

Tinjauan Aktivitas Berolahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman

Alfuadi Zukri¹, Hanif Badri²

Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study is that there is no known exercise activity for Physical and Health Physical Education teachers in Public Elementary School Group 1, IV Koto Aur Malintang District, Padang Pariaman Regency. The purpose of this study was to find out the exercise activities of teachers of Physical and Health Physical Education in Gugus 1 Primary School District IV Koto Aur Malintang District, Padang Pariaman Regency. This type of research is descriptive. The population in this study were 12 Penjasorkes teachers in Public Elementary School Group 1 IV Koto Aur Malintang District, Padang Pariaman Regency. The sampling technique uses total sampling. Thus the sample in this study amounted to as many as 12 Penjasorkes teachers. The instrument used to collect data is a questionnaire or questionnaire using a Likert scale. Data is analyzed by using the frequency distribution formula in the form of a percentage. The results of the study were obtained as follows: The level of exercise activity for teachers of Physical and Health Physical Education in Public Elementary School Cluster 1 District IV Koto Aur Malintang, Padang Pariaman Regency was 49.58%, in a sufficient classification. Activities of Physical and Health Physical Education teachers in Public Elementary School Cluster 1 District IV Koto Aur Malintang, Padang Pariaman Regency are sufficient and need to be improved again.

Keywords: Sports Activities, Penjasorkes Teachers

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini belum diketahuinya aktivitas berolahraga guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas berolahraga guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah 12 orang guru Penjasorkes di Sekolah dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 12 orang guru Penjasorkes. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah angket atau kuesioner dengan menggunakan skala Likert. Data di analisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : Aktivitas berolahraga guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman sebesar 49,58%, berada pada klasifikasi cukup. Artinya aktivitas berolahraga guru Pendidikan Jasmani



Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman cukup dan perlu ditingkatkan lagi.

Kata kunci: Aktivitas Olahraga, Guru Penjasorkes

Pendahuluan

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terukur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan. Menurut Agus (2012:20) "Olahraga ialah serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu". Berolahraga sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Olahraga memang menjadi suatu kebutuhan pokok manusia, karena dengan berolahraga, hal ini akan menjaga kesehatan tubuh pada orang tersebut.

Ada banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan. Kita dapat memilihnya sesuai dengan selera atau kebutuhan kita. Karena setiap jenis olahraga mempunyai manfaat yang berbeda-beda bagi kesehatan. Kita tak harus melakukan kegiatan yang berat, cukup hanya dengan aktif beraktifitas dalam kehidupan sehari-hari, itu sudah cukup untuk menjaga kesehatan.

Walaupun olahraga itu penting, tetapi masih banyak orang yang belum menyadarinya. Banyak penyakit yang bersumber dari pola hidup salah, seperti kurang bergerak dan berolahraga, serta kurang istirahat dan lupa makan. Orang-orang beralasan, mereka terlalu sibuk untuk berolahraga. Padahal olahraga sangat dibutuhkan. Hal ini senada dengan pendapat Apri Agus (2009:19) manfaat olahraga bagi tubuh adalah untuk : "1) Kesehatan, 2) Mengurangi stres". 3) Mencegah obesitas, 4) Mendukung pertumbuhan otot, 5) Meningkatkan koordinasi tubuh, 6) Meningkatkan kecerdasan, 7) Tidur lebih nyenyak".

Berdasarkan kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa banyak sekali manfaat yang dapat diperoleh dari melakukan kegiatan olahraga, oleh sebab itu sesibuk apapun seseorang, dia harus tetap menjaga kesehatannya dengan rajin berolahraga dan menerapkan pola hidup sehat. Karena kesehatan sangat penting sekali. Baik bagi yang tua maupun yang muda, baik yang sakit maupun



yang sehat. Karena olahraga mempunyai berbagai macam manfaat yang sangat besar bagi kesehatan dan olahraga juga bisa mencegah dan mengurangi berbagai macam penyakit. Jika kita malas bergerak dan melakukan aktivitas olahraga tentunya akan dapat memicu stress, gangguan tidur, metabolisme lambat, darah tinggi, kegemukan osteoporosis. Dengan demikian untuk mendapatkan kesehatan harus rajin melakukan aktivitas olahraga, begitu juga dengan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Guru Penjasorkes adalah seseorang yang memiliki jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian khusus (kompetensi) dalam usaha pendidikan jalan memberikan pelajaran Penjasorkes". Menurut Sukintaka (2004:72-74) bahwa agar mempunyai profil guru pendidikan jasmani, maka seorang guru memiliki banyak kriteria atau setidaknya yang harus dipenuhi antara lain: "1) Sehat jasmani, rohani, berprofil olahragawan, 2) Mempunyai kemampuan motorik, 3) Tidak gagap, 4) Tidak buta warna, 5) Pandai dan cerdas, 6) Energik dan berketerampilan motorik".

