis penelitian adalah deskriptif, dengan metode penelitian evaluatif. Penelitian ini melibatkan 33 orang guru pendidikan jasmani se Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo yang terbagi 2 kelompok yaitu 22 laki-laki dan 11 perempuan yang seluruh populasinya dijadikan sampel dalam penelitian. Instrumen penelitian yaitu *bleep test*. *Bleep test* adalah sebuah metode untuk mengukur penyerapan maksimum oksigen dalam tubuh (VO_2 max) dan kebugaran kardiovaskuler. *Bleep test* merupakan tes berlari terus menerus di antara dua garis yang berjarak 20 m selama terdengar suara *beep* yang sudah direkam. Tes ini merupakan salah satu tes yang

digunakan untuk mengukur prediksi kekuatan aerobik maksimal atau VO_2 max.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kebugaran guru penjas se Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo hanya meliputi 2 kategori yaitu kurang sekali, kurang. Laki-laki dengan kategori Kurang Sekali sebanyak 17 orang atau 77%, dan kategori kurang sebanyak 5 orang atau 23%. Sedangkan perempuan dengan kategori kurang sekali sebanyak 10 orang atau 90% dan kategori kurang sebanyak 1 orang atau 10%.

Hasil penelitian menunjukkan semua guru-guru penjas yang tergabung dalam penelitian ini menunjukkan literasi kebugaran yang berbeda dengan nilai yang berbeda pula. Hal ini terjadi karena berbagai faktor yang menyertainya seperti kurang gerak, dan pola makan serta usia. Kurang gerak karena guru penjas sudah usia lanjut dan berat badan tidak ideal lagi. Pola makan yang tidak memenuhi syarat nutrisi menjadi hal yang lumrah bagi guru-guru penjas. Sementara dari segi usia sebahagian besar guru penjas yang mengajar di Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo sudah berusia diatas 50 tahun.

Pembahasan

Perbedaan kategori seakan mengisyaratkan bahwa guru-guru penjas yang tergabung dalam penelitian ini mempunyai literasi kebugaran yang berbeda-beda. Ada yang terlahir dengan literasi kebugaran kurang sekali, ada yang terlahir dengan literasi kebugaran kurang.

Guru-guru penjas laki-laki dengan kategori kurang sekali sebanyak 17 orang atau 77%, adalah guru yang memiliki tingkat literasi kebugaran kurang sekali dibanding guru penjas lainnya. Umumnya guru yang tergolong dalam kategori ini memiliki berat badan tidak ideal (Sudirjo et al., 2019). Hal ini terjadi karena mereka terpasung oleh keadaan sehingga lebih banyak diam daripada bergerak. Artinya guru-guru penjas laki-laki yang tergolong dalam kategori ini perlu usaha lebih keras agar bisa sejajar dengan guru-guru pendidikan jasmani laki-laki yang lain dengan kategori kebugaran yang tinggi (Pandaleke, 2019).

Guru-guru penjas laki-laki dengan kategori kurang sebanyak 5 orang atau 23%. mengindikasikan bahwa guru pendidikan jasmani se-Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo menyimpan potensi yang kurang menguntungkan bagi diri mereka, sekolah dan pemerintah (Budayati, 2015). Guru-guru penjas laki-laki yang tergolong dalam kategori ini sangat bervariasi terutama baik berat badan. Faktor berat badan ni sangat berpengaruh pada tingkat aktivitas Guru-guru penjas laki-laki sehingga lupa untuk bergerak. Kebiasaan ini berlanjut sampai di sekolah dimana pada saat mengajar guru-guru penjas laki-laki lebih banyak diam ditempat daripada memberi contoh gerakan kepada siswa.

Guru-guru penjas perempuan dengan kategori kurang sekali sebanyak 10 orang atau 90%, adalah guru yang memiliki tingkat literasi kebugaran kurang sekali dibanding guru penjas perempuan lainnya. Umumnya guru yang tergolong dalam kategori ini memiliki berat badan tidak ideal (Zapata-Lamana et al., 2016). Hal ini terjadi karena mereka terpasung oleh profesi ganda yaitu sebagai ibu guru juga sebagai ibu rumah tangga. Profesi sebagai ibu rumah tangga banyak menyita waktu mereka sehingga tidak sempat lagi untuk bergerak secara teratur

sebagaimana tuntutan olahraga itu sendiri. Akibatnya mereka mudah menjadi gemuk dan pada akhirnya malas bergerak.

Guru-guru penjas perempuan dengan kategori kurang sebanyak 1 orang atau 10%. mengindikasikan bahwa guru penjas se Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo menyimpan potensi yang kurang menguntungkan bagi diri mereka, sekolah dan pemerintah. Gejala dan akibat yang dialami oleh guru penjas perempuan dengan status literasi kebugaran kurang sama apa yang dialami oleh guru penjas perempuan dengan status literasi kebugaran kurang sekali

Kesimpulan

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa, secara umum guru penjas yang bertugas di Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo tidak bugar lagi.

Referensi

- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Budayati, E. S. (2015). Pentingnya Kebugaran Jasmani bagi Guru Profesional. *MEDIKORA*, 2. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4679>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*.
- Dila, A. N. (2018). Kurikulum pendidikan kesehatan di sekolah sebagai upaya meningkatkan kesadaran hidup sehat sejak dini. *Berita Kedokteran Masyarakat*. <https://doi.org/10.22146/bkm.37658>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- M. Arifin, R. R. (2016). Pengembangan (Guru Pendidikan Jasmani) Sebagai Suatu Profesi Keolahragaan Di Indonesia. *EduHumaniora | Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 1(2). <https://doi.org/10.17509/eh.v1i2.2735>
- Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru PJOK dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Mayanto, A., Zulfikar, Z., & Faisal, A. (2020). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Gaya Kognitif Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Penjas. *Jurnal Ilmiah KONTEKSTUAL*. <https://doi.org/10.46772/kontekstual.v2i01.251>
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013 pada Kelas XI SMA. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.947>
- Pandaleke, T. (2019). IBM Usaha Pemberdayaan Guru - Guru Secara Fisik Melalui Program

- Pelatihan Senam Bugar di SMK Negeri 1 Ratahan. *Abdimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(2). <https://doi.org/10.36412/abdimas.v11i2.883>
- Ramadhan, M. G., Ma'mun, A., & Mahendra, A. (2020). Implementasi Kebijakan Olahraga Pendidikan sebagai Upaya Pembangunan Melalui Olahraga Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.23824>
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *JPOE*, 2(1). <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Sudirjo, E., Susilawati, D., Setia Lengkana, A., & Nur Alif, M. (2019). Pendampingan dan Pelatihan Keseimbangan Tubuh pada Guru PJOK Sekolah Dasar. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7619>
- Sumaryoto, & Soni, N. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 untuk Kelas 11*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syed, K. S. A., Mohd Faithal, H. H., & Habib, M. S. (2017). Tekanan Dan Kepuasan Kerja Dalam Kalangan Guru Pendidikan Jasmani. *Journal of Global Business and Social Entrepreneurship*.
- Zapata-Lamana, R., Monsalves-Alvarez, M., Cigarroa Cuevas, I., Castro-Sepúlveda, M., Salazar Rodríguez, G., & Abad-Colil, F. (2016). Diferencias de composición corporal y condición física en educadoras de párvulo con normopeso, sobrepeso y obesidad: Estudio transversal. *Revista Chilena de Nutricion*, 43(4). <https://doi.org/10.4067/S0717-75182016000400005>