

## ANALISIS MASALAH GURU PJOK DALAM MEWUJUDKAN TUJUAN KEBUGARAN JASMANI

Mashud  
JPOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat  
mashud@ulm.ac.id

### Abstrak

Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis permasalahan-permasalahan guru PJOK SMA dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani untuk siswa di sekolah. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan paradigma naturalistic inquiry. Artinya sejak pengumpulan data, mereduksi data, display data (penyajian data) memverifikasi dan menarik kesimpulan mengenai realitas di lapangan yang bersifat natural dan actual tidak menggunakan upaya kuantifikasi. Teknik pengumpulan data, sangat bergantung pada kelengkapan data dari catatan lapangan yang diperoleh melalui observasi, transkrip wawancara, dan analisis dokumen. Hasil penelitian adalah terdapat 3 (tiga) komponen yang menghambat dan menjadi kendala guru PJOK dalam mewujudkan kebugaran jasmani siswa, yaitu; 1) Rendahnya tingkat keterlaksanaan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI tahun 2010); 2) Komponen tes kebugaran TKJI tahun 2010 tidak murni mengukur kadar kebugaran jasmani siswa; 3) Alokasi waktu jam PJOK tidak sesuai dengan prinsip dalam peningkatan kebugaran jasmani yaitu (minimal tiga kali dalam seminggu, jam PJOK hanya sekali dalam seminggu).

**Kata kunci:** Analisis masalah, guru PJOK, tujuan kebugaran jasmani.

## ANALYSIS OF PJOK TEACHER PROBLEMS IN REALIZING PHYSICAL FITNESS OBJECTIVES

### Abstract

*The purpose of this study was to analyze the problems of PJOK SMA teachers in realizing physical fitness goals for students at school. This research is qualitative with the naturalistic inquiry paradigm. This means that since data collection, data reduction, data display (data presentation) verifies and draws conclusions about realistically on the field that are natural and actual do not use quantification efforts. Data collection techniques, are very dependent on the completeness of data from field records obtained through observation, interview transcripts, and document analysis. The results of the study are that there are 3 (three) components that hamper and become the teacher of PJOK in realizing physical fitness of students, namely; 1) Low level of implementation of the Indonesian physical fitness test (TKJI in 2010); 2) Components of the TKJI fitness test in 2010 are not pure to measure the level of physical fitness of students; 3) The allocation of time for PJOK is not in accordance with the principle of improving physical fitness, namely (at least three times a week, PJOK hours only once a week).*

**Keywords:** Problem analysis, PJOK teacher, physical fitness goals.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK memiliki kedudukan yang khas dalam pendidikan karena PJOK mengembangkan ranah psikomotor sebagai tujuan utamanya, tetapi tidak mengabaikan pengembangan ranah kognitif dan afektif. Dengan kekhasan tersebut, PJOK dapat dipergunakan sebagai pembentuk landasan yang kokoh bagi anak-anak. Dalam UU No 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, landasan kokoh yang dimaksud adalah; "... 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".

Selain itu diperlukan agar anak memiliki kondisi jasmani, intelektual, dan mental spiritual yang memadai untuk berkembang lebih lanjut sesuai dengan potensinya masing-masing. Lebih khusus lagi Pendidikan jasmani di sekolah memiliki definisi dan tujuan yang tertuang dalam peraturan Menteri Pendidikan (Permendiknas) No. 22 Tahun 2006, juncto (Permendikbud) No. 64 Tahun 2013 juncto (Permendikbud) No. 21 Tahun 2016, pengertian dan tujuan PJOK dijelaskan sebagai bahwa;

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir 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.

Ditambah lagi Wawan S. Suherman, saat pengukuhan sebagai Guru Besar dalam Pendidikan Jasmani Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Menjelaskan bahwa;

Penjas adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Dua pengertian yang cukup mewakili untuk mendukung pendapat Dauwer & Pangrazy (1992) dalam Trisna (2013:12) bahwasannya terdapat tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari diadakannya PJOK itu sendiri. Tiga komponen tersebut adalah bahwa pendidikan jasmani itu; 1) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, 2) meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, serta 3) meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata.

Singkatnya bisa dikatakan, bahwa PJOK memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk aktif secara fisik selama di sekolah, dan mengembangkan tingkat kesegaran jasmani peserta didik serta menerapkan pengetahuan tentang kesegaran jasmani sebagai pedoman menjalankan pola hidup sehat/aktif saat waktu luang di rumah. Semua tujuan tersebut bermuara pada tujuan mengantarkan siswa sukses dalam belajar dalam meraih cita-citanya. Inilah inti dari tujuan PJOK di sekolah.

Ironisnya banyak terdapat data yang kurang mendukung dengan adanya tujuan PJOK tersebut. Misalkan survey yang dilakukan oleh Pusat Kesegaran jasmani Depdiknas terdahulu, diperoleh informasi bahwa hasil pembelajaran PJOK di sekolah secara umum hanya mampu memberikan efek terhadap kebugaran jasmani kurang lebih 15 persen dari keseluruhan populasi siswa. Kemudian survei pada hal yang sama dilakukan oleh Cholik & Maksum (2007:143-152) meneliti kebugaran jasmani pelajar di seluruh Indonesia. Hasilnya tidak ada yang baik sekali atau 0 %, katagori baik hanya 5,66 %, sedang 37,66 %, kurang 45,97 %, dan

kurang sekali 10,71 %. Selain itu survei yang dilakukan oleh tim pusat pengembang kualitas jasmani DEPDIKNAS 2005 tentang kebugaran jasmani SD, SMP, SMA/SMK di 17 Propinsi, menghasilkan bahwa: kategori kurang sekali (10,75%), kurang (45,70%), sedang (37,43%), baik (5,93%) dan baik sekali (0,17%). Dan dilanjutkan pada tahun 2010 survei pada hal yang sama, tetapi mencakup secara nasional menghasilkan bahwa; kategori kurang sekali (9,72%), kurang (44,86%), sedang (38,34%), baik (6,92%), dan baik sekali (0,15%).

Data-data di atas merupakan data riil tentang keberadaan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah di Indonesia, mulai tahun 2005-2010. Meskipun sekarang sudah beranjak pada tahun 2016, artinya data tersebut sudah lebih dari enam tahun yang lalu. Pertanyaan sekarang adalah “apakah keadaan tersebut belum berubah?...” Jawabannya tentunya pembaca sendiri yang mampu menjawab dengan melihat beberapa indikator menurunnya partisipasi masyarakat sekolah pada event-event olahraga daerah maupun nasional, membengkakkannya beban tanggungan BPJS nasional, meningkatnya pengguna narkoba dikalangan remaja, dan masih banyak indikator lainnya.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia, memang bukan permasalahan baru, namun apabila dibiarkan akan berdampak pada hal lain yang lebih parah. Obesitas dan penyakit tidak menular (PTM) akan mudah terlihat pada orang yang rendah tingkat kebugaran jasmani. Tubuh yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka tubuh tersebut pasti sehat dan sebaliknya tubuh yang sehat belum tentu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dengan tubuh bugar, maka pasti sehat, dengan sehat tubuh akan mampu bekerja dengan tenang, senang dan penuh semangat yang akhirnya produktivitas kerja akan meningkat, pendapatan akan meningkat dan kesejahteraan juga meningkat. Khusus pada pelajar atau siswa dengan tubuh memiliki kebugaran jasmani yang baik, pastinya siswa akan sehat, dengan sehat belajar menjadi tenang, fokus, dan bertambah semangat (proses belajar akan berjalan dengan lancar) yang

semoga akhirnya prestasi belajar juga akan meningkat.

Berdasarkan fakta tentang keberadaan kebugaran jasmani siswa di atas, dan betapa pentingnya arti kebugaran jasmani bagi diri siswa dan manusia pada umumnya, maka dipandang perlu dan sangat mendesak adanya pemikiran tentang analisis masalah guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Hasil analisis khusus pada hambatan guru dalam mewujudkan ketercapaian kebugaran jasmani pada siswa ini, nantinya akan menjadi pijakan berfikir dan bertindak menentukan solusi terbaik, guna mewujudkan tingkat kebugaran jasmani.

Analisis masalah, dalam penelitian ini difokuskan pada tiga komponen utama yang saling berhubungan dalam pembelajaran PJOK di sekolah, yaitu; 1) guru; 2) siswa; 3) sarana prasarana pembelajaran PJOK. Komponen guru berhubungan pada penggunaan metode, dan model pembelajaran yang diterapkan dalam pembelajaran. Komponen siswa berhubungan dengan sejauh mana siswa menerima dan menjalankan hasil pembelajaran yang diberikan oleh guru. Sarana dan prasarana berhubungan dengan lapangan, alat, media dan penunjang lainnya yang bisa dipakai sebagai alat pembelajaran.

## **METODE**

Penelitian ini bersifat kualitatif dengan paradigma naturalistic inquiry. Artinya sejak pengumpulan data, mereduksi data, display data (penyajian data) memverifikasi dan penarikan kesimpulan mengenai realistik di lapangan yang bersifat natural dan actual tidak menggunakan upaya kuantifikasi. Walaupun ada data bersifat kuantitatif hanya dipergunakan sebagai data pendukung untuk kepentingan analisis. Data yang diperoleh disusun secara terorganisasi dalam kerangka pemikiran tertentu, hingga data tersebut memiliki makna dan dapat menjelaskan fokus masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menghampiri masalah dengan memusatkan perhatian pada perilaku sumber data di lapangan serta persepsi pendapat dalam

satu aspek kehidupan yang berdasarkan sudut pandang subyek yang diteliti berdasarkan apa yang dikemukakan. Data yang dikumpulkan merupakan data lunak (soft data), artinya data yang diperoleh berupa uraian yang kaya dengan informasi dan deskripsi tentang kegiatan subyek yang diteliti fokus penelitian ditemukan saat peneliti mengumpulkan data di lapangan dan proses semacam ini disebut sebagai emergent design (Lincoln & Guba, 1985:193-194). Peneliti sebagai human instrument sebelum memasuki lapangan harus memiliki catatan mengenai berbagai persiapan, perasaannya, harapannya dan pandangannya terhadap dirinya sebagai kunci dalam pengambilan data.

Teknik pengumpulan data, dijelaskan oleh Bogdan & Biklen (1982:74) bahwa keberhasilan penelitian kualitatif sangat bergantung pada kelengkapan data dari catatan lapangan yang diperoleh melalui observasi, transkrip wawancara, dan analisis dokumen. Wawancara dilakukan pada sumber data utama yaitu guru PJOK SMA yang tergabung dalam forum MGMP (musyawarah guru mata pelajaran PJOK) Kabupaten Lumajang Jawa Timur. Tujuannya adalah untuk menggali bagaimana pandangannya, persepsinya, sikapnya, motivasinya, keinginannya, dan harapannya sebagai seorang guru PJOK. Wawancara kedua dilakukan pada sumber data pendukung yaitu para siswa. Tujuannya adalah untuk memperoleh informasi tentang pendapatnya, pandangannya, perasaannya, motivasi dan harapannya terhadap pembelajaran PJOK. Observasi yang dilakukan bersifat partisipatif, dengan observasi ini, memungkinkan peneliti untuk dapat menggali makna lebih jauh terhadap sumber data sesuai dengan fokus masalah. Analisis dokumen sebagai bahan melengkapi analisis data. Dokumen dan catatan dapat digunakan sebagai saksi dalam sebuah kejadian atau sebagai bentuk pertanggung jawaban.

Sumber data dalam penelitian ini adalah: 1) bahan cetak berupa dokumen silabi dan RPP guru; 2) sumber responden (human resources), yang terdiri dari sumber data utama yaitu guru dan sumber data pendukung yaitu siswa. Kedua sumber data ini diharapkan dapat memberikan

informasi yang akurat dan dapat dipercaya untuk mengungkap masalah-masalah pembelajaran yang terkait dalam mewujudkan kebugaran jasmani siswa.

Kriteria keabsahan data dalam penelitian ini diukur melalui empat kriteria yaitu; 1) credibility (internal validity); 2) transferability (external validity); 3) dependability reliability; dan 4) confirmability objectivity. Credibility atau kredibilitas berkaitan dengan seberapa jauh kebenaran penelitian dapat dipercaya. Transferability atau transibilitas berkenaan dengan sejauh mana hasil penelitian itu dapat diaplikasikan atau digunakan dalam situasi lain. Dependability atau yang disebut dengan reliability sebagai syarat bagi validitas, hanya dengan alat yang reliabel dapat diperoleh data yang valid.

## HASIL PENELITIAN

Data yang ditampilkan dalam hasil penelitian ini adalah data hasil dari analisis induktif, baik data dari hasil wawancara, observasi, maupun studi dokumentasi, yang disajikan berganti-ganti saling mendukung sesuai dengan fokus untuk menjawab pertanyaan penelitian.

1) Analisis Tujuan Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan Berdasarkan Permendiknas No. 22 Tahun 2006, juncto Permendikbud No. 64 Tahun 2013 juncto Permendikbud No. 21 Tahun 2016. Dalam peraturan menteri ini, dijelaskan bahwa pengertian dan tujuan PJOK adalah;

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir 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.

Dalam Permen di atas telah jelas dikatakan bahwa pengembangan aspek kebugaran jasmani adalah aspek yang dominan

dan bisa dikatakan prioritas dalam pencapaian tujuan PJOK di sekolah. Dari uraian di atas, Pertanyaan penelitian diawali dengan; Apakah kebugaran jasmani penting untuk siswa? (Guru) menjawab bahwa;

“kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa karena melihat dengan beban aktivitas siswa setiap hari yang membutuhkan ketahanan fisik yang baik, mulai dari berangkat sekolah, melaksanakan pembelajaran di sekolah, pulang sekolah, membantu orang tua, melakukan aktivitas tambahan (les, latihan olahraga, dll) mengerjakan tugas sekolah (PR) dan sampai berangkat sekolah lagi, demikian terus berulang-ulang setiap hari”.

Ketika pertanyaan dilanjutkan, bagaimana dengan data tingkat kebugaran jasmani siswa Indonesia mulai tahun 2005-2010 dari hasil survei dan penelitian yang dilakukan oleh Cholik & Maksun (2007:143-152) hasilnya tidak ada yang baik sekali atau 0 %, katagori baik hanya 5,66 %, sedang 37,66 %, kurang 45,97 %, dan kurang sekali 10,71 %. Selain itu survei yang dilakukan oleh tim pusat pengembang kualitas jasmani DEPDIKNAS 2005 tentang kebugaran jasmani SD, SMP, SMA/SMK di 17 Propinsi, menghasilkan bahwa: kategori kurang sekali (10,75%), kurang (45,70%), sedang (37,43%), baik (5,93%) dan baik sekali (0,17%). Dan dilanjutkan pada tahun 2010 survei pada hal yang sama, tetapi mencakup secara nasional menghasilkan bahwa; kategori kurang sekali (9,72%), kurang (44,86%), sedang (38,34%), baik (6,92%), dan baik sekali (0,15%). Apakah pada tahun 2016 ini, siswa bapak sudah mengalami peningkatan dari data tersebut dan apakah bapak/ibu rutin mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa?. (Guru) menjawab bahwa;

Belum tahu, sepertinya tidak ada, dikarenakan saya sebagai guru yang melihat kualitas fisik siswa saya setiap hari kok sangat lemah, pembelajaran dengan waktu 3 x 45 menit, baru berjalan 45 menit pertama mereka pada minta istirahat dan bilang capek, lelah, panas dll. Untuk pengukuran kebugaran jasmani, saya pribadi hanya menjalankan sekali

yaitu pada tahun 2012 silam, setelah itu sampai sekarang tidak pernah lagi.

Jadi kalau demikian, bapak tidak bisa mengetahui kadar tingkat kebugaran jasmani siswa abapak setiap tahun atau setiap semester yap pak? Tanya peneliti lagi. (Guru) menjawab “iya”. Lantas peneliti bertanya lagi, mengapa bapak/ibu guru tidak secara rutin mengukur kebugaran jasmani siswa? (Guru 1) menjawab bahwa:

“Saya kesulitan dalam menggunakan alat ukur yang ada yaitu TKJI tahun 2010 yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia kelompok umur. Kesulitan saya terletak pada terlalu banyak item tes yang harus saya jalani, selain itu terlalu banyak membutuhkan perangkat/pelaksana tes. Disamping itu untuk melaksanakan tes lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra saya kesulitan karena lapangan sekolah tidak mencukupi yang akhirnya menggunakan jalan umum sebagai lintasan tes. Saat inilah yang paling menyulitkan saya, harus mengawasi siswa agar tidak mengambil jalan pintas atau naik motor, harus membuat peta/alur lintasan lari dan tak kalah ribetnya adalah mengatur lalu lintas masyarakat yang lewat.