Berdasarkan beberapa pendapat, guru merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan setiap upaya pendidikan. Guru Penjasorkes merupakan seseorang yang bertugas untuk mengajarkan pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah yang dibutuhkan dalam semua jenjang pendidikan untuk mendewasakan siswa dalam ranah afektif, kognitif, fisik, dan psikomotorik, serta dalam rangka menunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional. Dengan demikian salah satu yang harus dipenuhi oleh guru Penjasorkes agar berhasil dalam pelajaran Penjasorkes adalah memiliki kesehatan yang baik.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman, penulis melihat kebanyakan guru Penjasorkes ini badannya gemuk dan tidak edeal, suka merokok, selain itu dari informasi yang penulis peroleh dari guru Penjasorkes tersebut, diantaranya yaitu Bapak Akirman, Bapak Baidir, Bapak Zukri dan Bapak Kasman, mereka ada yang berpenyakit darah tinggi, rematik dan asam urat, susah tidur serta badan terasa lemas dan cepat letih. Banyak faktor yang menyebabkan beberapa macam penyakit tersebut, diantaranya aktivitas olahraga, pola makan yang tidak baik, faktor keturunan, tingkat kesegaran jasmani.



Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang : “Tinjauan aktivitas berolahraga guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman”.

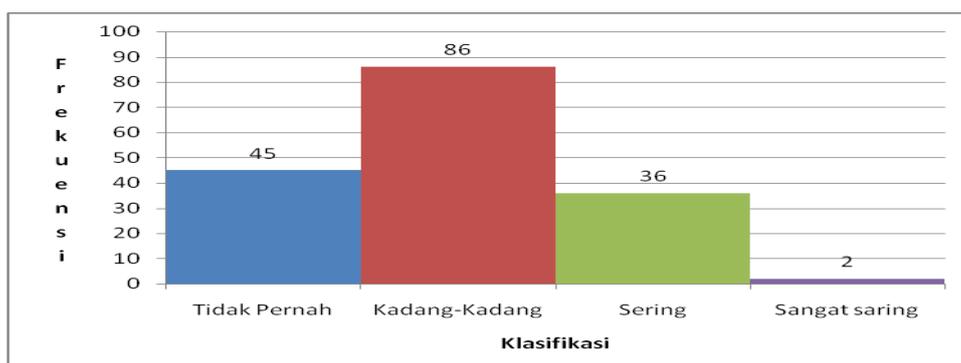
Metode

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah 12 orang guru Penjasorkes di Sekolah dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 12 orang guru Penjasorkes. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah angket atau kuesioner dengan menggunakan skala Likert. Data di analisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Hasil Penelitian

1. Jenis Aktivitas Olahraga

Tingkat ketercapaian jenis aktivitas olahraga guru Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman sebesar 46,25%. Menurut Riduwan (2005:89) klasifikasi nilai antara 41% – 60% adalah berada pada klasifikasi “Cukup”. Untuk jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini

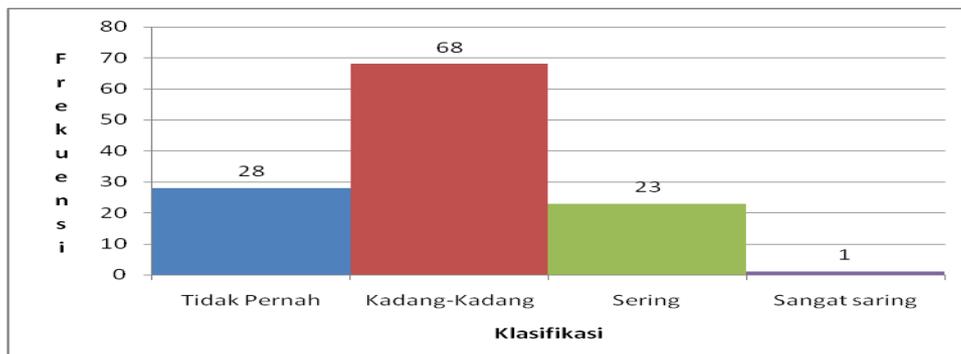


Gambar 1. Histogram Data Jenis Aktivitas Olahraga

2. Tempat Olahraga

Tingkat ketercapaian tempat olahraga guru Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman

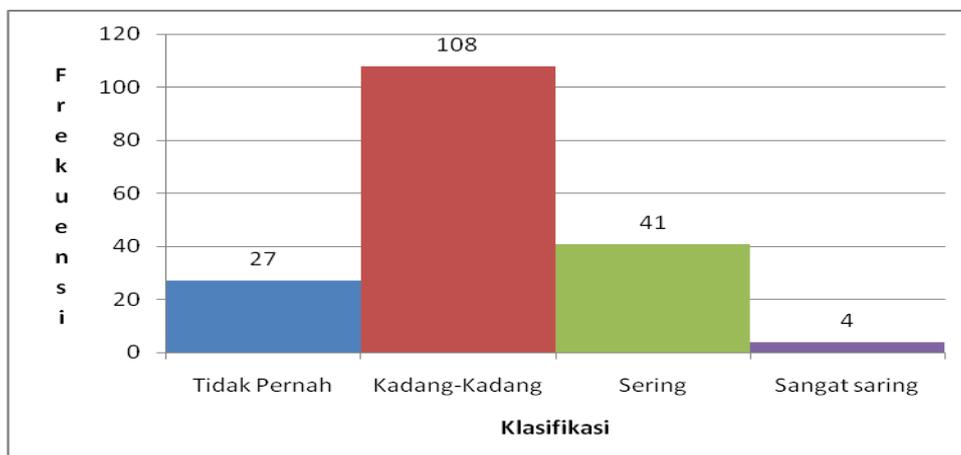
sebesar 49,38%. Menurut Riduwan (2005:89) klasifikasi nilai antara 41% – 60% adalah berada pada klasifikasi “Cukup”. Untuk jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini



Gambar 2. Histogram Data Tempat Olahraga

3. Manfaat Olahraga

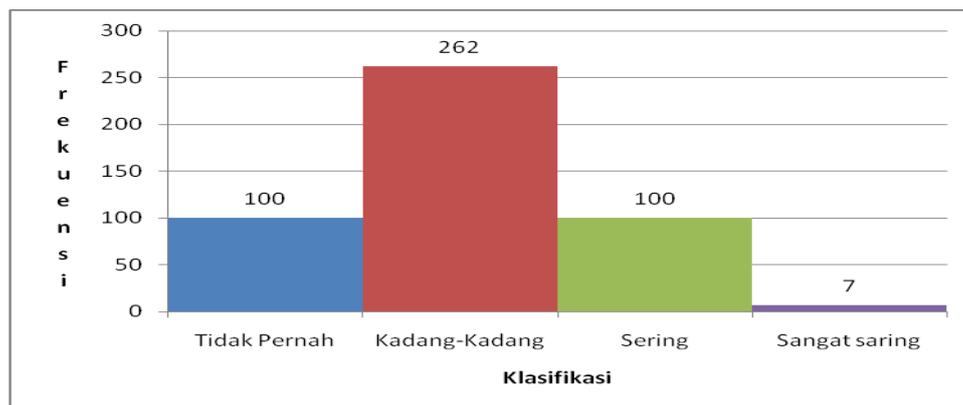
Tingkat ketercapaian manfaat olahraga bagi guru Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman sebesar 53,06%. Menurut Riduwan (2005:89) klasifikasi nilai antara 41% – 60% adalah berada pada klasifikasi “Cukup”. Untuk jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini



Gambar 3. Histogram Data Manfaat Olahraga

4. Aktivitas Berolahraga Guru Penjasorkes di SD Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman

Tingkat ketercapaian aktivitas berolahraga guru Penjasorkes di SD Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman, sebesar 49,58%. Menurut Riduwan (2005:89) klasifikasi nilai antara 41% – 60% adalah berada pada klasifikasi “Cukup”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas berolahraga guru Penjasorkes di SD Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman termasuk klasifikasi cukup dan perlu ditingkatkan lagi. Untuk jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini



Gambar 4. Histogram Data Aktivitas Olahraga Guru Penjasorkes

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang aktivitas berolahraga guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah dasar Negeri Gugus 1 maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Aktivitas berolahraga guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman sebesar 49,58%, berada pada klasifikasi cukup. Artinya aktivitas berolahraga guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Gugus 1 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman cukup dan perlu ditingkatkan lagi.

Daftar Rujukan

Ade, Rai. 2009. *Tingkatkan Fitnes IQ Anda! : Rahasia Tuntas Bakar Lemak dan Gaya Hidup Sehat*. Jakarta : Libri PT BPK Gunung Mulia

Apri, Agus,. 2009. *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang : Sukabina Press

Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru – Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta

Sukintaka. 2004. *Filosofi, Pembelajaran, dan Masa Depan Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: PT. Nuansa

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005.2009. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenpora

