

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI GURU PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) SEKOLAH DASAR NEGERI
SE KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



**OLEH:
MUHAMMAD RIDHO SYAPUTRA
NIM. 1103113**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

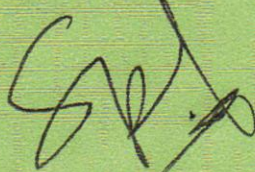
Judul Tinjauan Kebugaran Jasmani Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Dasar Negeri Se Kota Padang

Nama Muhammad Ridho Syaputra
NIM 1103113/2011
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 16 Agustus 2017

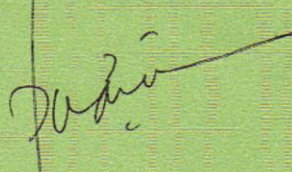
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd
NIP. 19790704 200901 2 004

Pembimbing II



dr. Pudia M. Indika, M.Kes
NIP. 19821123 200812 1 003

Menyetujui,
Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Ridho Syaputra
NIM : 1103113

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Kebugaran Jasmani Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan
Kesehatan (PJOK) Sekolah Dasar Negeri Se Kota Padang

Padang, 16 Agustus 2017

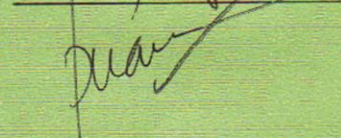
Tim Penguji

Tanda Tangan

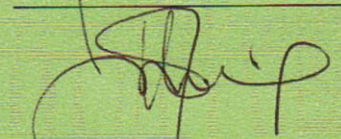
1. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd
(Ketua)



2. dr. Pudia M. Indika, M.Kes
(Sekretaris)



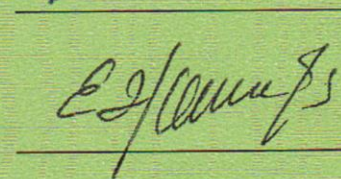
3. Drs. Apri Agus, M.Pd
(Anggota)



4. Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes
(Anggota)



5. Endang Sepdanius, S.Si., M.Or
(Anggota)



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul: **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Dasar Negeri Se Kota Padang”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 16 Agustus 2017

Saya Yang Menyatakan



MUHAMMAD RIDHO SYAPUTRA
NIM. 1103113

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Semua orang tidak perlu menjadi malu karena pernah berbuat kesalahan, selama ia menjadi lebih bijaksana dari sebelumnya”

(Ridho Pepenk)

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil' alamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Karya sederhana ini aku persembahkan untuk sepasang malaikatku. Mereka, yang dalam sujud-sujud panjangnya berdoa untuk kebaikanku. Mereka yang begitu istimewa dalam hidupku. Terima kasih Mama, terima kasih Papa. Aku mencintai Mama dan Papa karena Allah. Maaf, hingga detik ini belum bisa menjadi anak yang berbakti dan belum bisa membahagiakan kalian.

Dan taklupa, kusampaikan terima kasih untuk Teti dan Aa (terima kasih karena kalian sudah mendukung akademiku), Abang (Kita tidak banyak kekata untuk mengungkap rasa, tapi aku tahu Abang sangat perhatian padaku), Teteh (Kita bukan hanya seperti kakak-adek, tapi kita juga seperti sahabat. Terima kasih ya Teh! Kita pernah melewati masa-masa sulit bersama, jauh dari orang tua. Terima kasih atas kasih sayang dan perhatian Teteh selama ini. Doakan Si Munyu ini selalu memberikan yang terbaik untuk Allah dan umat. Amiin).

Selanjutnya aku sampaikan rasa bangga dan terima kasih atas senyuman adik-adikku tersayang; Rindu dan Rahma (Semoga menjadi anak yang sholeh dan sholehah. Semangat selalu Dek!). Terima kasih juga untuk Ibu, Bapak, Windu, Adek, Ratih, Nanda, keluarga di Padang dan Pesisir Selatan!

Terakhir, saya ucapkan terima kasih kepada orang-orang yang telah menjadi inspirasi dalam hidup saya. Maaf tidak bisa dituliskan satu persatu. Terima kasih juga untuk keindahan Jatinangor. Maaf, nama kalian tidak bisa ditulis pada kertas terbatas ini.

ABSTRAK

Muhammad Ridho Syaputra (2017): Tinjauan Kebugaran Jasmani Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Dasar Negeri Se Kota Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Kota Padang. Hasil observasi menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh guru SD Negeri di Kota Padang masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat pada saat proses belajar mengajar terjadi. Guru cenderung lebih banyak duduk dan tidak ikut beraktivitas bersama murid mereka selama jam pelajaran berlangsung.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Semua guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang ada di Kota Padang. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling*. Data dalam penelitian ini bersifat primer, karena dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data secara langsung dengan cara melakukan tes kebugaran jasmani (*Cooper test*). Data persepsi pengurus dianalisis dengan tingkat capaian responden dengan menggunakan analisis skor ideal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, secara keseluruhan hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Kota Padang diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani guru-guru tersebut berada pada klasifikasi “Kurang”.

Kata kunci: kebugaran jasmani, guru PJOK

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis ucapkan atas Kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian dengan judul ” **Tinjauan Kebugaran Jasmani Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Dasar Negeri Se Kota Padang**”. Tujuan penulisan dan penelitian ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan Penelitian ini Penulis banyak menerima bantuan, bimbingan, arahan, dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Muhammad Rifki Sazeli, S.Si., M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Skripsi ini siap dilaksanakan.
2. dr. Pudia M. Indika, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Skripsi selesai dilaksanakan.
3. Drs. Apri Agus M.Pd., Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes, Endang Sepdanius, S.Si., M.Or selaku kontributor dan penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan Skripsi ini selesai dilaksanakan.
4. Dosen staf pengajar pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah

memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Proposal sampai Penelitian ini siap dilaksanakan.

5. Karyawan tata usaha yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Penelitian ini selesai dilaksanakan.
6. Kedua orang tua serta saudara tercinta atas segala kasih sayang dan do'a yang selalu tercurah kepada peneliti dan memberikan dorongan moril maupun materil sepanjang waktu.
7. Rekan- rekan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan Proposal hingga selesai melaksanakan Penelitian ini.

Terima kasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga Penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut di atas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya Rabbal'alamin.

Padang, Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ASBTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Hakikat Teoretik	11
1. Kesegaran Jasmani	11
2. Guru PJOK	21
3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).....	22
B. Kerangka Konseptual.....	26
C. Hipotesis Penelitian	27

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	28
B. Defenisi Operasional.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	28

D. Tempat dan waktu Penelitian.....	37
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	38
F. Teknik Analisis Data	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR RUJUKAN	52
DAFTAR LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	29
2. Sampel Penelitian	37
3. Norma Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Untuk Guru Laki-laki.....	38
4. Norma Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Untuk Guru Perempuan	39
5. Distribusi Frekuensi Umur Untuk Guru Laki-laki	42
6. Distribusi Frekuensi Umur Untuk Guru Perempuan.....	44
7. Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Untuk Guru Laki-laki	45
8. Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Untuk Guru Perempuan.....	46

DAFTAR GAMBAR

Lampiran	Halaman
1. Histogram Kategori Umur Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Laki-laki Se Kota Padang.....	43
2. Histogram Kebugaran Jasmani Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Laki-laki Se Kota Padang.....	44
3. Histogram Kategori Umur Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Perempuan Se Kota Padang.....	45
4. Histogram Kebugaran Jasmani Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Perempuan Se Kota Padang.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	54
2. Dokumentasi Penelitian.....	56
3. Surat Ijin Penelitian	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap bangsa. Pendidikan adalah topik yang sangat menarik untuk selalu dibahas dan diikuti. Pendidikan yang ada saat ini, dituntut untuk selalu bisa mengikuti perkembangan zaman. Semakin cepat perubahan serta perkembangan zaman maka pendidikan dituntut untuk bisa mengimbangnya. Pendidikan merupakan bagian yang sangat penting dan tidak bisa dipisahkan dalam proses penyiapan sumber daya manusia yang cerdas dan terampil. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa pendidikan merupakan hal penting dalam suatu negara seperti dalam UU No. 20 Tahun 2003 pasal 1 butir 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) dijelaskan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan program pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan diperuntukan bagi setiap lapisan masyarakat, serta setiap lapisan umur, mulai dari anak-anak hingga orang tua. Pendidikan yang didapatkan bukan hanya berasal dari bangku sekolah namun juga dapat berasal dari interaksi sosial yang terjadi dalam kehidupan bermasyarakat. Hal itu tentu saja menyadarkan kita betapa pentingnya pendidikan bagi kehidupan. Namun pada kenyataannya sampai saat ini dapat dinyatakan bahwa keberhasilan pendidikan di

Indonesia belum mencapai hasil yang maksimal. Terbukti dengan kebijakan pendidikan di Indonesia yang bersifat diskriminatif, banyaknya kasus contek misal di kalangan peserta didik dan kasus kecurangan lain yang sering terjadi dalam dunia pendidikan.

Dunia pendidikan merupakan dunia yang sarat akan proses pembelajaran. Proses pembelajaran adalah inti kegiatan yang dapat digunakan untuk menjadi tolok ukur keberhasilan suatu upaya pendidikan. Dalam suatu proses pembelajaran akan muncul program pembelajaran dari masing-masing mata pelajaran. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa upaya pendidikan yang berhasil adalah upaya pendidikan yang memperhatikan kualitas proses pembelajaran dalam wujud pelaksanaan program pembelajaran yang disusun oleh guru yang bersangkutan. Ada berbagai faktor yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan, antara lain: guru, peserta didik, sarana prasarana, lingkungan pendidikan, dan kurikulum. Dari berbagai faktor tersebut, guru dalam proses pembelajaran di sekolah menempati kedudukan yang sangat penting dan tanpa mengabaikan faktor penunjang yang lain.

Guru sebagai subjek pendidikan sangat menentukan keberhasilan pendidikan itu sendiri. Guru merupakan pelaksana utama dalam proses pembaharuan pendidikan untuk menjawab kebutuhan akan kualitas sumber daya manusia yang bisa berperan secara profesional dalam masyarakat. Oleh karena itu, pembaharuan proses pendidikan tersebut membutuhkan guru yang memiliki kecerdasan yang baik juga dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang bagus.

Proses pembelajaran akan berlangsung dengan baik, apabila didukung oleh guru yang mempunyai kompetensi dan kesegaran jasmani yang baik karena guru merupakan ujung tombak dan pelaksana terdepan pendidikan anak-anak di sekolah dan sebagai pengembang kurikulum.

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 pembimbingan dan pelatihan juga remidi, 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.

Dengan panjangnya waktu tatap muka yang dibutuhkan oleh guru selama proses pembelajaran, tentu saja hal ini membuat seorang guru membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar tetap bisa mengelola kelas dengan baik. Dalam UU No 20 Tahun 2003 Pasal 3 disebutkan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah:

“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 beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Dengan demikian jelas bahwa kesehatan rohani dan jasmani merupakan tujuan pendidikan yang harus dicapai oleh setiap jenjang pendidikan. Berdasarkan UU No 20 Tahun 2003 dan UU No 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.

Begitu juga dengan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada Sekolah Dasar yang ada di Kota Padang. Setiap guru yang ada

diharapkan memiliki kesegaran jasmani yang baik agar mampu melakukan kewajibannya sebagai tenaga kependidikan secara baik dan benar. Jika tidak diiringi dengan kesegaran jasmani yang baik, maka diduga proses pembelajaran yang dilakukan tidak akan berjalan dengan baik. Guru tersebut tidak akan mampu mengontrol siswanya dengan baik selama proses pembelajaran. Hasilnya, tujuan dari pendidikan tidak akan dapat tercapai sebagai mana mestinya. Oleh karena itu, kesegaran jasmani yang baik sangat diharapkan dimiliki oleh semua guru, khususnya guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelahan yang berarti. Muhajir (2004:2) menjelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik tentunya akan menunjang peforma guru selama proses pembelajaran berlangsung. Guru yang memiliki kesegaran jasmani yang baik biasanya akan lebih bersemangat dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Selain itu murid pun akan menjadi lebih tertarik mengikuti proses pembelajaran dengan guru tersebut. Sehingga nantinya tujuan dari pembelajaran akan dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Namun sebaliknya juga demikian, jika guru tersebut tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik maka tujuan pembelajaran yang telah direncanakan tidak akan dapat tercapai.

Beberapa waktu lalu peneliti telah melakukan observasi di beberapa sekolah yang ada di Kota Padang, dan hasilnya sangat memprihatinkan. Peneliti menemukan bahwa kebugaran jasmani guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang ada di sekolah tersebut masih tergolong rendah. Hal ini terlihat ketika guru yang bersangkutan melakukan proses pembelajaran. Seringkali guru yang bersangkutan terlihat lunglai dan tidak bersemangat selama mengajar, jelas saja ini akan sangat berpengaruh pada pencapaian tujuan pembelajaran yang telah direncanakan. Peneliti menduga hal ini terjadi karena beberapa faktor, diantaranya adalah umur, aktivitas, konsumsi makanan/gizi, kesehatan, faktor genetik, istirahat dan masih banyak lagi. Mengenai faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani ini juga telah dikemukakan oleh ahli, yaitu: umur, jenis kelamin, genetik (keturunan) dan aktivitas fisik (Pate dalam Agus, 2012: 27).

Umur diduga ikut berpengaruh terhadap kebugaran jasmani yang dimiliki oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dari hasil observasi yang peneliti lakukan beberapa waktu lalu, peneliti menemukan di beberapa sekolah guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) telah berumur lanjut atau hampir memasuki usia pensiun. Selama proses belajar mengajar berlangsung guru tersebut cenderung terlihat cepat lelah. Beliau sudah tidak sanggup lagi mengelola kelas dengan baik. Akibatnya banyak diantara para murid yang tidak diperhatikan dan murid-murid tersebut malah asik dengan kegiatan sendiri-sendiri.

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang ada di Kota Padang kebanyakan selain mengajar disekolah beliau juga melakukan pekerjaan lain diluar jam mengajar, misalnya mejadi tukang bangunan. Hal ini tentu saja membuat guru tersebut memiliki aktivitas yang padat dan mengurangi waktu istirahatnya. Kekurangan waktu istirahat dapat membuat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang menurun. Akibatnya, selama mengajar disekolah guru tersebut tidak fokus lagi, beliau menganggap kegiatan mengajar hanya sebuah kegiatan rutin yang mereka lakukan tanpa memandang aspek tercapai atau tidaknya materi yang disampaikan pada para siswanya.

Dari observasi yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu, peneliti melihat bahwa beberapa guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) mendapatkan asupan gizi yang kurang. Tampaknya hal ini tidak mereka sadari. Dibandingkan dengan mengkonsumsi makanan yang memiliki kandungan yang dibuthkan oleh tubuh, kebanyakn guru malah lebih banyak mengkonsumsi rokok. Misanya saja pada saat makan siang, bukanya makan siang mereka lebih memilih untuk merokok selama istirahat. Setelah istirahat siang mereka masuk kelas dan mulai mengajar. Ditengah-tengah ja bealajr, mereka malah terlihat kurang bersemangat dalam mengajar.

Berdasarkan hasil observasi di atas, diperlukan tinjauan yang lebih lanjut mengenai kebugaran jasmani guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Oleh karena itu, peneliti bermaksud ingin melakukan penelitian yang

berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar Negeri Se Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka masalah yang teridentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri se-Kota Padang masih kurang
2. Kinerja guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri se-Kota Padang masih belum baik.
3. Kompetensi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri se-Kota Padang masih jauh dari yang diharapkan.
4. Aktivitas guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri se-Kota Padang tidak sesuai dengan waktu istirahat.

C. Pembatasan Masalah

Dikarenakan keterbatasan pengetahuan, waktu dan biaya , maka masalah pada penelitian ini hanya dibatasi pada: “Tingkat Kebugaran Jasmani Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar Negeri Se Kota Padang”.

D. Rumusan Masalah

Setelah mendapatkan informasi yang cukup jelas melalui latar belakang masalah, maka rumusan masalah untuk penelitian ini adalah :”Bagaimanakah

Tingkat Kebugaran Jasmani Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar Negeri Se Kota Padang?”.

E. Tujuan Penelitian

Berpedoman pada latar belakang, identifikasi, pembatasan serta perumusan masalah yang telah penulis jelaskan sebelumnya, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: “Gambaran Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar Negeri Se Kota Padang”.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai sumbangan pikiran dalam khasanah intelektual bagi mahasiswa didik Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Hasil temuan ini selanjutnya dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan.
- c. Untuk memperkaya pengetahuan dan pemahaman konsep serta teori tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar Negeri Se Kota Padang.

2. Manfaat Praktis

- a. Guru, sebagai bahan masukan untuk melaksanakan tugas secara efektif dan efisien dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik yang setinggi-tingginya.

- b. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu, peneliti menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang ada di Kota Padang masih tergolong rendah.

1. Bahwa dari 11 orang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Laki-laki yang terpilih menjadi sampel dalam penelitian ini tidak satu pun guru yang memiliki kebugaran jasmani “Kurang Sekali”. Pada klasifikasi “Kurang” terdapat sebanyak 9 orang guru (69,23%). Pada klasifikasi “Sedang” terdapat sebanyak 4 orang guru (30,76%). Sedangkan pada klasifikasi “Baik” dan “Baik Sekali” tidak terdapat satu orang pun.
2. Bahwa dari 13 orang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Perempuan yang terpilih menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa terdapat sebanyak 6 orang (54,54%) guru yang berada pada klasifikasi “Kurang Sekali”. Pada klasifikasi “Kurang” terdapat sebanyak 4 orang guru (30,76%). Pada klasifikasi “Sedang” terdapat sebanyak 1 orang guru (9,10%). Sedangkan pada klasifikasi “Baik” dan “Baik Sekali” tidak terdapat satu orang pun.
3. Bahwa dari 24 orang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang terpilih menjadi sampel dalam penelitian ini, sebanyak 8 orang

guru (33,33%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani “Kurang Sekali”, 11 orang guru (45,83%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani “Kurang”, 4 orang guru (16,67%) yang memiliki kebugaran jasmani “Sedang” dan 1 orang guru (4,17%) yang memiliki kebugaran jasmani “Baik”. Sedangkan pada kategori “Baik Sekali” tidak terdapat satu orang pun guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang peneliti paparkan di atas, maka peneliti menyarankan agar:

1. Guru, sebaiknya harus lebih memperhatikan konsumsi makanan dan jadwal istirahat karena hal ini sangat berdampak pada proses transfer ilmu kepada para siswa.
2. Pemerintah, sebaiknya harus lebih memperhatikan kesejahteraan para guru agar dapat menunjang performa mereka dalam melakukan proses pembelajaran dan juga diharapkan pemerintah dapat segera melakukan regenerasi tenaga kependidikan demi meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Akhyak. (2005). *Profil Pendidikan Sukses*. Surabaya : Elkap
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Abdullah, Arma & Manadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.
- Darmadi, Hamid. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Darajat, Zakiah. (2006). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdiknas.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Depdiknas.
- Depdiknas. (2007). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI. Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Firmansyah, Helmi. (2009). *Hubungan Motivasi Berprestasi Peserta didik dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*. Jurnal JPJI (Nomor 3 Volume 2)
- Giriwijoyo, Santoso. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga Untuk Kesehatan dan Untuk Prestasi Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Lutan, Rusli. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Moeljono Wiryoseputro. (1995). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga
- (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudistira.