

MODEL SEKOLAH BERWAWASAN KEBUGARAN JASMANI

Mashud

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan(JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM)

E-mail: mashud80@gmail.com

Abstrak: Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. Tulisan ini bertujuan memberikan gambaran kepada pembaca tentang sekolah berwawasan kebugaran jasmani. Fakta menyajikan bahwa betapa pentingnya arti kebugaran jasmani pada setiap individu dalam menjalankan aktivitas/rutinitas sehari-hari. Guru yg tugasnya merancang pembelajaran, memberikan pembelajaran, mengevaluasi dan merefleksi hasil pembelajaran serta tugas sebagai kepala dan ibu rumah tangga yang harus mengurus keluarganya. Siswa bertugas untuk menerima pembelajaran, mengerjakan tugas dan mengulang pembelajaran saat di rumah dan tak lupa membantu orang tua. Karyawan sekolah bertugas untuk bekerja sesuai dengan TUPOKSI masing-masing. Perbedaan karakteristik tugas dari masing-masing profesi di atas tentunya membutuhkan suatu daya tahan dari tubuh agar mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan masih masih menjalankan tugas-tugas tambahan yang terkait dengan beberapa keperluan tambahannya. Daya tahan inilah yang lebih dikenal dengan kebugaran jasmani. Tatkala setiap individu telah memiliki keadaan bugar jasmani niscaya beban dan tugas pekerjaan sehari-hari akan dirasa tidak memberatkan dan bekerja menjadi lebih menyenangkan. Untuk itu, dalam mewujudkan keadaan individu yang bugar tersebut diperlukan pedoman dan petunjuk dalam melatihnya. Tulisan ini akan memberikan gambaran tentang hal tersebut terutama terkait dengan kebugaran jasmani di sekolah.

Kata Kunci: Model Sekolah, Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Di dalam proses pembelajaran, ada beberapa hal yang sangat berkaitan dan sangat berpengaruh terhadap berhasil atau tidaknya proses pendidikan. Proses belajar mengajar(PBM) dapat berjalan efektif bila seluruh komponen yang berpengaruh dalam PBM saling mendukung dalam rangka mencapai tujuan. Komponen-komponen yang berpengaruh dalam PBM diantaranya: (1) siswa, (2) kurikulum, (3) guru, (4) metode, (5) sarana prasarana, (6) lingkungan. Dari beberapa komponen yang berpengaruh dalam PBM tersebut, yang paling berperan adalah siswa dan

guru. Karena dua komponen ini merupakan komponen pokok akan terjadinya pembelajaran. Dengan kata lain tidak akan ada sebuah sekolah kalau tidak ada siswa dan gurunya.

Guru mempunyai peran penting dalam seluruh rangkaian proses pembelajaran. 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, 2014). 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. Berdasarkan UU No.2 tahun 1989 dan Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, menunjukkan bahwa tugas seorang guru sangatlah berat dan menyita waktu.

Sedangkan siswa, fungsi dan perannya di sekolah bisa dikatakan sebagai obyek dan juga subyek dalam pendidikan. Dikatakan sebagai obyek, siswa harus menjalankan tugas belajar dari proses pembelajaran yang diberikan oleh seorang guru. Adapun tugas siswa di sekolah bisa di jelaskan dalam (<http://bksmpinh.blogspot.co.id>) adalah sebagai berikut: 1) belajar 2) Taat pada peraturan sekolah, 3) patuh dan hormat pada guru, 4) Disiplin sekolah, 5) Menjaga nama baik sekolah. Dari kelima tugas siswa tersebut, bila dilihat dari tugas belajar saja sudah cukup berat karena dalam belajar terkandung makna bahwa siswa harus belajar mempersiapkan matapelajaran yang akan disampaikan untuk besok hari, mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan mempelajari kembali materi yang diajarkan.

Untuk mendukung pekerjaan profesional tersebut, seorang siswa dan guru harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Seorang siswa dan 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 siswa dan guru rendah, maka akan mudah lelah dan mengalami kendala dalam melaksanakan pekerjaan. Oleh karena itu tingkat kebugaran jasmani menjadi faktor penting bagi siswa dan guru untuk menjaga tingkat profesionalnya demi mendapat hasil belajar dan kinerja yang memuaskan.

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Stalak Prima, 2011:5). Kebugaran jasmani dikelompokkan ke dalam tiga kelompok yakni: 1) kebugaran statis dalam arti kata keadaan seseorang yang bebas dari penyakit, 2) kebugaran dinamis dalam arti kemampuan untuk bekerja efisien yang tidak memerlukan keterampilan, misalnya berjalan, mengangkat, dll, dan 3) kebugaran motoris dalam arti kemampuan untuk melakukan kerja dengan keterampilan tinggi dan efisien (Pusat Kebugaran Jasmani, 1980:12). Dari definisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa orang sehat belum tentu bugar, sedangkan orang bugar semestinya sehat. Demikian juga siswa dan guru, apabila mereka dalam keadaan bugar jasmaninya maka pasti

sehat, orang sehat belum tentu bugar. Oleh karena itu keadaan bugar akan menjadi sangat penting seorang siswa dan guru untuk menjalankan rutinitas sehari-hari demi mendapatkan tujuan dan prestasi yang diinginkan. Guru dan siswa bugar pasti sehat, dengan keadaan tubuh bugar maka sakit akan menjauh, angka tidak masuk sekolah karena sakit baik guru maupun siswa akan berkurang bahkan dan secara otomatis kinerja guru akan meningkat dan prestasi belajar siswa akan juga meningkat.

BAGIAN INTI

Model Sekolah Kebugaran Jasmani

AAHPERD, (1992) Model ini memiliki pandangan bahwa generasi penerus dapat membangun tubuh yang sehat dan memiliki gaya hidup aktif dengan cara melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-harinya. Namun kenyataan tersebut tidak mungkin dicapai tanpa adanya usaha karena sebagian besar generasi penerus tidak memiliki kebiasaan hidup aktif secara teratur, dan aktivitas fisik menurun secara drastis setelah dewasa. Untuk itu, program penjas di sekolah harus membantu generasi penerus untuk tetap aktif sepanjang hidupnya. Kesempatan membantu generasi penerus untuk tetap aktif sepanjang hidupnya menurut model ini masih tetap terbuka sepanjang merujuk pada alasan individu melakukan aktivitas fisik. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa alasan individu melakukan aktivitas fisik adalah 1, aktivitas fisik menyenangkan, 2, dapat dilakukan rame-rame, 3, dapat meningkatkan keterampilan, 4, dapat memelihara bentuk tubuh, dan 5, nampak lebih baik. Beberapa alasan individu

melakukan aktivitas fisik tersebut harus menjadi dasar dalam menerapkan model kebugaran ini.

Dasar Penerapan Model

- a) menekankan pada partisipasi yang menyenangkan pada kegiatankegiatan yang mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
- b) menyediakan kegiatan-kegiatan kompetitif dan non-kompetitif dengan rentang yang bervariasi sesuai dengan tuntutan perbedaan kemampuan siswa.
- c) memberikan keterampilan (skill) dan keyakinan (confidence) yang diperlukan siswa agar dapat berpartisipasi aktif secara fisik.
- d) melakukan promosi aktivitas fisik/olahraga pada seluruh komponen program sekolah dan mengembangkan hubungan antara program sekolah dan program masyarakat.

Dengan menggunakan menggunakan dasar penerapan di atas, model ini diharapkan dapat mengembangkan skill, kebugaran jasmani, pengetahuan, sikap, dan perilaku yang dapat menggiring siswa memiliki gaya hidup aktif dan sehat (aktif-healthy lifestyles). Model pembelajaran ini berkeyakinan bahwa keberhasilan pendidikan jasmani berawal dari tertanamnya kesenangan siswa terhadap berbagai aktivitas fisik. Oleh karena itu, berbagai pembekalan seperti skill, kebugaran jasmani, sikap, pengetahuan, dan perilaku sehari-hari harus selalu berorientasi pada kesenangan dan keyakinan individu dalam rangka pembentukan gaya hidup

aktif yang sehat di masa yang akan datang.

Karakteristik

Realisasi pendidikan jasmani model kebugaran jasmani seringkali tidak memperhatikan konsep-konsep yang terkait dengan kebugaran jasmani dan keterkaitan aktivitas fisik untuk meningkatkan status kebugaran jasmani siswa. Anggapan kuat ciri khas model ini antara lain berisikan kegiatan seperti tes kesegaran jasmani, membandingkan status siswa dengan standar orang lain, membujuk siswa dengan istilah “no pain, no gain”, dan aktivitas fisik di luar DAP yang seakan-akan menyiksa siswa dan merendahkan siswa. Seakan-akan program ini dibuat untuk mempersiapkan siswa untuk menjadi anggota militer yang akan berperang terfokus pada “melatih” bukannya “mendidik” yang sebenarnya aspek mendidik ini jauh lebih penting untuk memelihara gaya hidup dan kesehatan pribadinya menghadapi era baru dan teknologi tinggi di masa depan. Apa yang diajarkan oleh para guru pendidikan jasmani di sekolah sekolah sekarang ini sangat mungkin menjadi faktor utama pembentuk kebiasaan (habit) dan sikap yang dapat dibawa sampai hari tua.

Masalah-masalah yang terkait dengan program kebugaran jasmani dalam lingkup pendidikan jasmani memang sangat kompleks dan tidak

bisa dipecahkan secara sederhana, namun dengan membiarkannya, masalah itu mungkin akan menjadi lebih serius lagi.

Peran Kurikulum dan Pembelajaran yang dikembangkan

- a) Jenis materi pelajaran disesuaikan dengan jenis mata pelajaran yang tercantum dalam kurikulum.
- b) Jumlah jam pelajaran wajib/intra perminggu sebagaimana tertera dalam kurikulum (misal 3 x 45 menit) selanjutnya dibagi ke dalam pertemuan-pertemuan yang jumlahnya di atur oleh sekolah.
- c) Jumlah pertemuan penjas per minggu termasuk ekstra kurikuler biasanya minimal tiga sampai empat pertemuan.
- d) Pemberian materi teori ditekankan agar disampaikan secara terintegrasi dalam bentuk praktek langsung.
- e) Pendekatan pembelajaran lebih cenderung menganut teori belajar konstruktivisme melalui pemberian berbagai pengalaman gerak yang dapat menggiring siswa ke arah pembentukan konsep yang diperlukan untuk penanaman, peningkatan, dan pemeliharaan kemampuan olahraga, fitness, dan gaya hidup aktif dan sehat.
- f) Orientasi pembelajaran terfokus pada sasaran program yang sudah ditetapkan pada produk program pada setiap tahun ajarannya

Tahapan Pencapaian Program

Step 5	<i>Mandiri</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Merencanakan program</i> • <i>Gaya hidup aktif</i>
Step 4	<i>Evaluasi Sendiri</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tes Kebugaran</i> • <i>Intepretasi hasil</i>
Step 3	<i>Pola Latihan Sendiri</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Memilih latihan sendiri</i> • <i>Evaluasi program sendiri</i>
Step 2	<i>Perolehan Status Kebugaran</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Memenuhi status minimal sekolah</i> • <i>Belajar menetapkan target sendiri</i>
Step 1	<i>Melakukan Latihan Secara teratur:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Membimbing olahraga secara teratur</i> • <i>Mempelajari dan menyenangi olahraga</i>

Gambar 1

(Program Tahapan Pencapaian Gaya Hidup Aktif Pada Model kebugaran AAHPERD, 1999)

Fasilitas Pendukung Program

- a) Penyediaan fasilitas pendukung ini dilakukan dengan kerjasama antara sekolah dengan masyarakat, swasta, maupun pemerintah setempat yang sudah memiliki fasilitas olahraga atau kebugaran.
- b) Manajemen operasional sekolah bersifat MBS.

Layanan Kegiatan Pembelajaran

- a) Satu pertemuan (satu sampai dua jam pelajaran) perminggu orientasi kurikulum.
- b) Dua pertemuan (masing-masing satu jam pelajaran) perminggu orientasi pemeliharaan kebugaran jasmani, bakat dan minat siswa.

- c) Ekstra kurikuler dua kali perminggu orientasi bakat dan minat olahraga dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah dengan menggunakan surat keterangan dari yang berwenang.
- d) Pembelajaran teori terintegrasi dengan pembelajaran praktek
- e) Evaluasi menggunakan standar gabungan yaitu standar target kurikulum dan standar individu siswa itu sendiri.

Bentuk Program Kebugaran Jasmani

Banyak pilihan untuk jenis program kebugaran jasmani misalnya berbentuk permainan seperti tennis, bulu tangkis, Bola Voli, Bola Basket, dll.

