

## Literasi Kebugaran Guru Pendidikan Jasmani Se Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

**Hariadi Said**

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi  
Universitas Negeri Gorontalo  
hariadisaid16@gmail.com

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana literasi kebugaran guru-guru pendidikan jasmani se 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. Bleep test adalah sebuah metode untuk mengukur penyerapan maksimum oksigen dalam tubuh (VO2 max) dan kebugaran kardiovaskuler. Bleep test atau kata lainnya Multistage 20m Tes 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 VO2max. Menurut Iztok Kavcic1 dkk. (2012:18) bahwa tes ini merupakan tes yang dianggap valid, aman, murah dan reliable untuk dilakukan oleh sekelompok atau banyak orang. 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:** Literasi kebugaran guru pendidikan jasmani

### PENDAHULUAN

Guru pendidikan jasmani (penjas) merupakan profesi, bukan mata pencaharian. Guru pendidikan jasmani mempunyai peran strategis dalam menciptakan sumber daya manusia. Agar guru pendidikan jasmani dapat berfungsi secara efisien dan efektif, maka Guru pendidikan jasmani harus sehat agar mampu mengajar dengan baik. Kartadinata, (2004: 12) mengatakan bahwa 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.

Keberadaan guru penjas sangat dibutuhkan untuk mengenal dunia olahraga, baik olahraga masyarakat, olahraga rekreasi

maupun olahraga prestasi sangat diperlukan. 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.

Untuk mewujudkan tujuan tersebut penjas menetapkan ruang lingkup sebagai berikut: (a) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. Eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya, (b) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya, (c) Aktivitas

senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya, (d) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya, (e) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya dan (f) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung serta (g) 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. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Karena itu, seluruh adegan pembelajaran dalam mempelajari gerak dan olahraga tadi lebih penting dari pada hasilnya. 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. Dalam struktur 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. 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. 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. Selain tujuan utama tersebut dimungkinkan adanya tujuan pengiring, tetapi porsinya tidak dominan.

Sesuai dengan penjelasan tersebut Freeman (2007: 27-28) menyatakan bahwa penjas menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. 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. 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”.

Berangkat dari pandangan yuridis dan akademis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Penjas, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Mengingat tantangan yang berat bagi seorang guru penjas, olahraga, dan kesehatan untuk menjalankan profesinya dalam Implementasi Kurikulum 2013. Maka Kurikulum 2013 dikembangkan dengan penyempurnaan pola pikir, sebagai berikut:

1. Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama.
2. Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif guru-peserta didik-masyarakat lingkungan alam, sumber/media lainnya).
3. Pola pembelajaran terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet);
4. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif-mencari

(pembelajaran peserta didik aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains);

5. Pola belajar sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim);
6. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia;
7. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (users) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik;
8. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (monodiscipline) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (multidisciplines);
9. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran kritis.

Setiap manusia menginginkan tubuh yang sehat dan bugar termasuk guru penjas. Dengan diterapkannya K13, mengharuskan guru penjas memiliki kebugaran yang prima agar dapat melaksanakan tugas dengan baik dan benar. Hal ini menunjukkan bahwa literasi kebugaran guru penjas merupakan faktor utama dalam mewujudkan harapan K13.

Untuk mengetahui literasi kebugaran fisik seseorang dapat dikaji melalui literasi kebugaran fisik. Whitehead, dalam Jacqueline Goodway (2018), mengatakan bahwa 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. Lisa Barner (2018) mengatakan bahwa literasi Fisik memberi kesempatan untuk kita 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. Dengan demikian tingkat kebugaran guru penjas menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui literasi kebugaran guru penjas yang bertugas di sekolah dasar dan sekolah menengah pertama di Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo. Hasil penelitian ini akan dijadikan petunjuk untuk melakukan perbaikan iklim pengajaran khususnya pembelajaran penjas, olahraga dan kesehatan pada masing-masing sekolah. Selain itu hasil penelitian ini sekaligus sebagai peringatan bagi guru-guru penjas agar lebih serius membenahi diri terutama literasi kebugaran. Hal ini sejalan pendapat Arikunto (2006) yang mengatakan bahwa ruang lingkup penelitian evaluatif meliputi kurikulum, pendidik dan peserta didik.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode evaluatif. Menurut Borg and Gall (2003) evaluasi merupakan proses membuat penilaian tentang manfaat, nilai, atau keseimbangan program pendidikan. Kegiatan evaluasi biasanya dimulai dengan kebutuhan seseorang untuk mengambil keputusan mengenai kebijakan, manajemen, atau strategi politik. Kegiatan evaluasi dirancang untuk menghasilkan data mengenai nilai, jasa, atau nilai fenomena pendidikan. Penelitian evaluatif pada dasarnya digunakan untuk meneliti keberhasilan suatu program termasuk dalam lingkup pendidikan. Penelitian ini melibatkan 33 orang guru pendidikan jasmani se Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo yang terbagi 2 kelompok yaitu 22 laki-laki dan 11 perempuan.

Teknik pengumpulan data yaitu dengan mengetes literasi kebugaran masing-masing guru penjas. Jenis tes yaitu bleep test yang pelaksanaannya lari hilir mudik antara dua titik yang berjarak 20 meter dengan iringan musik. Tes ini dilakukan untuk mengevaluasi literasi

kebugaran guru pendidikan jasmani yang mengajar di sekolah masing-masing.

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%.

## **METODE**

Jenis penelitian adalah deskriptif, dengan metode penelitian evaluatif. Instrumen penelitian yaitu; bleep test. Bleep test adalah sebuah metode untuk mengukur penyerapan maksimum oksigen dalam tubuh (VO<sub>2</sub> max) dan kebugaran kardiovaskuler. Bleep test atau kata lainnya Multistage 20m Tes 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<sub>2</sub>max. Menurut Iztok Kavcic dkk. (2012:18) bahwa tes ini merupakan tes yang dianggap valid, aman, murah dan reliable untuk dilakukan oleh sekelompok atau banyak orang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukan semua guru-guru penjas yang tergabung dalam penelitian ini menunjukan 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.

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

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. 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.

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. 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. Hal ini bertentangan dengan apa yang dikatakan Rusli Lutan (2000) bahwa melalui aktivitas jasmani diarahkan untuk belajar sehingga terjadi perubahan tingkah laku yang menyangkut aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral.

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. 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 buger lagi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Barnett, 2018.,The role and contribution of sports and health sciences in

- enhancing quality of life” Deakin University, Melbourne, Australia
- Borg, W.R and Gall, M. D, 2003, Educational Research: An Introduction, Longman, New York .
- Jacqueline D. Goodway .,2018., The Need for Early Sampling Not Early Sport Specialization: SKIPing to Physical Literacy. Department of Human Sciences Crane Center for Early Childhood Research & Policy The Ohio State University.
- Kartadinata, Sunaryo. Standar profesi Bimbingan dan Konseling Bandung: Semiloka UPI, 2004.
- Lisa Barnett, 2018., The role and contribution of sports and health sciences in enhancing quality of life” Deakin University, Melbourne, Australia
- Rusli Lutan., 2000., Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) nomor 3 tahun 2005
- Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga nomor 18 tahun 2017. tentang gerakan ayo olahraga.