

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari baik dalam tuntutan profesi ataupun yang nonprofesi setiap individu tentunya perlu memiliki tingkat kebugaran 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 kebugaran 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 kebugaran jasmani kita akan menurun”

(Sadoso 2009:1)

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur yang penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, tidak terkecuali dalam melaksanakan aktivitas pekerjaan. Kebugaran jasmani tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing. Dengan memiliki

kebugaran jasmani yang baik maka akan mudah untuk melakukan aktivitas kerja.

Kebugaran 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 kebugaran jasmani yang tinggi atau tingkat kualitas fisik yang prima akan dapat melakukan aktivitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas fisik masyarakat Indonesia, 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 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 kebugaran jasmani dan kesehatan yang dimiliki setiap individu.

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*).

Keadaan 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, Pekik Irianto (2004,50)

Guru 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 ruangan kelas. Sehingga seorang guru seharusnya memiliki kesegaran jasmani yang sehat dan baik serta memiliki *physikal 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.

Dalam pengamatan yang telah dilakukan peneliti dan juga mendengar dari beberapa orang guru yang ada di sekolah SD Swasta Advent-3 Bromo Medan bahwa kurangnya kesadaran akan pentingnya tingkat kesegaran jasmani guru. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya guru yang tempat tinggalnya dekat dengan sekolah dan dapat dijangkau dengan berjalan kaki namun tetap menggunakan kendaraan untuk berangkat ke sekolah. Dan hal lain yang dapat dilihat adalah seringnya guru-guru mengeluh karena kelelahan saat mengajar, meskipun masih pada jam ke-3 atau ke-4.

Pengamatan saya di lapangan, diperoleh jumlah guru yang ada dalam sekolah tersebut sebanyak 14 orang guru. Saya menanyakan langsung kepada salah seorang guru di sekolah tersebut mengapa sering mengalami kelelahan saat mengajar pada jam ke-3 atau ke-4, ibu Nurmeni Tinambunan berkata bahwa seringnya mengalami kelelahan saat mengajar disebabkan karena guru-guru merasa kurang melakukan olahraga. Dengan kemajuan teknologi, manusia sekarang kurang memperdulikan akan kebugaran tubuhnya (olahraga) serta kurangnya pengetahuan akan pentingnya kebugaran jasmani. Sehingga hal ini perlu untuk dilihat apakah tingkat kesegaran jasmani para guru mempunyai hubungan dengan produktivitas kerja para guru di sekolah SD Swasta Advent-3 Bromo Medan.

Berdasarkan pengamatan dan pendapat di atas, peneliti ingin membuktikan dugaan serta benar tidaknya faktor-faktor yang mengakibatkan kurangnya produktivitas kerja para guru. Maka perlu diadakan suatu penelitian tentang : “Kontribusi kesegaran jasmani dengan produktivitas kerja pada guru SD Swasta Advent-3 Bromo Medan”.

B. Identifikasi Masalah

Melalui uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka mungkin berbagai masalah yang dapat diidentifikasi yaitu: Apakah dengan melakukan kegiatan kesegaran jasmani berpengaruh terhadap produktivitas kerja? Apakah ada kontribusi kesegaran jasmani dengan produktivitas kerja guru-guru SD swasta Advent-3 Bromo? Seberapa besar kontribusi kesegaran jasmani terhadap produktivitas kerja tersebut? Apakah dengan kemajuan teknologi dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani? Apakah kelelahan saat mengajar mempunyai hubungan dalam peningkatan produktivitas kerja? Bagaimana meningkatkan produktivitas kerja melalui kebugaran jasmani? Mengapa semakin sedikit gerakan yang dilakukan maka kesegaran jasmani akan menurun?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari tinjauan latar belakang masalah dan luasnya masalah yang akan diteliti, maka diperlukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah : “kontribusi kesegaran jasmani dengan produktivitas kerja pada guru SD swasta Advent-3 Bromo Medan”.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari identifikasi dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu : “Apakah ada kontribusi kesegaran jasmani dengan produktivitas kerja pada guru SD swasta Advent-3 bromo Medan?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian masalah yang diteliti, yang menjadi tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui kontribusi kesegaran jasmani dengan produktivitas kerja pada guru-guru SD swasta Advent-3 Bromo Medan”.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan :

1. Sebagai bahan masukan bagi para guru tentang kesegaran jasmani dan produktivitas kerja
2. Sebagai bahan informasi bagi para guru untuk aktif melakukan olahraga
3. Sebagai bahan masukan bagi mahasiswa/i jurusan Olahraga tentang kesegaran jasmani dan produktivitas kerja
4. Sebagai bahan acuan bagi peneliti berikutnya untuk dapat dikembangkan dengan ruang lingkup yang lebih luas

THE
Character Building
UNIVERSITY