Bisa pula berbentuk senam dengan berbagai jenis, atau mungkin hanya lari atau jalan bersama. Apapun bentuk programnya, pada dasarnya memerlukan tiga gerak dasar yang sering disingkat dengan MOLIS (*Move-Lift-Stretch*) (Sadoso, 1996:78).

- 1). *Move* adalah gerak kontinu-ritmis, menggunakan otot-otot besar tubuh baik anggota gerak atas maupun bawah, dasar gerak antara lain meliputi jalan, lari, lompat, loncat dan lain sebagainya. Tipe gerak ini bertujuan untuk meningkatkan dayatahan jantung-paru dan memperbaiki komposisi tubuh dalam arti mengurangi lemak tubuh. Bahan bakar utama dari gerak ini adalah lemak.
- 2). *Lift* adalah gerak melawan beban, baik beban berat badan sendiri maupun beban luar seperti misalnya *dumble*, atau partner. Tipe gerak ini bertujuan untuk melatih otot baik kekuatan, dayatahan, pembentukan, maupun pengencangannya.
- 3). *Stretch* adalah gerak meregang sendi dan mengulur otot, dapat dikerjakan secara statis maupun dinamis. Tipe gerak ini bertujuan untuk melatih kelentukan sendi dan kelenturan otot, sehingga dihasilkan mobilitas gerak yang tinggi. Dengan dasar gerak tersebut semua komponen kebugaran akan terlatih, sehingga status kebugaran akan meningkat.

Disamping konsep MOLIS dikemukakan pula konsep FITT (*Frequency-Intensity-Time-Type*) yang

berkaitan dengan takaran/dosis latihan (Bompa, 2009:64).

- 1). *Frequency* adalah banyaknya unit latihan per satuan waktu untuk meningkatkan kebugaran. Diperlukan latihan dengan frekuensi 3-5 kali perminggu dengan interval istirahat cukup.
- 2). *Intensity* menunjukkan derajat kualitas latihan. Intensitas latihan aerobik diukur dengan kenaikan denyut jantung (latihan untuk peningkatandayatahan jantung-paru adalah pada intensitas 70%-85% denyut jantungmaksimal). Denyut jantung maksimal secara kasar dapat dihitung denganrumus 220-umur. Intensitas yang ditujukan untuk membakar lemak ditentukan lebih rendah yaitu 60%-75%. Latihan untuk otot diukur dengansatuan angkatan / set.
- 3). *Time* atau durasi adalah lama setiap sesi latihan. Untuk meningkatkan kebugaran dianjurkan untuk berlatih selama 20-60 menit dalam intensitastarget latihan. Hasil latihan akan nampak setelah 8-12 minggu, dan akan stabil setelah 20 minggu. Untuk mempertahankan kebugaran disarankangerak biasa (berjalan, menyapu) selama kumulatif 60 menit dan gerak terengah kumulatif 20 menit sehari.
- 4). *Type* atau model latihan. Tidak semua tipe gerak/model latihan cocok untuk meningkatkan semua komponen kebugaran namun perludisesuaikan dengan tujuan latihan, misalnya latihan untuk

meningkatkan daya tahan jantung paru dan komposisi tubuh, dipilih tipe latihan dengangerak kontinyu, ritmis. Untuk melatih otot dapat dipilih tipe latihan yang melawan beban, misalnya berlatih dengan dumbel, latihan isometric, isokinetik, maupun isotonic. *Stretching* (pengeluaran/peregangan) adalah latihan yang tepat untuk meningkatkan kualitas fungsi persendian.

Kedua konsep diatas harus dilakukan dengan mengikuti prinsip latihan. Termasuk dalam prinsip latihan adalah (Depdiknas, 2002:10):

- 1). *Overload* (beban berlebih) pembebanan diterapkan diatas ambangkemampuan, dalam arti memaksa otot untuk bekerja sedikit lebih berat.
- 2). *Specificity* (kekhususan latihan) yaitu pemilihan latihan sesuai dengan tujuan latihan.
- 3). *Reversible* (kembali asal) yang berarti hasil latihan akan berangsur berkurang atau bahkan hilang samasekali jika latihan tidak teratur dan tidak berkesinambungan. Tingkat kebugaran akan berkurang 50% setelah 4-12 minggu tidak berlatih, dan akan hilang 100% setelah 30 minggu.

Indikator Keberhasilan

- a) Rata-rata status kebugaran jasmani siswa meningkat atau mempunyai status bagus dan dapat dipertahankan pada setiap tahun ajaran.
- b) 80% dari seluruh siswa memiliki rata-rata partisipasi aktif olahraga

(sekolah dan luar sekolah) 3-4 x perminggu.

- c) Siswa memiliki potensi olahraga yang lebih unggul daripada sekolah non wawasan olahraga dan kebugaran jasmani.
- d) Appresiasi positif siswa terhadap olahraga, kebugaran jasmani, dan gaya hidup sehat lebih unggul daripada sekolah non wawasan olahraga dan kebugaran jasmani.

Sistem Monitoring dan Evaluasi

- a) Penilaian perolehan akademik
- b) Penilaian pengetahuan olahraga, fitness, dan life style
- c) Penilaian penampilan olahraga
- d) Penilaian status kebugaran jasmani (lihat format A pada halaman berikutnya)
- e) Penilaian Partisipasi dalam kegiatan olahraga dan kebugaran jasmani di luar sekolah (lihat format B pada halaman berikutnya)
- f) Penilaian Sikap

Manfaat Kebugaran Jasmani

Olahraga akan memberi manfaat pada tubuh menurut jenis, lama, dan intensitas latihan yang dilakukan. Secara umum olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran cukup dan waktu yang cukup akan memberi manfaat sebagai berikut (Mutohir & Maksun, 2007:79):

- 1). Manfaat bagi Jantung. Jantung akan bertambah besar dan kuat, sehingga daya tampung besar dan denyutan kuat. Kedua hal ini akan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Dengan efisiensi kerja yang tinggi, jantung tak perlu berdenyut terlalu sering. Pada orang yang tidak

melakukan olahraga, denyut jantung rata-rata 80 kali per menit, sedang pada orang yang melakukan olahraga teratur, denyut jantung rata-rata 60 kali per menit, sehingga dalam satu menit dihemat 20 denyutan, dalam satu jam dihemat 1200 denyutan dan dalam satu hari 28.800 denyutan. Dengan demikian jantung menjadi awet dan kita boleh berharap hidup lebih lama dan produktif.

- 2).Manfaat untuk pembuluh darah. Elastisitas pembuluh darah bertambah karena berkurangnya timbunan lemak dan penambahan kontraktilitas otot di dinding pembuluh darah. Elastisitas pembuluh darah yang tinggi akan memperlancar jalannya darah dan mencegah timbulnya hipertensi. Disamping elastisitas pembuluh darah meningkat, pembuluh-pembuluh darah kapiler pun akan bertambah. Penyakit jantung koroner dapat dicegah atau diatasi dengan mekanisme ini. Kelancaran aliran darah juga akan mempercepat pembuangan zat-zat lelah sebagai sisa pembakaran, sehingga bisa diharapkan pemulihan yang cepat.
- 3).Manfaat untuk paru. Elastisitas paru akan bertambah, sehingga kemampuan berkembang-kempis juga bertambah. Selain itu jumlah alveoli yang aktif (terbuka) akan bertambah dengan olahraga teratur. Kedua hal diatas menyebabkan kapasitas penampungan dan penyaluran oksigen ke darah bertambah. Pernafasan bertambah dalam dengan frekuensi yang rendah. Bersama-sama dengan manfaat pada jantung dan pembuluh darah, ketiganya

bertanggung jawab untuk penundaan kelelahan.

- 4).Manfaat pada otot. Kekuatan, kelentukan, dan dayatahan otot akan bertambah. Hal ini disebabkan oleh bertambah besarnya serabut otot dan meningkatnya sistem penyediaan energi di otot. Lebih dari itu perubahan otot ini akan mendukung kelincahan gerak, kecepatan reaksi dan lain-lain, sehingga dalam banyak hal kecelakaan kerja dapat terhindari.
- 5).Manfaat bagi tulang. Penambahan aktiivtas enzim pada tulang akan meningkatkan kekuatan, kepadatan, dan besarnya tulang, selain mencegah pengeroposan tulang. Permukaan tulang juga akan bertambah kuat dengan adanya tarikan otot yang terus menerus.
- 6).Manfaat pada ligamentum dan tendo. Kekuatan ligamentum dan tendo akan bertambah, demikian juga dengan perlekatan tendo pada tulang. Keadaan ini membuat ligamentum dan tendo mampu menahan berat dan tidak mudah cedera.
- 7).Manfaat pada persendian dan tulang rawan. Latihan teratur dapat menyebabkan bertambah tebalnya tulang rawan di persendian, sehingga dapat menjadi peredam (*shock absorber*) dan melindungi tulang serta sendi dari bahaya cedera.
- 8).Manfaat terhadap aklimatisasi terhadap panas. Aklimatisasi terhadap panas melibatkan penyesuaian faali yang memungkinkan kita tahan bekerja di tempat panas. Kenaikan aklimatisasi terhadap panas ini disebabkan karena pada waktu melakukan olahraga, terjadi pula kenaikan panas pada badan

dan kulit kita. Keadaan yang sama akan terjadi bila kita bekerja di tempat yang panas.

- 9). Manfaat untuk Otak. Dengan berolahraga, myelin akan makin tebal sehingga penghantaran impuls saraf menjadi lebih cepat. Disamping itu akan keluar juga neurotropin yang merangsang neurotransmitter di sinaps sehingga reaksi akan cepat dan tepat, dan demikian juga akan dengan cepat dan tepat mengatasi masalah.
- 10). Perubahan psikologis. Melalui mekanisme fisiopsikologis, olahraga akan meningkatkan perasaan berprestasi, menghilangkan ketegangan, membentuk jiwa sportif, mengajarkan sikap sabar, gembira dan melatih konsentrasi. Keadaan ini secara fisiopsikologis disebabkan oleh meningkatnya kadar epinephrin dan norepinephrin, serta suplai darah ke otak. Pengeluaran garam melalui keringat pada waktu berolahragadiduga akan memperbaiki suasana hati. Lebih dari itu olahraga akan membuattidur lebih nyenyak, sehingga bisa mengurangi masalah kejiwaan.

Manfaat Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani

Sekolah Model adalah Sekolah berstandar SKM (Sekolah Kategori Mandiri) yang telah mampu mengintegrasikan penerapan 8 SNP (Standar Nasional Pendidikan), PBKL (Pendidikan Berbasis Keunggulan Lokal) (www.compasian.com).

Sebuah sekolah yang diterapkan sebagai sekolah model oleh Depdiknas ini nantinya diharapkan dapat menjadi rujukan baik dari segi pembinaan,

kondisi fisik, pembelajaran, manajerial, kepemimpinan dan sebagainya yang terkait dengan SNP, PBKL dan TIK bagi sekolah lain. Tentang 8 SNP yang harus dipenuhi sekolah model itu adalah Standar Isi dan Standar Kompetensi Lulusan (kurikulum), Standar Proses (admisinistasi dan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar), Standar Pendidik dan Tenaga Kependidikan (guru dan karyawan harus memenuhi syarat kualifikasi), Standar Sarana dan Prasarana, Standar Pengelolaan (Sistem Informasi manajemen), Standar Pembiayaan (dana sekolah harus menukupi), Standar Penilaian (target kelulusan 100%) dan Dukungan Eksternal (alumni dan komite).

Model sekolah berwawasan kebugaran jasmani mengintegrasikan 8 standar nasional pendidikan (SNP) secara menyeluruh mengarah kepada bagaimana perwujudan sekolah bergaya hidup aktif baik dari siswa, guru, karyawan dan seluruh warga sekolah. Perwujudan model sekolah berwawasan kebugaran jasmani ini ditndai dengan penerapan standart nasional pendidikan yang mengintrepretasikan ciri dan karakteristis hidup sehat baik standart kurikulum, standar kelulusan, standar proses dan standart lainnya. Yang nantinya diharapkan akan membawa output yang baik pada lulusan dan warga sekolah.

Adapun manfaat dari ide sekolah model berwawasan kebugaran jasmani ini bisa dilihat dari manfaat kepada individu warga sekolah (siswa, guru, dan karyawan). Maksudnya bahwa, setiap individu warga sekolah merupakan target

utama dari model sekolah berwawasan kebugaran jasmani ini, hal ini dikarenakan kalau setiap individu dalam warga sekolah itu baik maka sekolah itu juga otomatis akan baik. Dalam hal ini Kushartanti, (2008:76) menjelaskan bahwa manfaat kebugaran jasmani dalam mendukung produktivitas kerja pada karyawan, pegawai ataupun siswa/mahasiswa lebih mengarah pada perbaikan pada mekanisme fisiologis seseorang terutama pada organ-organ vital dalam tubuh seseorang, misal; jantung, cardiorespiratory, persendian, dan tulang serta otot.

Secara rinci manfaat adanya model sekolah berwawasan kebugaran jasmani ini adalah;

- a) Olahraga yang baik, benar teratur dan terukur dalam wadah sedolah model wawasan kebugaran jasmani ini akan meningkatkan:
 - 1) Oksigenisasi jaringan tubuh meningkat
 - 2) Metabolisme hormonal lebih efisien dan optimal
 - 3) Kekuatan kontraksi otot lebih tinggi termasuk otot jantung
 - 4) Efisiensi curah jantung meningkat
 - 5) Ambilan oksigen maksimal (Vo2Mak) kardiorespiratori dan musculoskeletal meningkat
 - 6) Faktor resiko penyakit tidak menular akan semakin kecil
 - 7) Kapasitas fisik/kebugaran jasmani tambah meningkat
 - 8) Daya tahan siswa, guru, dan karyawan lebih meningkat akhirnya tidak mudah lelah
 - 9) Kemampuan daya serap pelajaran siswa, kinerja guru dan karyawan semakin tinggi

10) Angka tidak hadir karena sakit baik siswa, guru ataupun karyawan semakin rendah

11) Prestasi belajar dan kinerja semakin meningkat

- b) Tercapainya 8 standart nasional pendidikan (SNP) dan peningkatan kualitas SDM (sumber daya manusia).

KESIMPULAN

Guru sebagai tenaga kerja profesional bertugas merencanakan dan melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, melakukan penelitian, membantu pengembangan dan pengelolaan program sekolah serta mengembangkan profesionalitasnya.

Kenyataan tersebut menunjukkan bahwa tugas seorang guru sangatlah berat dan menyita waktu. Untuk mendukung pekerjaan yang begitu padat tersebut, salah satunya seorang guru harus memiliki tingkat kebugaran jasmani (kondisi fisik) yang baik. Demikian juga siswa merupakan asset utama bangsa, siswa tergolong pemuda atau anak muda yang nantinya akan menjadi generasi penerus bangsa. Siswa/pelajar disekolah harus mendapat perhatian, penanganan yang serius dan khusus demi menjadikan mereka generasi muda yang unggul dan berkualitas. Dalam wadah sekolah model berwawasan kebugaran jasmani. Penerapan model sekolah berwawasan kebugaran jasmani ini memang tidak semudah kita membayangkan, semuanya harus dimulai adanya koordinasi dan konsolidasi yang matang terutama dengan pihak pemerintah/Diknas, sekolah, dan komite sekolah.

Terkait dengan tulisan di atas, penulis memberikan beberapa saran dan anjuran pada pembaca dan pihak terkait, terutama bahwa tulisan ini masih hanya sebatas ide, untuk pelaksanaannya perlu langkah dan tindakan yang konkrit terutama koordinasi pada pihak-pihak terkait. Selain itu menurut penulis, ide model sekolah berwawasan kebugaran jasmani ini sangat baik dan sangat layak untuk di implementasikan pada sekolah baik SD, SMP, maupun SMA/MA/SMK sebagai jawaban atas rendahnya kualitas kinerja guru dan karyawan karena kurang bugar, dan Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa Indonesia yang berdampak terputusnya regenerasi pembinaan olahraga prestasi. Akhirnya prestasi olahraga Indonesia semakin terpuruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliance American For Health, Physical Education, Recreation, and Dance, (AAHPERD), 1999. *Physical Education For Life Long Fitness*: Phe "Physical Best Teacher"s Guide, Human Kinetic.
- Depdiknas. 2004. *Standar Kompetensi Guru Pemula Jenjang SI Pendidikan* Jasmani. Jakarta:Depdiknas.
- Depdiknas. 2002. *Pedoman Koordinasi Pembinaan Olahraga Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Kushartanti, Woro, 2008. *Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja*. Jogjakarta: UNY Press.
- Muthohir, Thoho Cholick & maksum, 2007. *Sport Developmen Index*. Surabaya: Index
- Sadoso, 1996. *Sehat dan Bugar Petunjuk Praktis Olahraga yang Benar*. Bandung: Alfabeta.
- Tudor, Bomp. 2009. *Theory and Matodologi Training*. America: Human kinetic.
- www. Kompasiana.com. diunduh pada tanggal 5 Februari 2016 pada pukul 23.00 WIB.

