

# PERAN GURU PENJAS TERHADAP KEBUGARAN (KESEGARAN) JASMANI SISWA

Muhammad Erfan

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)  
erfanjulianto92@gmail.com

**Abstrak:** Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting khususnya dalam melakukan aktivitas olahraga. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil suatu aktivitas yang kita lakukan dalam kegiatan sehari-hari misalnya pada waktu melakukan aktivitas berolahraga. Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat tidak hanya itu dengan status kebugaran yang baik maka akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

**Kata kunci :** kebugaran jasmani, guru, siswa

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga.

Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik..

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam

pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Oleh sebab itu mengapa seorang guru pendidikan jasmani sangat penting kaitanya dengan peningkatan pendidikan secara komprehensif atau menyeluruh. Karena menjadi seorang guru pendidikan jasmani itu harus mempunyai kemampuan yang tinggi dalam melakukan kegiatan pembelajaran, karena mengingat peranan yang dipegang oleh seorang guru penjas sangat penting. Dengan kemampuan yang dimiliki tersebut seorang guru penjas akan mampu meningkatkan kualitas peserta didiknya.

Peningkatan yang diharapkan yaitu peningkatan secara komprehensif yang meliputi kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Peranan guru penjas akan dapat terlihat mulai dari kualitas peserta didik yang tercipta setelah mendapatkan pembelajaran dari gurunya. Kemudian dampak yang terjadi yaitu akan mendorong peserta didik untuk terus meningkatkan kemampuannya sehingga memberikan prestasi yang gemilang dan itu memberikan sumbangan atau andil besar dalam dunia pendidikan di Indonesia. Pada saat ini kita tahu bahwa sekolah-sekolah sudah menerapkan ekstrakurikuler pada anak didiknya. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh para siswa sekolah di luar jam belajar, kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas.

## **PEMBAHASAN**

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani dalam jenjang SD/MI, SMP/MTs, dan SMA MA sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri / senam, aktivitas ritmik, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas.

Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, usia 12 – 16 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam

kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pasal 3 menyatakan bahwa : “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Dengan memperhatikan isi dari UU No. 20 tahun 2003 tersebut, peneliti berpendapat bahwa tugas seorang peneliti memang berat, sebab kemajuan suatu bangsa ditentukan oleh keberhasilan pendidikan dari bangsa itu sendiri. Jika seorang guru atau pendidik tidak berhasil mengembangkan potensi peserta didik maka negara itu tidak akan maju, sebaliknya jika guru atau pendidik berhasil mengembangkan potensi peserta didik, maka terciptalah manusia yang cerdas, terampil, dan berkualitas.

Untuk mencapai tujuan ini peranan guru sangat menentukan. Menurut Wina Sanjaya (2006:19), peran guru adalah: “Sebagai sumber belajar, fasilitator, pengelola, demonstrator, pembimbing, dan evaluator”. Sebagai motivator guru harus mampu membangkitkan motivasi siswa agar aktivitas siswa dalam proses pembelajaran berhasil dengan baik. Salah satu cara untuk membangkitkan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mengganti cara / model pembelajaran yang selama ini tidak diminati lagi oleh siswa, seperti pembelajaran yang dilakukan dengan ceramah dan tanya-jawab, model pembelajaran ini membuat siswa jenuh dan tidak kreatif. Suasana belajar mengajar yang diharapkan adalah menjadikan siswa sebagai subjek yang berupaya menggali sendiri, memecahkan sendiri masalah-masalah dari suatu konsep yang dipelajari, sedangkan guru lebih banyak bertindak sebagai motivator dan fasilitator. Situasi belajar yang diharapkan di sini adalah siswa yang lebih banyak berperan (kreatif) Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang

menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Agar pembelajaran Penjas khususnya materi gerak dasar dapat berhasil, maka harus diciptakan lingkungan yang kondusif diantaranya dengan cara memodifikasi alat dan menciptakan model-model pembelajaran. Model-model pembelajaran diciptakan dengan mempertimbangkan beberapa faktor, lima diantaranya yaitu: (1) Kegiatan pembelajaran diarahkan pada pencapaian tujuan belajar. (2) Karakteristik mata pelajaran. (3) Kemampuan guru. (4) Fasilitas/media pembelajaran masih sangat terbatas. (5) Kemampuan siswa.

Seorang individu harus memiliki kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dari keseluruhan unsur kebugaran jasmani, yang semuanya saling berhubungan erat. Latihan yang hanya menekankan pada salah satu faktor hasil yang dicapai kurang dapat dipertanggung jawabkan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, karena pada hakikatnya kebugaran jasmani menyangkut pada kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan faal akibat dari suatu kerja tertentu. Dengan kata lain kebugaran jasmani menggambarkan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Santosa Giriwijoyo, 2007:17)

Ada dua manfaat atau maksud mengapa kita mengukur kesegaran jasmani seseorang, (1) Untuk mengetahui kondisi/status kesegaran jasmani seseorang, sekaligus menentukan program latihan yg sesuai untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani, (2) Untuk mengevaluasi keberhasilan maupun kegagalan program latihan fisik.

Beberapa bentuk tes dan pengukuran dapat digunakan untuk mengukur atau mengetes kesegaran jasmani seseorang secara sederhana dan dapat dipakai sebagai penentu bagi siapa saja yang menginginkannya.

Kebugaran (kesegaran) jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani, baik masyarakat, wiraswasta, PNS, ABRI, Polri. Semua ini sebagian besar kurang memahami apa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani, apa manfaat kesegaran jasmani, dan komponen apa saja yang terkandung di dalam kesegaran jasmani.

