

PENTINGNYA KEBUGARAN JASMANI

BAGI GURU PROFESIONAL

Oleh: Eka Swasta B.

Dosen FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak

Guru sebagai tenaga profesional bertugas merencanakan dan melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, melakukan penelitian, membantu pengembangan dan pengelolaan program sekolah serta mengembangkan profesionalitasnya.

Kenyataan tersebut di atas menunjukkan bahwa tugas seorang guru sangatlah berat dan menyita waktu. Untuk mendukung pekerjaan yang begitu padat tersebut, salah satunya seorang guru harus memiliki tingkat kebugaran jasmani (kondisi fisik) yang baik.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan aerobik yang berpedoman: 1) Latihan dilakukan secara teratur dengan frekuensi 3-5 kali per minggu, 2) Intensitas latihan harus mencapai 70%-80% denyut nadi maksimal, 3) Durasi latihan aerobik yang baik adalah 20-60 menit, dilakukan secara kontinyu, dengan melibatkan otot-otot besar, 4) Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tipe atau bentuk latihan yang cocok adalah latihan aerobik. Latihan aerobik tersebut bisa berupa jogging, jalan, jalan dan lari, bersepeda, berenang, senam aerobik.

Kata kunci: Guru Profesional, Kebugaran Aerobik

Di dalam proses pembelajaran, ada beberapa hal yang sangat berkaitan dan sangat berpengaruh terhadap berhasil atau tidaknya proses pendidikan. Proses belajar mengajar (PBM) dapat berjalan efektif bila seluruh komponen yang berpengaruh dalam PBM saling mendukung dalam rangka mencapai tujuan. Komponen-komponen yang berpengaruh dalam PBM diantaranya: (1) warga belajar, (2) kurikulum, (3) guru, (4) metode, (5) saran prsarana, (6) lingkungan.

Dari beberapa komponen yang berpengaruh dalam PBM tersebut, peran seorang guru menjadi sangat penting (ikut menentukan). Guru mempunyai peran penting dalam seluruh rangkaian proses pembelajaran. Guru yang baik adalah guru yang telah menyandang gelar sebagai guru profesional, sehingga diharapkan standar kompetensi yang telah ditentukan dapat dicapai oleh peserta didik. Sebagai tenaga profesional, guru bertugas merencanakan dan melaksanakan pembelajaran, mengevaluasi hasil pembelajaran, melakukan bimbingan dan pelatihan juga remedi, melakukan penelitian, membantu pengembangan dan pengelolaan program sekolah serta mengembangkan profesionalitasnya (Depdiknas, 2004:8).

Sesuai Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005, kewajiban guru mencakup tugas pokok, yaitu merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, membimbing dan melatih peserta didik, serta melaksanakan tugas tambahan. Dalam Undang-undang tersebut dinyatakan bahwa beban kerja guru sekurang-kurangnya 24 jam tatap muka, dan sebanyak-banyaknya 40 jam tatap muka dalam 1 (satu) minggu. Di samping itu, guru sebagai bagian dari manajemen sekolah, akan terlibat langsung dalam kegiatan manajerial tahunan sekolah, yang terdiri atas siklus kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Rincian kegiatan tersebut antara lain penerimaan siswa baru, penyusunan kurikulum dan perangkat lainnya, pelaksanaan pembelajaran termasuk tes/ulangan, ujian nasional, ujian sekolah, dan kegiatan lain.

Dalam UU No.2 tahun 1989 Bab II pasal 4 disebutkan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan rohani dan jasmani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebanggaan nasional. Dengan demikian jelas bahwa kesehatan rohani dan jasmani merupakan tujuan pendidikan yang harus dicapai oleh setiap jenjang pendidikan.

Berdasarkan UU No.2 tahun 1989 dan Undang – Undang Nomor 14 Tahun 2005, menunjukkan bahwa tugas seorang guru sangatlah berat dan menyita waktu. Untuk mendukung pekerjaan profesional tersebut, seorang guru harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Seorang guru yang memiliki tingkat kebugaran yang baik, akan dapat melakukan pekerjaan secara efektif tanpa kelelahan berarti, tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seorang guru rendah, maka akan mudah lelah dan mengalami kendala dalam melaksanakan pekerjaan. Oleh karena itu tingkat kebugaran jasmani menjadi faktor penting bagi guru untuk menjaga tingkat profesionalnya.

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani akan tugas–tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari–hari. Sadoso Sumosardjuno (1989 : 42) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari – hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Howley dan Franks (1992 : 16) *Physical Fitness : Striving for optimal physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problems*. Menurut Suharjana (2008 : 2) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari–hari dengan mudah, tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan.

Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani baik, kalau orang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik menurut parameter tertentu. Howley dan Franks (1992 : 16) mengatakan bahwa manusia memerlukan kebugaran total (total fitness). Total fitness mencakup multidimensi, yaitu mencakup aspek intelektual, sosial, spiritual, dan komponen kebugaran fisik. Karena itu aktivitas fisik paling tidak mempunyai tiga tujuan, yaitu untuk kesehatan, kebugaran jasmani dan performa (penampilan/kinerja).

Dimensi kesehatan bertujuan untuk menghindari terjangkitnya penyakit dan memperlambat kematian. Dimensi kebugaran jasmani bertujuan untuk memperkecil risiko berkembangnya problem kesehatan, dan kesehatan fisik dasar, sedangkan dari dimensi performa bertujuan mencapai efisiensi tugas–tugas harian dan memenuhi tuntutan dalam cabang olahraga.

Guru Profesional

Undang – Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistim Pendidikan Nasional dan Undang – Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen menyatakan bahwa guru sebagai pendidik merupakan tenaga profesional. Pengakuan kedudukan guru sebagai tenaga profesional dibuktikan dengan sertifikat profesi pendidik yang diperoleh melalui sertifikasi dan

bagi guru yang telah mendapat sertifikasi pendidik akan diberi tunjangan profesi yang besarnya setara dengan satu kali gaji pokok.

Secara terminologi, profesi dapat diartikan sebagai suatu pekerjaan yang mempersyaratkan pendidikan tinggi bagi pelakunya yang ditekankan pada pekerjaan mental, bukan pekerjaan manual. Kemampuan mental yang dimaksudkan di sini adalah adanya persyaratan pengetahuan teoretis sebagai instrumen untuk melakukan perbuatan praktis. Merujuk pada definisi ini, pekerjaan – pekerjaan yang menuntut keterampilan manual atau fisik, meskipun levelnya tinggi, tidak digolongkan dalam profesi.

Menurut Agus S. Suryobroto (2005 : 14) ada 9 syarat yang harus ditempuh untuk menjadi guru yang profesional, yaitu : pertama, sehat jasmani dan rohani, ini akan membuat seorang guru dapat melaksanakan proses pembelajaran tanpa ada gangguan dari segi jasmani dan rohani, apalagi untuk guru pendidikan jasmani hal ini merupakan syarat mutlak.

Kedua, bertaqwa, yaitu bahwa guru yang bertaqwa akan memberikan keteladanan kepada para peserta didiknya, sehingga dapat ditiru oleh peserta didiknya. Ketiga, berpengetahuan yang luas, artinya wajib bagi guru untuk selalu mengikuti perkembangan IPTEKS, mengingat perkembangan pada masa sekarang begitu pesat.

Keempat, berlaku adil, sehingga membedakan antara anak yang satu dengan anak yang lain. Sebagai guru pendidikan jasmani juga harus memberikan layanan kepada semua peserta didik, apakah peserta didik tersebut normal atau mengalami kecacatan. Jika ada peserta didik yang cacat, maka pemberian layanannya disesuaikan dengan sifat kecacatannya, apakah tuna rungu, tuna wicara, tuna grahita, maupun tuna netra.

Kelima, berwibawa, di sini dimaksudkan agar guru berpenampilan yang dapat menimbulkan wibawa dan rasa hormat, sehingga para peserta didik mendapat pengayoman dan perlindungan. Sekaligus para peserta didik tidak akan mengabaikan apa saja yang menjadi keputusan seorang guru.

Keenam, ikhlas, sehingga pekerjaan yang dilakukan bukanlah sebuah beban melainkan sebuah amanah yang wajib dilaksanakan dengan tulus ikhlas, agar mendapatkan pahala. Guru yang melaksanakan tugas dengan rasa ikhlas lahir dan batin akan dapat memudahkan untuk masuk sorga, karena manusia meninggal hanya ada tiga perkara yang dibawa, yaitu anak yang sholeh, ilmu yang bermanfaat, dan amal jariyah. Guru yang setiap hari menyampaikan ilmu yang bermanfaat kepada peserta didik kan memiliki bekal ilmu yang bermanfaat,

Ketujuh, memiliki tujuan *Rabbani*, artinya segala sesuatu harus bersandar pada Allah SWT. Tuhan yang Maha Esa dan selalu menaatinya, mempunyai keyakinan bahwa manusia

hanya dapat merencanakan dan melaksanakan, sedangkan semua keputusan dan takdir hanya dari Tuhan Allah SWT.

Kedelapan, mampu merencanakan dan melaksanakan evaluasi pendidikan. Seorang guru yang profesional harus dapat membuat rancangan sesuai kaidah yang berlaku dan dapat melaksanakannya dengan baik.