(Guru 2) menjawab bahwa;

“saya masih bingung menerapkan tes kebugaran jasmaninya, dalam pedoman khusus tidak ada hanya pedoman TKJI tahun 2010, kemarin ada tes kebugaran dari balai kesehatan olahraga masyarakat (BKOM) Kabupaten Lumajang, yaitu dengan menggunakan tes lari 1600 meter, dan tes lari 2400 meter. Jadi saya bingung menggunakan tes yang mana”

(Guru 3) menjawab bahwa;

“Di kecamatan saya, tes kebugaran jasmani untuk siswa sekolah dilakukan oleh petugas Puskesmas, jadi saya sebagai guru hanya membantu mereka dalam mengetes. Menurut saya memang untuk kebugaran jasmani itu tugas Puskesmas bukan guru PJOK”.

Yayayayaya, peneliti melanjutkan pertanyaan kembali pada guru. Jadi bapak/ibu guru selama ini kesulitan dan mengalami beberapa kendala terkait pengukuran kebugaran jasmani siswa? (Guru) menjawab bahwa;

“iya sangat kesulitan dan waktu tidak sampai dipaksakan akan mengganggu mata pelajaran yang lain. Selain itu kalau tes TKJI dilakukan secara batre test maka siswa mengalami kelelahan yang sangat berarti dan tidak bisa berkonsentrasi pada pelajaran selain PJOK. Intinya guru Matapelajaran yang lain terganggu dan siswa juga terganggu”.

Peneliti lanjut memberikan pertanyaan kembali pada guru, Jadi Bapak/ibu guru membutuhkan tes kebugaran jasmani yang simpel, mudah dilaksanakan dan tidak memerlukan lapangan yang luas dan petugas yang banyak? (Guru) menjawab bahwa;

Diharapkan begitu, pemerintah memberikan petunjuk dan pedoman tes seharusnya memikirkan waktu, tenaga dan persediaan lapangan yang tidak sama dimiliki oleh semua sekolah. Jangan sampai petunjuk/pedoman dibuat disamaratakan dengan sekolah-sekolah yang ideal dan maju. Kalau ada tes kebugaran yang simpel, mudah dilakukan, tidak banyak memerlukan petugas itu sangat dibutuhkan, mungkin akan sangat membantu tugas kami sebagai guru. Guru itu tidak hanya fokus pada kebugaran jasmani siswa, masih memikirkan sikap dan kognitif siswa. Apalagi guru dengan tugas tambahan sebagai Pembina OSIS dll, habis waktu pokoknya”.

Selain faktor, alat ukur dari tes kebugaran jasmani, faktor apakah yang menurut bapak/ibu guru yang menjadikan kebugaran jasmani siswa tidak baik? (Guru) menjawab bahwa;

“kebugaran jasmani akan terwujud tidak cukup dengan melakukan aktivitas yang hanya seminggu sekali, secara teori latihan kebugaran akan dapat terwujud minimal dilakukan latihan tiga dalam seminggu itupun masih dilihat seberapa intensitas dan lamanya beraktivitas. Jadi faktor jam pembelajaran yang hanya seminggu sekali, meskipun dibuat 3 jam pelajaran atau bahkan 4 jam pelajaran tapi kalau hanya seminggu sekali pastinya kebugaran jasmani hanya tinggal cita-cita”.

Selain data dari hasil wawancara bersama dengan guru, peneliti juga menghimpun data melalui observasi atau kunjungan langsung ke sekolah. Peneliti mendatangi sekolah untuk

mengamati secara langsung proses pembelajaran PJOK yang dilaksanakan oleh guru dan juga melakukan diskusi dengan guru dan wawancara terhadap siswa. Hasil setelah peneliti mengamati pembelajaran yang dilakukan oleh guru adalah sebagai berikut;

1) guru telah menerapkan beberapa model pembelajaran (terutama model saintifik; PBL, PJBL, Inkuiri, dll model yang harus diterapkan sesuai dengan anjuran kurikulum tahun 2013);

2) guru telah memanfaatkan berbagai media pembelajaran, terutama alat-alat yang dimodifikasi sebagai alat pembelajaran, dan penggunaan media tersebut juga dipandang variatif dan betul-betul digunakan dalam pembelajaran;

3) waktu curah belajar untuk aktif bergerak dalam pembelajaran dari 3 x 45 menit dipandang memenuhi kategori cukup, meskipun ada beberapa siswa yang kurang karena memang siswa tersebut tidak menyukai olahraga. Berbeda dengan yang suka atau hobinya olahraga, siswa ini sampai waktu selesai dirasa belum cukup atau masih kurang waktu/jam PJOKnya;

4) sebagian besar sekolah (SMA) di Kabupaten Lumajang telah memenuhi standar minimal kesesuaian standar sarpras untuk aktivitas jasmani, kecuali SMA PGRI I Lumajang yang menumpang di lapangan stadion Semeru yang jaraknya sekitar 1 Km dari sekolah.