Pemerintah telah menyadari, walaupun masyarakat kurang memahami hal-hal tersebut diatas, tetapi pemerintah sudah berusaha memperhatikan betapa pentingnya kesegaran jasmani, sehingga pemerintah dengan salah satu cara mencanangkan slogan, yaitu “ Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”.

Perhatian pemerintah tidak hanya sampai pada selogan semata tetapi pemerintah sudah mempersiapkan diri langkah-langkah untuk meletakkan dasar kesegaran jasmani sejak usia dini. Adapun langkah-langkah tersebut, yaitu

membiasakan anak sejak masih disekolah dasar (SD) secara rutinitas melakukan Senam Pagi Indonesia (SPI), Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dan Senam Ayo Bersatu. Semua ini merupakan usaha nyata dari pemerintah untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disamping masih ditunjang oleh beberapa faktor yang lain. Anak-anak, Remaja, Dewasa dan Lansia, secara individu jarang sekali yang mengetahui status kesegaran jasmaninya (Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, maupun Kurang Sekali), dikarenakan mereka tidak mengetahui caranya atau alat untuk tes kesegaran jasmani. Sehingga mereka tidak berusaha mempertahankan maupun meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Tes untuk mengetahui kesegaran jasmani sebenarnya banyak macamnya, misalnya; Harvad Step Test, Cooper, ACSPPFT (Asia Committee on the Standardization of Physical Fitness Test), TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) dan lain sebagainya. Semua tes kesegaran jasmani tersebut mempunyai ciri berbeda.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan yang kesemuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatannya sehari-hari. Dari hal tersebut muncul suatu pertanyaan. Apakah sebenarnya yang dimaksud dengan kebugaran jasmani itu?

Di bawah ini akan ada beberapa gambaran yang menjelaskan tentang apa sebenarnya kebugaran jasmani itu. Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan. Menurut U. Z. Mikdar, (2006: 45) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Untuk peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara bermain seperti lompat tali. Permainan lompat tali secara fisik akan menjadikan anak lebih kuat dan tangkas. Belum lagi manfaat emosional, intelektual, dan sosialnya yang akan berkembang dalam diri siswa tersebut

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 43), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi

keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Djoko Pekik (2004: 2), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luangnya.

Menurut Depdikbud (1997: 4), kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

T. Cholik Muthohir (1999) dalam Ismaryati (2006: 40), menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan komponen seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

Manfaat yang diperoleh dengan menerapkan pola hidup sehat adalah sebagai berikut: berpenampilan lebih sehat dan ceria; dapat tidur nyenyak; dapat menikmati kehidupan sosial; dapat berkarya lebih baik; dapat meningkatkan produktivitas kerja; berpikir sehat dan positif; merasa tenang dan nyaman; memiliki rasa percaya diri dan hidup seimbang

kesegaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Dari hasil seminar kebugaran jasmani nasional pertama yang dilaksanakan di Jakarta pada tahun 1971 dijelaskan bahwa fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

Komponen-komponen Kesegaran Jasmani, menurut Nurhasan,dkk (2005:18-21) ada 2 komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani meliputi : kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatannya dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan. Komponen-komponen tersebut meliputi : kekuatan (*strength*), Kelentukan (*flexibility*), Komposisi tubuh (*body composition*), Daya tahan (*endurance*). Kemudian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu

komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya dalam aktifitas olahraga, beberapa komponennya meliputi : Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Daya ledak (*power*), Keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Kecepatan reaksi (*reaction speed*)

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1989:9), mengelompokkan Kesegaran jasmani dalam 4 komponen pokok diantaranya : Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*), Kekuatan (*strength*), Ketahanan otot (*muscular endurance*), Kelenturan (*flexibility*).

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu: Kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari, Meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot, Tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yakni : adanya pemulihan kembali, Masih memiliki cadangan energi, Secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani, kebugaran jasmani memiliki tingkat yang berbeda pada setiap individu. Setiap aktivitas fisik dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh tubuh yang sehat. Menurut Sharkey dalam F Suharjana (2008), untuk mencapai “*quality of life*” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan mengatur aktivitas (olahraga)

Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani, untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobik (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat anaerobik (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan. (Sadoso Sumardjuno, 1989 : 12) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut :

Intensitas latihan

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72 % – 87 % dari denyut nadi maksimal . artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan, maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126 per menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling

tinggi 152 denyut permenit (87% dari denyut nadi maksimal). Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zone latihan (training zone) dan berada dalam zone latihan 15-25 menit. Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil, maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam zone latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran tersebut.

## **KESIMPULAN**

Dapat disimpulkan dari bacaan diatas bahwa kebugaran jasmani sangatlah penting bagi kita, karena dengan bugarnya tubuh kita, kita dapat melakukan berbagai aktivitas yang kita inginkan. Tidak hanya itu dengan status kebugaran yang baik maka akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Depdiknas. 2003. Kurikulum 2004. *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP/MTs*. Jakarta : Depdiknas
- Depdiknas. 2003. Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta : Depdiknas
- Giriwijoyo, H.Y.S. Santosa. 2007. Ilmu Kesehatan Olahraga, Untuk Kesehatan Dan Prestasi Olahraga. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan UPI
- Sajoto, M. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : Fpok Ikip
- Suharjana. 2008. Pengenalan Bangun Ruang dan Sifat-sifatnya di SD. Yogyakarta: Depdiknas
- Ngalim Purwanto. M. 2003. Ilmu Pendidikan Teori dan Praktik. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Nurhasan,dkk. 2005. Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya : UNESA University Press

Mikdar, U Z. 2006. Hidup Sehat Nilai Inti Berolahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan