

SURVEI KETERLAKSANAAN GURU PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENJAGA KEBUGARAN SISWA DI SMA NEGERI 1 PURWOASRI

Muhamad Yovie Pratama*, Hari Wisnu

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*muhamad.17060464052@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Guru merupakan fasilitator yang harus menampilkan pengetahuan terbaru, apalagi guru PJOK yang dituntut untuk senantiasa memberikan contoh dalam menjaga kebugaran jasmani peserta didik. Potensi untuk guru dalam menjaga kebugaran jasmani sangat dibutuhkan sebab dalam masa pandemi seperti ini perlu adanya menjaga imunitas peserta didik. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui keterlaksanaan guru pendidikan jasmani dalam menjaga kebugaran siswa khususnya dalam era pandemi *covid-19*. Metode penelitian merupakan penelitian kuantitatif yang disajikan secara deskriptif. Adapun populasi dari penelitian ini adalah seluruh guru di SMA Negeri 1 Purwoasri dan untuk sampelnya adalah empat guru mata pelajaran PJOK, sedangkan teknik pengambilan data menerapkan *purposive sampling*. Instrumen pada penelitian ini adalah menggunakan survei penyebaran angket secara *online* melalui *google form* yang di isi oleh guru PJOK. Indikator kuesioner diantaranya kesiapan sekolah, pelaksanaan PJJ (Pembelajaran jarak jauh), tujuan pembelajaran serta persiapan peserta didik. Skala pengukuran yang digunakan adalah *skala likert* dengan lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Hasil penelitian dihitung dan dianalisis menggunakan perhitungan manual melalui Excel, serta menerapkan analisis yang sesuai dengan variabel. Berdasarkan analisis data tersebut, dapat dijabarkan hasilnya bahwa keterlaksanaan guru PJOK dalam menjaga kebugaran jasmani di SMA Negeri 1 Purwoasri termasuk dalam kategori "Baik" atau setidaknya dalam kategori "Sangat baik". Adapun secara rinci adalah untuk kategori "Baik" sebesar 25%, kategori "Sangat baik" sebesar 75%, sedangkan kategori "Cukup", "Kurang", dan "Sangat kurang" sebesar 0%. Simpulan pada keterlaksanaan guru pendidikan jasmani dalam menjaga kebugaran siswa di SMA 1 Negeri Purwosari tergolong sangat baik.

Kata kunci: kebugaran; guru; PJOK

Abstract

Teachers are facilitators who must display the latest knowledge, especially PJOK teachers who are required to always set an example in maintaining students' physical fitness. The potential for teachers to maintain physical fitness is very much needed because during a pandemic like this. It is necessary to maintain the immunity of students. This study aimed to determine the implementation of physical education teachers in maintaining student fitness, especially in the era of the *covid-19 pandemic*. The research method is quantitative research presented descriptively. The population of this study was all teachers at SMA Negeri 1 Purwoasri, and the sample was four PJOK subject teachers, while the data collection technique applied *purposive sampling*. Questionnaire distribution survey[L2] an *online* via a *google form* filled out by the PJOK teacher. Questionnaire indicators include school readiness, implementation of PJJ (distance learning), learning objectives, and student preparation. The measurement scale used is a Likert scale with five categories, excellent, good, sufficient, trimmer, and very poor. The study result was calculated and analyzed using manual calculations via Excel, And applied the appropriate analysis to the variables. Based on the data analysis, the results can be explained that the implementation of PJOK teachers in maintaining physical fitness at SMA Negeri 1 Purwoasri is included in the "Good" category or at least in the "Excellent" category. The details are for the "Good" category by 25%, the "Excellent" category at 75%, while the "Enough," "Poor," and "Inferior" categories are 0%. Conclusions on the implementation of physical education teachers in maintaining student safety at SMA 1 Purwosari State are classified as very good.

Keywords: fitness; teacher; physical education, sports and health

PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang dihadapkan dengan permasalahan sama dan kompleks yaitu penyebaran virus covid-19, pandemi covid-19 ini di sebabkan oleh *severe acute respiratory syndrome coronavirus SARS-CoV-2* yaitu virus yang menyerang sistem pernafasan(Putri & Purwanto,et al, 2020).

Cara yang dilakukan pemerintah untuk menekan penyebaran covid-19 di indonesia adalah dengan pembatasan fisik atau *physical distancing*, pembatasan menimbulkan banyak perubahan aspek sosial, ekonomi, budaya, bahkan pendidikan(Prayitno & Mardianto, 2020). Kebijakan dalam bidang pendidikan yaitu penutupan sekolah sehingga pembelajaran harus beralih dari pembelajaran tatap muka menjadi model pembelajaran daring(Jamilah, 2020).

Pembelajaran daring merupakan pemanfaatan jaringan internet dalam proses belajar, pembelajaran ini memiliki keluasan waktu dan tempat bagi siswa untuk belajar dengan menggunakan beberapa aplikasi *google classrom*, *zoom* dan telepon melalui *whatsapp*(Anugrahana & Pratiwi, 2020).

Salah satu hambatan yang sangat kompleks yakni pada penyelenggaraan pendidikan pembelajaran disekolah. Beratnya hambatan dialami oleh sekolah yang jauh dari perkotaan khususnya jaringan akses internet dan keterbatasan sarana prasarana. Hambatan yang dihadapi saat ini diantaranya: kurangnya kecakapan penguasaan teknologi oleh guru, terbatasnya saran dan prasarana pendukung, serta terbatasnya akses jaringan internet. Dengan adanya hambatan tentunya dapat menurunkan motivasi belajar siswa (Suryani, 2013).

Oleh karena itu kementerian pendidikan kebudayaan mengeluarkan surat edaran nomor 15 tahun 2020 pedoman penyelenggaran pembelajaran di rumah dalam masa pandemi covid-19, dan isi surat edaran tersebut terdiri dari 3 hal terpenting yakni tujuan pembelajaran dari rumah, panduan pelaksanaan pembelajaran dari rumah, panduan pelaksanaan pembelajaran saat satuan pendidikan kembali beroperasi(Kemendikbud, 2020)

Diadakannya pembelajaran *online* pada semua jenjang pendidikan formal menjadi salah satu upaya nyata pemerintah dalam memutuskan mata rantai covid-19. Penyebaran virus hingga bulan september 2021 belum memperlihatkan penurunan signifikan tetapi sudah mulai membaik. Melalui kebijakan pembelajaran *online* memiliki dampak penting dalam mendukung upaya pemerintah memutus penyebaran rantai virus covid-19 (Raibowo, 2019). Sebab jika pembelajaran berhenti total maka yang terjadi justru akan membuat pendidikan di

Indonesia terpuruk. Hal ini langsung direspon oleh pemerintah dalam upaya pencegahan agar pandemi tidak pula berpengaruh besar terhadap pendidikan. Kemendikbud melakukan banyak inovasi untuk mencegah, seperti memberikan kuota internet gratis, serta memberikan fasilitas pembelajaran secara online. Selain itu, kurikulum juga langsung disesuaikan dengan keadaan saat ini, dimana kurikulum 2013 darurat diluncurkan guna membantu guru untuk mempermudah pembelajaran secara daring.

Pemerintah membuat kebijakan dengan menyesuaikan, tanpa mengurangi esensi dari pembelajaran. Berkaca pada muatan mata pelajaran yang dimaksud untuk mencegah penyebaran virus tersebut, pembelajaran yang dipelajari disekolah dapat dikategorikan menjadi 2 kategori. Kategori pertama yakni lebih mengutamakan teori dan minoritas pada aspek prakteknya. Sedangkan pada kategori kedua mata pelajaran sangat berbeda pada pemberian *treatment* dalam penerapan pembelajaran *online*. Pembelajaran disekolah tidak hanya dilakukan dikelas saja tetapi juga praktek dilapangan seperti halnya dalam pelajaran pendidikan jasmani (Raibowo, 2019).

Pembelajaran diluar kelas salah satunya adalah mata pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sendiri merupakan sekumpulan aktivitas psikomotorik yang didasari aspek kognitif pada saat penerapannya akan menjadikan perubahan perilaku terkait aspek afektif serta prilaku sosial. Pengertian lain menyebutkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang bermaksud untuk memberi ilmu tentang pola hidup sehat dan cara menerapkannya. Selain itu, menurut para ahli tujuan dari pendidikan jasmani yaitu membangun karakter yang baik, pribadi yang kuat serta mempunyai sikap empati terhadap lingkungan sekitar. Pada dasarnya pendidikan jasmani yang diterapkan disekolah meliputi aktivitas gerak, metode pembelajaran dengan demonstrasi dan pemberian tugas serta dilaksanakan diruangan terbuka (Supriyadi, 2018). Memberikan ruang untuk berdiskusi serta mengutamakan karakter yang baik seperti jujur dan mandiri. Dengan karakteristik tersebut tentunya terdapat kesulitan dalam penerapan *online* serta keterbatasan akses internet dan kemampuan pengoprasi teknologi. Kunci utama kesuksesan pembelajaran *online* adalah ketersediaan sarana dan prasarana (Nopiyanto, 2020).

Tingkatan pendidikan menjadikan faktor penting yang seharusnya dimiliki daerah sehingga jika masyarakat memiliki tingkat kualitas pendidikan yang tinggi memungkinkan memiliki sumber daya manusia yang berkualitas. Disisi lain fasilitas penunjang dalam kegiatan belajar mengajar perlu diperhatikan khususnya ketersediaan fasilitas pendidikan tiap jenjang agar

memudahkan dalam jangkauan. Sama halnya seperti guru pendidikan jasmani layaknya sebagai praktisi, teknisi, teoritikus peneliti serta pembuat keputusan (Rocha & Clemete, 2012).

Selain menjadi seorang perancang program pembelajaran, tugas guru juga memonitoring serta mengevaluasi apakah pengalaman belajar yang diterima peserta didik dengan baik. Data hasil belajar siswa digunakan guru dalam penilaian sebagai bahan evaluasi serta menyesuaikan intruksi yang diberikan (Hargeaves, et al, 2010). Permasalahan covid-19 menjadikan penerapan pembelajaran *online* membuat siswa berkomunikasi melalui perantara *smartphone* mengakibatkan interaksi mereka menjadi berkurang khususnya hal komunikasi, terlebih lagi dengan pembatasan kontak fisik yang menyebabkan siswa menjadi bosan (Irawan, Dwisona & Lestari, 2020).

Permasalahan di atas menjadikan dasar penelitian ini sehingga membantu memecahkan masalah tersebut. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui keterlaksanaan guru pendidikan jasmani dalam menjaga kebugaran siswa khususnya dalam era pandemi seperti sekarang. Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu membantu instansi terkait untuk mengembangkan hasil dari penelitian ini.

METODE

Populasi pada penelitian adalah semua guru di SMA Negeri 1 Purwoasri, dengan sampel yaitu guru PJOK yang berjumlah 4 orang. Cara untuk penentuan sampel adalah menerapkan *purposive sampling*. Selain itu, jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan satu variabel yaitu keterlaksanaan guru Pendidikan Jasmani dalam menjaga kebugaran di SMA Negeri 1 Purwoasri.

Teknik pengambilan data adalah survei menyebarkan angket. Survei tersebut dilakukan secara *online* melalui pengisian angket di *google form*. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan dan mengetahui informasi terkait keterlaksanaan guru PJOK dalam menjaga kebugaran jasmani di SMA Negeri 1 Purwoasri. Dibawah ini adalah alat ukur yang digunakan atau sering disebut skala likert :

Tabel 1. Bobot Skor

Alternatif Jawaban	Bobot Skor
Sangat setuju	5
Setuju	4
Ragu-ragu	3
Tidak setuju	2
Sangat tidak setuju	1

(Maksum, 2012)

Dengan melihat skala likert di atas, dapat menjadi acuan untuk menghitung hasil penelitian. Cara menghitungnya adalah dengan mengolah data mentah yang didapat dengan menggunakan Excel kemudian menganalisa sesuai variabel serta indikator. Setelah itu, hasilnya akan dijabarkan melalui tabel persentase. Untuk mudah dalam membaca diperlukan skala sebagai berikut :

Tabel 2. Kategori Interval

No	Interval	Kategori
1	84% - 100%	Sangat Baik
2	68% - 84%	Baik
3	52% - 68%	Cukup
4	36% - 52%	Kurang
5	20% - 36%	Sangat kurang baik

Keterangan: rentang persentase = 16%

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mendapatkan hasil berupa beberapa informasi data dari responden guru SMA Negeri 1 Purwoasri dengan melakukan perhitungan sesuai apa yang ada di *google form*. Data yang diperoleh tersebut dihitung berdasarkan variabel dan indikator yang tecantum di kisi-kisi angket. Adapun hasilnya akan dijabarkan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil data dari *google form* yang diisi oleh 4 guru PJOK di SMA Negeri, didapatkan data keseluruhan dibawah ini:

Tabel 3. Data Keseluruhan

Keterlaksanaan guru PJOK dalam menjaga kebugaran siswa	Mean	Varian	Standar Deviasi
3.96	0.06	0.25	

Dengan memperhatikan tabel di atas, maka diambil hasil bahwa data keseluruhan dari penelitian adalah mean dengan nilai 3.96 dengan rentang nilai tertinggi 5 dan terendah 1. Kemudian untuk varian 0.06 dan standar deviasi 0.25.

Hasil kategori dan persentase akan dapat dimunculkan dengan bentuk tabel persentase ketika sudah mendapatkan data keseluruhan. Tabel persentase yang dimaksud adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Persentase Keterlaksanaan guru PJOK dalam menjaga kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Purwoasri

No	Kategori	Responden guru PJOK	Persentase
1	Sangat baik	1	25 %
2	Baik	3	75 %
3	Cukup	0	0 %
4	Kurang	0	0 %
5	Sangat kurang baik	0	0 %

No	Kategori	Responden guru PJOK	Persentase
Jumlah		4	100 %

Hasil dari penelitian ini ditampilkan berupa tabel seperti di atas. Dapat dilihat untuk responden adalah guru PJOK di SMA Negeri 1 Purwoasri dengan jumlah 4 orang guru mengisi angket di *google form*. Kemudian hasilnya adalah menampilkan bahwa menurut guru PJOK presentase untuk kategori "Sangat baik" sebesar 25%, kategori "Baik" sebesar 75%, sedangkan untuk kategori "Cukup", "Kurang", dan "Sangat kurang baik". Jadi, bisa disimpulkan jika kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Purwoasri berada pada kategori "Baik" atau minimal dalam kategori "Sangat baik". Dengan demikian perlu difahami bahwa dalam proses pembelajaran perlu banyak perbaikan dan evaluasi agar selalu terjaga kebugaran jasmani peserta didik.

Rendahnya tingkat kebugaran peserta didik di Indonesia merupakan masalah yang menjamur dan bukan hal baru, namun apabila dibiarkan akan berdampak buruk pada hal lain seperti meningkatnya obesitas (Mashud, 2018). Sedangkan jika mengacu pada perkembangan di SMA Negeri 1 Purwoasri, kebugaran jasmani merupakan kebutuhan bagi seluruh peserta didik sehingga diperlukan adanya upaya menjaga serta meningkatkan. Adapun penelitian sebelumnya yang mengarah pada kebugaran jasmani di sekolah tersebut menampilkan bahwa sebanyak 239 peserta didik (89,8%) termasuk dalam kategori sangat kurang, 20 peserta didik (7,6%) masuk dalam kategori kurang, 7 peserta didik (2,6%) dalam kategori sedang, dan untuk kategori baik, sangat baik dan luar biasa adalah 0 siswa (0%), sedangkan 266 peserta didik (100%) adalah jumlah keseluruhan dari penelitian tersebut (Erliana & Hartoto, 2019). Meskipun pada penelitian sebelumnya dan yang saat ini dilakukan memiliki perbedaan metode, teknik sampling dan variabelnya. Namun ada kesimpulan bahwa jika penelitian yang sebelumnya memiliki kekurangan dalam kebugaran jasmani, sekarang menjadi mulai membaik dengan hasil penelitian yang menunjukkan sebesar 75% kondisi kebugaran jasmani kategori "Baik" atau minimal 25% termasuk dalam kategori "Sangat baik".

Secara kontekstual kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting sehingga setiap manusia membutuhkan. Dengan kata lain, secara mutlak bahwa kebugaran jasmani harus dipertahankan dan ditingkatkan apalagi pada masa pandemi seperti ini. Sama halnya seperti makan dan minum bahwa kebugaran jasmani sangat dibutuhkan untuk keseharian manusia ketika bekerja sampai berkarya. Selain itu, kebugaran jasmani mampu membantu menyembuhkan

beberapa penyakit yang disebabkan oleh virus. Adapun yang perlu diperhatikan untuk menjaga kebugaran jasmani terutama bagi peserta didik adalah dengan selalu menjaga pola makan, pola tidur dan olahraga secara teratur. Selain itu yang tidak kalah penting adalah mengelolah stres agar tidak berpikir negatif sehingga memunculkan penyakit lain yang lebih mematikan (Driel & Berry, 2012).

Berdasarkan hasil pembahasan diatas bahwa di SMA Negeri 1 Purwoasri guru PJOK dalam menjaga kebugaran jasmani peserta didik masuk dalam kategori "Baik" atau setidaknya minimal dalam kategori "Sangat baik". Meskipun hasilnya seperti ini, kedepannya perlu ditingkatkan lagi untuk pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Purwoasri sehingga mampu melahirkan insan yang selalu menjaga kebugaran jasmani, memiliki kesadaran untuk berolahraga dan senantiasa turut dalam menciptakan masyarakat yang rutin olahraga.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini memiliki hasil dimana sebesar guru PJOK di SMA Negeri 1 Purwoasri sudah menjaga kebugaran jasmani siswa dengan kategori "Sangat Baik", kategori "Baik" sebesar , sedangkan kategori "Cukup", "Kurang" dan "Sangat kurang". Sehingga dapat disimpulkan bahwa selama pandemi guru PJOK di SMA Negeri 1 Purwoasri kebanyakan menjaga kebugaran jasmani siswa dengan sangat baik atau minimal baik.