Dalam pelaksanaan observasi, peneliti juga mewawancarai beberapa siswa terkait proses pembelajaran PJOK di sekolah. Peneliti bertanya pada siswa, apakah Anda sebagai siswa menyukai pelajaran PJOK dan apakah Anda selalu aktif dalam pembelajaran? (Siswa 1) menjawab “iya menyukai dan selalu aktif” (Siswa 2) menjawab “tidak suka ya harus aktif kalau tidak aktif dimarahi sama pak guru” (Siswa 3, 4,...) menjawab bervariasi “ada yang suka karena hobinya olahraga, ada yang menjawab tidak karena melelahkan dll”. Selanjutnya peneliti melanjutkan bertanya, apakah Anda selama ini melakukan aktivitas olahraga hanya di sekolah saja? (Siswa) menjawab dengan jawaban yang variatif juga “bagi siswa yang

hobi olahraga mereka menjawab saya lebih tiga kali seminggu karena hobinya olahraga (sepakbola, basket, voli, balap sepeda, renang dll), bagi siswa yang tidak berhobi olahraga mayoritas mereka olahraga hanya waktu sekolah saja yaitu seminggu sekali. Berdasarkan hasil observasi kelompok inilah yang menduduki jumlah terbesar di semua sekolah SMA Kabupaten Lumajang”.

Berikutnya peneliti memberikann pertanyaan lanjutan pada siswa, apakah selama ini Anda merasa cepet capek, jantung mudah berdetak kencang, loyo, mengantuk saat belajar di atas jam 10 siang atau bahkan mudah pusing? (Siswa) menjawab bahwa;

“kalau sakit sih tidak, tapi kalau habis berlari sebentar terutama mengejar bel masuk sering ngos-ngosan dan jantung berdetak kencang dan kembali normalnya lama sekali, setelah mengikuti pelajaran PJOK tubuh serasa sakit semua, mengantuk, haus, dan bawaannya ingin tidur. Besuk paginya badan tersa pegel-pegel semua dan kaki sulit dibuat berjalan”.

Setelah menganalisa beberapa jawaban dari guru PJOK dan siswa SMA tersebut di atas, terdapat beberapa kendala terkait pelaksanaan untuk mewujudkan tujuan kebugaran jasmani siswa. Hal yang paling menonjol adalah terkait dengan keberadaan instrument yang terlalu berat untuk dilaksanakan terkait keberadaan fasilitas sekolah yang kurang mendukung, waktu yang kurang memadai, siswa yang belum mampu secara fisik setelah dites kebugarannya, dll. Temuan yang perlu jadi perhatian adalah jangan sampai tugas kebugaran jasmani siswa itu guru melimpahkan pada lembaga lain yaitu Puskesmas karena sudah jelas dalam peraturan menteri yang ada bahwa aspek pengembangan kebugaran jasmani adalah menjadi tujuan prioritas dari PJOK. Selain itu jumlah alokasi waktu jam PJOK yang hanya sekali dalam seminggu merupakan kendala terbesar dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani siswa di sekolah.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi langsung terhadap guru dan siswa

dalam pembelajaran PJOK di sekolah. Maka dapat diidentifikasi permasalahan yang terjadi, yaitu;