Kesembilan, menguasai bidang yang ditekuni. Misalnya, guru pendidikan jasmani harus benar – benar menguasai tentang hakikat pendidikan jasmani, baik aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikapnya.

Menurut Dakir (1987 : 178) peran guru dalam pendidikan adalah sebagai motivator, dinamisator, fasilitator, organisator, administrator, koordinator, evaluator, konduktor, dan mediator. Dengan perannya ini, maka guru dituntut memiliki kreativitas dalam setiap pembelajaran, maupun hidup bermasyarakat dan memiliki derajat kesehatan yang baik.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi guru

Tugas guru secara nyata sangat kompleks antara lain : 1). Sebagai pengajar. Guru sebagai pengajar tugasnya adalah lebih banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada peserta didik, 2). Sebagai pendidik. Guru sebagai pendidik tugasnya adalah lebih banyak memberikan dan menanamkan sikap afektif kepada peserta didik. 3). Sebagai pembimbing. Guru sebagai pembimbing tugasnya adalah lebih banyak mengarahkan kepada peserta didik pada tambahan kemampuan para peserta didiknya, misalnya membimbing petugas upacara, mengelola koperasi, dan juga membimbing para peserta didik yang memiliki masalah dan kasus. Oleh karena itu untuk dapat melaksanakan kegiatan sehari – hari dengan baik, seorang guru harus memiliki kebugaran jasmani yang baik pula.

Kebugaran jasmnai penting bagi semua orang dalam kehidupan sehari – hari. Bahkan bagi kehidupan berbangsa dan bernegara, kebugaran jasmani yang baik merupakan pondasi utama untuk meningkatkan *character and nation building* suatu bangsa. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari – hari dengan waktu lebih lama dibanding orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Menurut Sharkey (2003 : 3) kebugaran jasmani merupakan bagian dalam pemeliharaan kesehatan, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka akan semakin baik tingkat kesehatan seseorang. Manusia yang sehat dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaannya, sehingga tingkat produktivitas akan meningkat.

Unsur yang paling penting pada kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi. Berbagai penelitian membuktikan bahwa daya tahan kardiorespirasi adalah salah satu indikator objektif dalam mengukur aktivitas fisik seseorang dan merupakan komponen terpenting dalam usaha meningkatkan komponen – komponen kebugaran jasmani seseorang. Menurut Janssen (1989 : 16) jika seseorang memiliki daya tahan kardiorespirasi yang tinggi, maka kemampuan untk bekerjanya juga tinggi, karena tubuh akan mampu mengeluarkan sejumlah energi yang cukup besar dalam periode waktu yang lama.

Faktor – faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani

Menurut Suharjana (2008 : 14) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

1. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pda hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampaimencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81 -1%. Namun dengan rajin berolahraga, kecepatan penurunan tersebut dapat diperlambat hingga separuh/setengahnya.

2. Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran jasmani putera biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani puteri. Hal inni disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putera lebih banyak bila dibandingkan dengan puteri. Sampai usia pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai/melewati usia pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai nilai kebugaran jasmani yang jauh lebih besar.

3. Makanan

Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) akan sangat berpengaruh bagi kebugaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan. Yang dimaksud bahan makan yang berkualitas adalah bahan makanan yang sesedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.

4. Tidur dan Istirahat

Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot – otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada di dalam perangsangan pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup sangatlah perlu bagi pikiran dan makanan dan udara.

5. Kegiatan Jasmani dan berolahraga

Kegiatan jasmani apabila dilakukan sesuai prinsip latihan, takaran latihan dan metode latihan yang benar akan dapat membuahkan hasil yang positif, seperti dapat mencegah timbulnya atrofi yang diakibatkan karena badan yang tidak diberi kegiatan.

Olahraga Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan olahraga atau latihan fisik. Menurut Suharjana (2006 : 7) olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain : 1). Dapat meningkatkan kebugaran jasmani, 2). Tahan terhadap stress, dan 3). Dapat menambah kepercayaan diri, memiliki banyak kolega, bisa menjalin komunikasi dengan orang lain, bisa bekerja sama dengan orang lain, serta bisa menghargai diri sendiri dan orang lain.

Berolahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan memperhatikan pedoman latihan, diantaranya adalah :

1. Frekuensi latihan

Menurut Pate yang dikutip oleh Suharjana (1998 : 57) bagi orang yang baru memulai latihan, peningkatan terhadap kebugaran paru dan jantung dapat dihasilkan dengan frekuensi sedikitnya 2 kali latihan tiap minggu, tetapi akan lebih optimal apabila dengan 3 kali latihan tiap minggunya.