Walaupun hasil penelitian ini masuk dalam kategori sangat baik, tetap hasil ditingkatkan lagi atau setidaknya dipertahankan dalam hal menjaga kebugaran peserta didik. Karena dengan kondisi bugar yang dimiliki peserta didik akan membantu dalam kegiatan belajar mengajar, terutama keaktifan peserta didik.

Saran

Uraian kesimpulan dari penelitian di atas semoga dijadikan motivasi untuk selalu memperbaiki dunia pendidikan terutama dibidang PJOK. Adapun beberapa saran yang peneliti catat untuk pihak terkait agar dijadikan evaluasi kedepannya, diantara lain :

1. Bagi peneliti

Untuk kedepannya peneliti berharap ada penelitian yang lebih kongkrit dalam hal menentukan sampling, variable dan juga cara menganalisa.

2. Bagi guru PJOK

Hasil data penelitian yang didapat mampu menjadikan bahan evaluasi dan pengembangan kompetensi guru dalam hal meningkatkan

kemampuan pedagogik serta sikap profesional ketika mendidik.

3. Bagi instansi

Dengan adanya data penelitian tersebut, instansi terkait dapat melakukan *upgrade* untuk proses kemajuan sekolah dalam hal ini SMA Negeri 1 Purwoasri.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Noviani, N. (2019). Tantangan dan Solusi dalam Perkembangan Teknologi Pendidikan di Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Pgri Palembang*, 2(1), 18–25.
- Avitsland, Andreas., Leibinger, Eva., Haugen, T., Lerum, O., Solberg, R.B., Kolle, Elin., & Dyrstad, S.M. (2020). The association between physical fitness and mental health in Norwegian adolescents. *BMC Public Health*, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08936-7>
- Cholik, Cecep Abdul. (2017). Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi untuk Meningkatkan Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(6), 21-30.
- Driel, J.H.V., & Berry, Amanda. (2012). Teacher Professional Development Focusing on Pedagogical Content Knowledge. AERA (American Education Research Association). <https://doi.org/10.3102%2F0013189X11431010>
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 225–228.
- Filgueira, Tayrine Ordonio., Castoldi, Angela., Santos, L.E.R., Amorim, Geraldo Jose de., Fernandes, M.S.D.S., Anastacio, Weydyson de Lima do Nascimento., Campos, E.Z., Santos, Tony Miereles., & Souto, Fabricio Oliveira. (2021). The Relevance of a Physical Active Lifestyle and Physical Fitness on Immune Defense: Mitigating Disease Burden, With Focus on COVID-19 Consequences. *Frontiers in Immunology*. <https://doi.org/10.3389/fimmu2021.587146>
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJK>
- Kanca, I. N. (2018). Menjadi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di abad 21. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 21–27.
- Mashud. (2018). Analisis Guru dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(2), 77-85.
- Nur Kholis, M. (2021). Menjaga Kebugaran Jasmani dan Imunitas sebagai Pemutus Mata Rantai Covid-19. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2(1), 8-17.
- Rigianti, Henry Aditia. (2020). Kendala Pembelajaran Daring Guru Sekolah Dasar di Kabupaten Banjarnegara. *Elementary School*, 7(2), 297-302.
- Suprianto, I.W., Wahjoedi, H., & Spynawati, Ni Luh Putu. (2020). Minat Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK pada Masa Pandemi Covid-19. *Indonesia Journal Of Sport & Tourism*, 2(1), 8-14. <http://dx.doi.org/10.23887/ijst.v1i1.34831>
- Suryani, K. (2013). Penerapan Model Kooperatif Tipe *Numbered Heads Together* (NHT) untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPS kelas V SDN Wonokromo II Surabaya. *JPGSD*, 1(1), 1-10. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/39/article/view/786/569>
- Wang, Jiajun., Xie, Zixin., Li, Yan., Song, Youyi., Yan, Jingwen., Bai, Weihua., Zhou, Teng., & Qin, Jing. (2020). Relationship Between Health Status and Physical Fitness of College Students From South China: An Empirical Study by Data Mining Approach. *IEEE Acses*, 8, 67466-67473.
- Wu, Y.C., Chen, C.S., & Chan, YJ. (2020). The Outbreak Of Covid-19: An Overview. *Journal Of The Chinese Medical Association*, 83(3), 217.