



KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA GURU-GURU SMP NEGERI 1 KUTALIMBARU

Oleh

Rosmaini Hasibuan¹, Sri Wildani Siregar¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: sriwildanisrg@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi kesegaran jasmani terhadap produktivitas kerja guru-guru SMP Negeri 1 Kutalimbaru Kecamatan Kutalimbaru. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh guru-guru di SMP Negeri 1 Kutalimbaru Kecamatan Kutalimbaru yang berjumlah 30 orang. Sedangkan sampel yang dipergunakan adalah sebanyak 30 orang, adapun pengambilannya dilakukan dengan teknik total sampling. Untuk memperoleh data kesegaran jasmani diperoleh dengan naik turun bangku. Sedangkan untuk produktivitas kerja dengan menggunakan angket. Data dianalisis dengan korelasi *product moment*. dari hasil perhitungan diperoleh korelasi sebesar 0,417 angka ini dikategorikan dengan kategori sedang, besar kontribusinya sebesar 17,43%. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima yang menyatakan terdapat kontribusi yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap produktivitas kerja guru-guru SMP Negeri 1 Kutalimbaru Kecamatan Kutalimbaru.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani dan Produktivitas Kerja.

A. PENDAHULUAN

Setiap orang akan mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya apabila kondisi Kesehatannya dalam keadaan prima. Agar kondisi Kesehatan kita tetap prima, tentunya kita harus paham tentang faktor-faktor yang dapat mengganggu Kesehatan. Sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas fisik masyarakat Indonesia, maka berdasarkan Ketetapan MPR RI No. 2/ 1993, tentang GBHN, ditegaskan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan rohani masyarakat, serta diwujudkan untuk pembentukan watak dan kepribadian serta disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional”. Aspek fisik manusia pada dasarnya sangat ditentukan oleh unsur kesegaran jasmani dan kesehatan yang dimiliki oleh setiap individu.

Aktivitas sehari-hari yang dilakukan seseorang baik dalam tuntutan profesi ataupun yang nonprofesi setiap individu tentunya perlu memiliki tingkat Kesegaran Jasmani yang optimal, sesuai dengan pekerjaan dan tugasnya sehari-hari agar dapat menyelesaikan beban tugas yang diberikan kepadanya tanpa merasakan kelelahan yang berarti, karena baik buruknya tingkat kesegaran jasmani mempengaruhi aktifitas yang dilakukan dengan mudah. Demikian sebaliknya, jika tingkat Kesegaran Jasmani seseorang kurang baik maka gairah hidup dan penampilannya akan kurang sebab faal tubuh tidak dapat bekerja dengan baik. Akibatnya daya tahan tubuh dalam melaksanakan aktifitas tidak akan berlangsung dengan baik. Dengan kata lain, dapat dikemukakan, “Semakin sedikit gerakan-gerakan yang kita lakukan dengan sendirinya kesegaran jasmani kita akan menurun” (Sadoso, 1992:1).

Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktifitas atau kegiatan sehari-hari. Seseorang yang memiliki Kesegaran Jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu, karpovich (dalam Sudarno, 1992:9). Menurut Engkos Kosasih dalam (Agus, 2008 : 13) kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang untuk menghadapi pekerjaannya, sehingga orang yang memiliki kesegaran jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih dapat menghadapi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya. Menurut Muhajir (2004:2) 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. Menurut Joko Pekik Irianto (2004: 42) yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*) yakni “Kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Kesegaran Jasmani merupakan salah satu unsur yang penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, tidak terkecuali dalam melaksanakan aktivitas pekerjaan. Kesegaran jasmani tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah untuk melakukan aktivitas kerja.

Kesegaran jasmani sebagai aspek yang sangat penting akan memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri dari setiap beban fisik yang layak. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kualitas fisik yang prima akan dapat melakukan aktivitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dapat dilihat bahwa salah satu faktor penyebab kurangnya kesadaran manusia akan pentingnya menjaga tingkat kesegaran jasmani adalah karena kemajuan teknologi yang kian pesat sehingga manusia lebih senang dengan sesuatu yang instan, yang pada kenyataannya kemajuan teknologi membuat kita menjadi kurang bergerak (*hypokinetik*). Kondisi kurang gerak (*hypokinetik*) seperti itu dapat menyebabkan berbagai problematika kesehatan yang ditandai dengan semakin banyaknya orang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti jantung, osteoporosis, sakit pinggang, mudah kelelahan dan sebagainya, Djoko Pekik Irianto (2004,50)