2. Intensitas latihan

Intensitas latihan adalah berat ringannya suatu beban latihan (Suharjana, 2008 : 27). Untuk menentukan intensitas latihan dapat diukur dengan berbagai cara, antara lain dengan mengukur denyut jantung karena antara denyut jantung dengan pemakaian energi aerobik (VO_2) berbanding lurus. Untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, latihan harus mencapai 70% - 80% denyut nadi maksimal (DNM). DNM adalah denyut nadi maksimal dihitung berdasarkan rumus $DNM = 220 - \text{umur}$.

Menurut Bumpa yang dikutip Suharjana (1998 : 57) intensitas medium kurang lebih sama dengan intensitas 70% - 80% dari kapasitas aerobik maksimal.

Contoh : Orang yang umurnya 20 tahun akan mempunyai $DNM = 220 - 20 = 200$. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, orang tersebut harus berolahraga dengan DNM mencapai $70\% * 200 = 140$ detak jantung/menit sampai $80\% * 200 = 160$ detak jantung/menit yang berarti latihan aerobik tersebut harus berada pada 140 – 160 detak jantung/menit.

3. Durasi Latihan

Menurut Suharjana (2008 : 28) durasi latihan aerobik yang baik adalah 20 – 60 menit, dilakukan secara kontinu, dengan melibatkan otot – otot besar, sedangkan menurut Tim Pemandu Kesehatan bagi Petugas Kesehatan (2002 : 7) latihan dimulai semampunya kemudian ditambah secara perlahan – lahan. Untuk meningkatkan daya tahan (*endurance*) perlu waktu antara setengah sampai satu jam, sedangkan untuk membakar lemak perlu waktu lebih dari satu jam. Menurut Egger (1993 : 23) untuk meningkatkan kapasitas aerobik memerlukan waktu 15 – 60 menit.

4. Tipe Latihan

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, maka tipe latihan atau bentuk latihan yang cocok adalah latihan aerobik. Pada latihan aerobik, sistem oksigen merupakan sumber energi utama. Menurut Slemaker (1989 : 52) latihan aerobik adalah latihan yang berlangsung dalam keberadaan oksigen yang disediakan pada jaringan otot melalui sistem kardiorespirasi. Contoh latihan aerobik adalah jogging, jalan, jalan dan lari, bersepeda, berenang, atau senam aerobik.

KESIMPULAN

1. Guru sebagai tenaga kerja profesional bertugas merencanakan dan melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, melakukan penelitian, membantu pengembangan dan pengelolaan program sekolah serta mengembangkan profesionalitasnya. Kenyataan tersebut menunjukkan bahwa tugas seorang guru sangatlah berat dan menyita waktu. Untuk mendukung pekerjaan yang begitu padat tersebut, salah satunya seorang guru harus memiliki tingkat kebugaran jasmani (kondisi fisik) yang baik.
2. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan pedoman latihan diantaranya adalah : 1). Frekuensi latihan dilakukan secara teratur 3 – 5 kali/minggu, 2). Intensitas latihan harus mencapai 70% - 80% denyut nadi maksimal, 3). Durasi latihan aerobik yang baik adalah 20 – 60 menit, dilakukan secara kontinu, dengan melibatkan otot – otot besar, 4). Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, maka tipe latihan atau bentuk latihan yang cocok adalah latihan aerobik seperti jogging, jalan, jalan dan lari, bersepeda, berenang, atau senam aerobik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto (2005). *Persiapan Profesi Guru Pendidikan Jasmani*. Diklat Matakuliah. Yogyakarta. FIK UNY
- Dakir. (1987). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : Institut press. IKIP.
- Depdiknas. (2004). *Standar Kompetensi Guru Pemula Jenjang S1 Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas.
- Egger, G. (1993). *The Fitness Leader's Exercise Bible*. NSW : Kangaroo Press Pty. Ltd.
- Janssen P.GJM. (1989). *Training Lactate Pulse – Rate*. New York : Polar Electro of Publishing.
- Sadoso Sumosardjuno (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Pustaka Karya Grafita Utama
- Sharkey, B.J (2003). *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh : Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Sleamaker R, (1989). *Serious Training For Serious Athletes*. Champaign : Leisure Press
- Suharjana. (1998). *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Efisiensi Kerja Jantung*. Jurnal Pendidikan. Yogyakarta. FIK UNY.

Suharjana. (2006). "Profil Kebugaran Fisik Pelajar SMA di Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta". *Laporan penelitian*. Yogyakarta. FIK UNY

Suharjana. (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY

Howley, E.T dan Franks, B..D (1992). *Health Fitness, Instructor's Handbook*. South Australia : Kinetics Publisher. Inc.

U RI No.20 (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : CV. Eka Jaya