1. Rendahnya tingkat keterlaksanaan instrument pengukur kebugaran jasmani yang dikembangkan oleh pemerintah (TKJI tahun 2010), terutama terkait waktu pelaksanaan tes, pelaksana tes, sarana dan prasarana tes dan item tesnya terlalu banyak.
2. Komponen tes kebugaran yang dikembangkan oleh pemerintah, peneliti berasumsi bahwa komponennya merupakan hasil perpaduan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan kesehatan. Padahal kebugaran jasmani yang dibutuhkan di tataran sekolah adalah cuman kebugaran jasmani kesehatan yang terdiri dari (kardiorespiratory endurance, muscle s fitness, and flexibility), sedangkan komponen tes kebugaran jasmani yang dikembangkan pemerintah adalah; 1) tes lari cepat; 2) tes gantung siku tekuk; 3) tes vertical jump; 4) tes baring duduk; dan 5) tes lari 1000 meter untuk putrid an 1200 meter untuk putra. Dari item tes ini terdapat dua komponen dari kebugaran yang mengarah pada keterampilan yaitu lari cepat, dan vertical jump yang tujuannya adalah untuk mengukur power tungkai.
3. Jumlah alokasi waktu mata pelajaran PJOK yang sangat terbatas, hanya 3 x 45 menit yang diberikan hanya sekali dalam seminggu. Praktik pembelajaran PJOK yang semacam ini sebetulnya kurang sesuai dengan teori kebugaran, seperti yang dijelaskan oleh Baecle, (2012:3), Tangkudung (2012:70) menjelskan bahwa “...efisiensi tubuh meningkat dengan pemakaian dan akan menjadi rusak karena tidak dipergunakan” batasan penurunan efisiensi tubuh manusia akan mengalami penurunan apabila “...tidak melakukan aktivitas fisik melebihi 72 jam atau 3 hari berturut-turut”.

Dari temuan ini, dipandang sulit bahkan tidak mungkin dicapai tujuan peningkatan

kebugaran jasmani siswa. Padahal kebugaran jasmani merupakan kondisi yang sangat penting dan bermanfaat bagi tubuh manusia terutama usia siswa yang membutuhkan untuk gerak dan belajar untuk segala ilmu pengetahuan dan pengakaman.

Kesegaran jasmani sebagai kondisi tubuh yang terdiri dari berbagai komponen-komponen perlu dilakukan kegiatan atau aktivitas fisik secara baik, benar, terukur, dan teratur, sehingga diharapkan dapat membentuk dan meningkatkan kualitas komponen-komponen tersebut. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang akan semakin tinggi pula kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Dalam melakukan aktivitas fisik hendaknya dilakukan berdasarkan aktivitas yang disenangi, digemari, dan dapat menimbulkan kepuasan diri. Dengan melakukan aktivitas fisik secara baik, benar, terukur, dan teratur, akan membawa manfaat yang luar biasa, seperti, memperlambat proses penuaan, ceria, mengurangi stres, terhindar dari resiko jantung koroner, kepercayaan diri yang meningkat, dan tidak mudah capek.

Kegiatan olahraga bukan hanya penting bagi orang dewasa, tetapi juga sangat penting bagi anak-anak maupun orang tua (lansia). Bagi anak-anak, kegiatan olahraga dapat membantu pertumbuhan fisiknya secara optimal. Dengan berolahraga secara teratur, kesegaran jantung dan paru-paru anak akan terjaga, postur dan keseimbangan tubuh menjadi bagus, dan otot maupun tulangnya menjadi kuat, serta menghindari obesitas. Anak-anak yang kurang berolahraga banyak yang mengalami obesitas, dan kemudian banyak yang terkena penyakit diabetes dan jantung.

Secara luas diakui bahwa aktivitas fisik sangat diperlukan oleh anak-anak untuk tumbuh dan berkembang. Aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif kepada fisik, mental, dan social well-being peserta didik. Dan juga berpengaruh positif terhadap prestasi dan kesiapan belajar. Seperti yang dikemukakan oleh Veugelers & Fitzgerald (2005: 434), dalam artikelnya yang berjudul *Effectiveness of School Programs in Preventing Childhood Obesity: A Multilevel Comparison*, yang dimuat dalam

*American Journal of Public Health*: "School-based healthy eating and physical activity programs provide a great opportunity to enhance the future health and well-being of children because they can reach almost all children and may (1) enhance learning and provide social benefits, (2) enhance health during critical periods of growth and maturation, (3) lower the risk for chronic diseases in adulthood, and (4) help to establish healthy behaviors at an early age that will lead to lifelong healthy habits."