Seorang pendidik yang merupakan salah satu profesi yang dinamis dikarenakan setiap pekerjaannya adalah membutuhkan gerak dan juga stamina serta mampu berfikir dan berinteraksi dengan siswa di dalam maupun di luar rruangan kelas. Sehingga seorang guru seharusnya memiliki kesegaran jasmani yang sehat dan baik serta memiliki *physical power* (tenaga dan kekuatan yang ada dalam tubuh). Bebas dari ketegangan otot yang melemahkan mekanisme gerakan badan manusia, mampu menghasilkan puncak prestasi, terutama aktifitas yang menghendaki daya tahan (*Endurance*), keterampilan (*Skill*), kelincahan (*Agility*), dan kekuatan (*strength*).

Hal ini akan memudahkan bagi para guru untuk melaksanakan tugasnya dalam proses belajar mengajar. Sehingga dapat meningkatkan produktivitas mengajar yang juga membutuhkan kemampuan berfikir cepat dan tepat dalam suatu situasi tertentu, dan kemampuan memecahkan masalah dalam kelas ataupun luar kelas. Karena peningkatan produktivitas sangat penting terlebih pegawai atau guru-guru seperti yang diungkapkan Siagian dalam Chornelis Surbakti (2010: 2) bahwa: “produktivitas kerja adalah penyelesaian suatu pekerjaan dinilai sangat baik atau tidak sangat tergantung pada penyelesaian tugas tersebut, bagaimana cara melaksanakan dan berapa biaya yang dikeluarkan untuk itu”.

Data awal dalam pengamatan saya di lapangan, diperoleh jumlah guru yang ada dalam sekolah tersebut sebanyak 30 orang guru. Saya menanyakan langsung kepada beberapa guru di sekolah tersebut mengapa sering mengalami kelelahan saat mengajar pada jam ke-3 atau ke-4, rata-rata jawaban guru seringkali mengalami kelelahan saat mengajar disebabkan karena guru-guru merasa kurang melakukan olahraga. Dengan kemajuan teknologi yang kian pesat, para guru yang seharusnya berangkat ke sekolah dapat menempuh dengan berjalan kaki, namun guru lebih memilih dengan berkendara. Dengan kemajuan teknologi tersebut, manusia sekarang kurang memperdulikan akan kebugaran tubuhnya (olahraga) serta kurangnya pengetahuan akan pentingnya kesegaran jasmani. Sehingga hal ini perlu untuk dilihat apakah tingkat kesegaran jasmani para guru mempunyai hubungan dengan produktivitas kerja para guru di sekolah SMP Negeri 1 Kutalimbaru.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian yang berupa observasi, tes dan pengukuran dilaksanakan di lingkungan Sekolah SMP Negeri 1 Kutalimbaru pada bulan Nopember 2015. Subyek penelitian adalah SMP Negeri 1 Kutalimbaru Kecamatan Kutalimbaru yang berjumlah 30 orang.

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif analitik dengan teknik penelitian korelasi. Menurut Arikunto (2006: 276) indeks korelasi yang diberikan dapat dikategorikan sebagai berikut :

0,800 sampai dengan 1,00	= sangat tinggi
0,600 sampai dengan 0,799	= tinggi
0,400 sampai dengan 0,599	= sedang
0,200 sampai dengan 0,399	= rendah
0,00 sampai dengan 0,199	= sangat rendah (tidak berkorelasi)

Instrumen Penelitian yang digunakan dalam pengambilan data untuk mengukur tingkat Kesegaran Jasmani para guru SMP Negeri 1 Kutalimbaru adalah dengan Harvard Step Test (Wahjoedi 2001: 73).

Prosedur Pelaksanaan:

1. Sampel berdiri menghadap bangku Harvard dengan posisi badan tegak lurus
2. Sampel diharuskan naik turun bangku dengan irama 120 kali per menit yang diatur dengan metronom selama 5 menit

3. Sampel menaikkan kaki kanan setiap diberi aba-aba “ya” atau “mulai” dan bersamaan dengan itu stopwatch dihidupkan kemudian menaikkan kaki kiri disamping kaki kanan, lalu turunkan kaki kanan dan diikuti kaki kiri. Demikian seterusnya gerakan naik turun bangku dilakukan sesuai dengan irama metronom
4. Pada saat tes berlangsung, badan sampel harus tetap tegak lurus dan seluruh telapak kaki menginjak di atas bangku
5. Apabila sebelum mencapai waktu 5 menit sampel sudah kelelahan, maka pengukuran atau stopwatch dimatikan dan segera dicatat waktunya
6. Segera setelah berhenti, sampel langsung disuruh duduk
7. Setelah 1 menit istirahat dihitung denyut nadi pada menit pertama, kedua, dan ketiga (untuk cara lambat) dan menit pertama (untuk cara cepat) masing-masing selama 30 detik (1-1.30, 2-2.30, 3-3.30).

Penilaian :

$$\text{Rumus} = \frac{\text{Waktu (dtk)} \times 100}{5.5 (\text{Nadi menit I})}$$

Tabel 1
Norma Tes Naik Turun Bangku (Harvard Step Ups Test)

Hasil	Skor	Kategori Kesjas
>80	5	Sangat Baik
50 - 80	3	Sedang
< 50	1	Kurang

Sumber : Wahjoedi 2001 : 73

Untuk instrument ke dua yang digunakan adalah kuisisioner yang ditunjukkan untuk memperoleh data tentang produktivitas kerja Guru SMP Negeri 1 Kutalimbaru. Kuisisioner yang dipergunakan untuk memperoleh data tersebut adalah berbentuk tertutup dengan bentuk alternatif jawaban yang digunakan memiliki skor sebagai berikut: jawaban ya = 1, jawaban tidak = 0.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis product moment yang sekaligus untuk pengujian hipotesis dengan langkah perhitungan sebagai berikut:

- a. Mencari korelasi product moment yaitu :

$$r = \frac{n \sum XiYi - (\sum Xi)(\sum Yi)}{\sqrt{\{n \sum Xi^2 - (\sum Xi)^2\}\{n \sum Yi^2 - (\sum Yi)^2\}}}$$

(Sudjana, 2002: 369)

b. Untuk menguji besaran kontribusi digunakan rumus statistik Determinasi, yaitu :

$$I = r^2 \times 100 \%$$

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian kesegaran jasmani dengan menggunakan naik turun bangku, diperoleh nilai tertinggi 70,50, nilai terendah 33,42 dengan rata-rata 46,875 dan standar deviasi 9,840. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2
Kesegaran Jasmani

No	Skor	Frekuensi	Kategori Kesjas
1	5	0	Sangat Baik
2	3	8	Sedang
3	1	17	Kurang
Jumlah		25	

Untuk data produktivitas kerja yang diperoleh dengan menggunakan angket, adapun angket tersebut terdiri dari 4 indikator yaitu rancangan kerja, etika kerja, disiplin dan kesempatan berprestasi dan motivasi, diperoleh nilai tertinggi dari gabungan ke empat indikator itu adalah 132, nilai terendah 92 dengan rata-rata 115,133 dan standar deviasi 12,939.

Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas varians populasi dilakukan dengan menggunakan uji varians besar dibagi varians kecil dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 3.
Hasil Uji Homogenitas

Sampel Penelitian	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
Kesegaran jasmani dan produktivitas kerja	1,32	1,98	Homogen

Pada tabel di atas tampak harga F_{hitung} lebih kecil dari pada F_{tabel}, sehingga dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians populasi yang homogen.

Uji Normalitas

Pengujian terhadap normalitas sampel menggunakan uji Lilliefors dapat dilihat pada tabel di bawah ini (perhitungan lengkap terdapat pada lampiran).

Tabel 4.
Hasil Uji Normalitas

Kelompok	N	L_{observasi}	L_{tabel}	Kesimpulan
Kesegaran jasmani	25	0,132	0,173	Normal
Produktivitas kerja	25	0,129	0,173	Normal

Pada tabel diatas tampak harga $L_{observasi}$ untuk semua kelompok lebih kecil dari pada L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil setiap kelompok berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis digunakan analisis korelasi *product moment*, rumus ini digunakan karena salah satu tujuannya untuk mengetahui hubungan suatu variabel yang dipengaruhi dan mempengaruhi. Dari hasil perhitungan data diperoleh koefisien korelasi antara kesegaran jasmani (X) dengan produktivitas kerja (Y) sebesar $r = 0,417$ nilai ini dikategorikan sedang. Kontribusi yang diperoleh sebesar 17,43%. Maka hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan “Terdapat kontribusi yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap produktivitas kerja guru-guru SMP Negeri 1 Kutalimbaru, Kecamatan Kutalimbaru.”

2. PEMBAHASAN PENELITIAN

Dari hasil pengujian hipotesis disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap produktivitas kerja guru-guru SMP Negeri 1 Kutalimbaru, Kecamatan Kutalimbaru besar kontribusinya sebesar 17,43%, atau dapat juga diartikan bahwa produktivitas kerja seseorang dipengaruhi oleh kesegaran jasmaninya. Produktivitas kerja adalah salah satu hal yang penting bagi pegawai ataupun guru-guru. Produktivitas diartikan sebagai penyelesaian tugas tepat pada waktu yang sudah ditentukan dan sesuai dengan hasil yang diinginkan. Hasil yang diinginkan baik atau tidak sangat tergantung pada penyelesaian tugas tersebut, bagaimana cara melaksanakan serta berapa lama waktu dan biaya yang akan dipergunakan untuk hal tersebut. Seperti yang dikatakan L.Simanulang dalam Agus (2012 : 24) bahwa dengan kebugaran jasmani yang tinggi akan mempengaruhi aktifitas kerja seseorang, sehingga dengan demikian akan mempengaruhi hasil atau produktivitas kerja yang dicapai.

Hal ini akan memudahkan bagi para guru untuk melaksanakan tugasnya dalam proses belajar mengajar. Sehingga dapat meningkatkan produktivitas mengajar yang juga membutuhkan kemampuan berfikir cepat dan tepat dalam suatu situasi tertentu, dan kemampuan memecahkan masalah dalam kelas ataupun luar kelas. Karena peningkatan produktivitas sangat penting terlebih pegawai atau guru-guru seperti yang diungkapkan Siagian dalam Chornelis Surbakti (2010: 2) bahwa ; produktivitas kerja adalah penyelesaian suatu pekerjaan dinilai sangat baik atau tidak sangat tergantung pada penyelesaian tugas tersebut, bagaimana cara melaksanakan dan berapa biaya yang dikeluarkan untuk itu. Dalam penelitian ini kontribusi kesegaran jasmani terhadap produktivitas kerja sebesar 42.30% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lain misalnya makanan, istirahat, status gizi dan lainnya.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10) ada beberapa hal yang menunjang kebugaran jasmani yang meliputi tiga upaya bugar yakni :

a. Makan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery*(pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja dan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Berolahraga

Berolahraga adalah salahsatu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menamahi rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kebugaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan mampu membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu

memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: “terdapat kontribusi yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap produktivitas kerja guru-guru SMP Negeri 1 Kutalimbaru, Kecamatan Kutalimbaru besar kontribusinya sebesar 17,43%”.

Daftar Pustaka

- Agus. (2008). *Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat*. Skripsi: FIK UNIMED
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hamzah. (2009). *Profesi Kependidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta
- Hasibuan, Malayu. (2010). *Organisasi dan Motivasi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offse
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Muhibbin. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mutohir, Toho Cholik, dkk. (2011). *Berkarakter dengan Berolahraga Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya: Java Pustaka Group
- Sadoso, Sumosardjuno. (1998). *Kesehatan Olahraga*. Penerbit PT. Grafidian Jaya. Jakarta.
- Sadoso, Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini
- Siagian, Sondang P. (2004). *Teori Motivasi dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Siallagan, Rispati. (2013). *Kontribusi Kebugaran Jasmani dengan Produktivitas Kerja Guru SMA Negeri 1 Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun*. Skripsi: FIK UNIMED
- Sinungan, Muchdarsyah. (2009). *Produktivitas Apa dan Bagaimana*. Jakarta: Bumi Aksara
- Subroto, Toto. (2000). *Pemantapan Kemampuan Belajar*. DEPDIKNAS
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. DEPDIKBUD
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Team Dosen. (2012). *Pedoman Penulisan Skripsi*. FIK UNIMED
- Undang-undang RI Nomor 14 Tahun 2005. *Tentang Guru dan Dosen*
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Yunusul, Hairy, (2005), *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas Terbuka