Shephard (1997: 119), dalam artikelnya yang berjudul *Curricular Physical Activity and Academic Performance* menyatakan bahwa: ". . . studies generally support the suggestion from cross-sectional data that academic performance is maintained or even enhanced by an increase in a student's level of habitual physical activity, despite a reduction in curricular or free time for the study of academic material." Penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik yang secara rutin menerapkan aktivitas fisik dapat meningkatkan prestasi akademik dan menambah produktivitas, dan siap untuk mencurahkan terhadap tugasnya dalam waktu yang panjang. Pengalaman positif yang diberikan apabila peserta didik melakukan aktivitas fisik sejak dini/usia muda adalah dapat memberikan dasar yang kuat bagi kesehatan dan produktivitas hidupnya. Dan juga dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang, membantu mengembangkan postur tubuh yang baik dan seimbang, memperkuat kinerja jantung dan paru-paru, dan secara umum membantu meningkatkan dan menjaga kesegaran.

Cukup banyak penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berdampak positif terhadap kesehatan. Gammon, John, & Britton (1998: 115) menunjukkan bahwa seseorang yang tidak melakukan olahraga memiliki resiko dua kali lipat terkena penyakit kanker daripada seseorang yang aktif berolahraga. Olahraga berpotensi mencegah terjadinya osteoporosis secara dini (Berard, Bravo, & Gauthier, 1997: 333). Melihat betapa pentingnya arti kebugaran jasmani bagi manusia khususnya siswa usia sekolah seperti yang peneliti uraikan di atas. Terkait hasil analisis

permasalahan guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani di sekolah.

### **KESIMPULAN**

Kebugaran jasmani mutlak dibutuhkan oleh manusia, terlebih pada anak usia sekolah. Disamping bermanfaat untuk daya tahan dalam beraktivitas, kebugaran jasmani juga bermanfaat dalam menunjang prestasi belajar. Siswa yang bugar pasti tubuhnya sehat, dengan sehat belajar menjadi tenang, menyenangkan dan leluasa dalam untuk melakukan proses belajar sehingga dengan sendirinya kalau proses belajar sudah baik harapannya hasil atau prestasi belajar juga akan baik. Bak pepatah mengatakan bahwa "hasil tidak akan mengkhianati proses". Dengan melihat pentingnya arti kebugaran, maka permasalahan-permasalahan pembelajaran PJOK yang berkenaan dengan mewujudkan tujuan kebugaran jasmani pada siswa harus segera ditemukan solusi terbaiknya.

Kesimpulan dari analisis permasalahan guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani di sekolah dalam penelitian, adalah sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat keterlaksanaan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI tahun 2010).
2. Komponen tes kebugaran TKJI tahun 2010 tidak murni mengukur kadar kebugaran jasmani siswa.
3. Alokasi waktu jam PJOK tidak sesuai dengan prinsip dalam peningkatan kebugaran jasmani yaitu (minimal tiga kali dalam seminggu, jam PJOK hanya sekali dalam seminggu).

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Berard, A., Bravo, G., & Gauthier, P. 1997. "Meta-Analysis of the Effectiveness of Physical Activity for the Prevention of Bone Loss in Postmenopausal Women." *Osteoporos Int.* 7: 331-337.
- Bogdan, R & Biklen, S. K. *Qualitative Research For Education.* America: Allin & Baco, 1982.

- Lincoln, Y. S & E, G. Guba. *Naturalistic Inquiry.* London: Sage, 1985.
- Mutohir, Toho C. & Maksun Ali. *Sport development Indeks (Konsep Metodologi dan Aplikasi).* Jakarta: PT Indeks, 2007.
- Rahayu, T. Ega. *Strategi Pembelajaran Penjas.* Bandung: Alfabeta, 2013.
- Shephard, R.J., 1997. "Curricular Physical Activity and Academic Performance." *Pediatric Exercise Science.* 9: 113-126.
- Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga.* Jakarta: Cerdas Jaya, 2012.
- Thomas. RB & Barney.RG. *Step to Succes Latihan Beban.* Jakarta: Rajagrafindo, 2012.
- Virgilio. J. Stephen. *Fitness Education for Children: A Team Approach.* Second Edition. Garden City, NY: Human Kinetic, 2012.
- Veugelers, P.J. & Fitzgerald, A.L. "Effectiveness of School Programs in Preventing Childhood Obesity: A Multilevel Comparison." *American Journal of Public Health.* 2005. 95 (3): 432-435.