

# HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN DAN ANGKA KESAKITAN GURU SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES KABUPATEN KULON PROGO

Oleh Roni Setiawan

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

email: [setiawanroni22@gmail.com](mailto:setiawanroni22@gmail.com)

## *Abstract*

*Teachers who had a high level of physical fitness were expected to have a low morbidity. But, in reality there were many teachers who had such low fitness levels however, the morbidity rate was also low. This research discussed the correlation of the physical fitness and the morbidity rate. The research objective was to find out whether there was a correlation of the physical fitness and the morbidity rate of the teachers in SMK Muhammadiyah 1 Wates.*

*The research was a correlational study. The population was the teachers of SMK Muhammadiyah 1 Wates. The sample was the entire population (the sample population), amounting to 53 teachers. The instruments and the data collection techniques used two items, namely the multi-stage fitness test for measuring the level of physical fitness and for the morbidity rate it was obtained administratively by noting how many times the teacher did not teach with the reason of suffered from some illness during the second half of the past. The data analysis techniques were using non-parametric analysis of Spearman Rank correlation with the significance level of 5%.*

*These results indicated that no correlation between the score of the physical fitness with morbidity rate of the teachers in SMK Muhammadiyah 1 Wates.*

**Keywords:** *Physical Fitness, Morbidity*

## 1. PENDAHULUAN

Kondisi fisik seseorang dapat dilihat melalui tingkat kebugaran jasmaninya. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dapat melakukan pekerjaan secara efektif tanpa kelelahan berarti, tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kebugaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melakukan pekerjaan, oleh karena itu, tingkat kebugaran jasmani menjadi faktor penting untuk menjaga tingkat produktivitas seseorang. Menurut Suryanto (1999: 77) kebugaran jasmani yang baik diperlukan, termasuk guru dan

tidak memandang jenis, suku, pekerjaan, status sosial, dan ekonomi.

Berdasarkan, pengamatan langsung yang dilakukan penulis di SMK Muhammadiyah 1 Wates, ada beberapa gejala dikalangan guru yang tidur di Masjid sekolah pada saat jam istirahat, kemudian ketika guru tidak mengajar, banyak guru yang meninggalkan sekolah karena kelelahan. Selain itu, pada pengamatan terhadap fisik guru, masih ada beberapa guru yang terlihat kurang bugar seperti, pada pagi hari keliatan pucat atau lesu sehingga terlihat kurang bersemangat, kemudian dari bentuk badan yang membesar pada bagian perut dan juga otot yang mulai mengendur karena tidak pernah dilatih.

Berdasarkan uraian di atas kondisi fisik harus dijaga oleh guru untuk menunjang kinerja dalam mengajar. Sesuai dengan perintah Presiden yang mengajak rakyatnya untuk kerja, kerja dan kerja tentunya hal ini sangat mengganggu apabila kondisi fisik guru tidak bagus. Oleh karena itu, untuk mengetahui tentang adakah hubungan antara tingkat kebugaran dengan angka kesakitan, maka penulis melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Tingkat Kebugaran dan Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo

## **2. KAJIAN PUSTAKA**

### **Deskripsi Teori**

#### **Hakikat Kebugaran Jasmani**

Istilah *Physical Fitness* dalam bahasa Indonesia adalah kebugaran jasmani. Rusli lutan (2002 : 7) kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Menurut pendapat Scott and French yang dikutip oleh Mulyono B. (1997: 72) bahwa, orang yang fit atau segar adalah orang yang sehat mempunyai kemampuan untuk mengatasi pekerjaan sehari-hari dan masih mempunyai tenaga cadangan yang cukup, tidak hanya untuk menghadapi keadaan darurat, tetapi untuk mengisi waktu-waktu yang luang.

#### **Faktor – faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani**

Berdasarkan pengertian komponen-komponen kebugaran jasmani di atas ditunjukkan bahwa kebugaran jasmani ternyata memiliki pengertian yang luas dan kompleks. Arma Abdoellah (1994: 139) mengemukakan bahwa jalan untuk memperoleh kebugaran jasmani adalah dengan menjalankan program aktivitas yang terus-menerus, mengkonsumsi makanan yang bergizi baik, istirahat, memperhatikan waktu tidur, bersantai, dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

#### **Angka Kesakitan Guru**

Setiap manusia yang hidup di dunia ini tidak akan ada yang bisa terlepas dari masalah, salah satunya adalah penyakit, baik itu anak-anak maupun orang dewasa ataupun guru pasti pernah merasakan sakit walaupun itu sangat sederhana. Menurut Adniral Surasetja (1983: 5) penyakit adalah keadaan pada tubuh yang terganggu faalnya. Ilmu faal merupakan ilmu yang menguraikan tugas pekerjaan tubuh manusia selama hidup, sehingga gangguan faal pada tubuh atau bagian-bagiannya dapat dipandang sebagai penyakit. Penyakit yang menyerang manusia disebabkan oleh 2 faktor, yaitu faktor yang berasal dari dalam tubuh bisa berupa keturunan, usia, konstitusi. Sedangkan, faktor yang berasal dari luar antara lain : cuaca atau iklim, pengaruh zat-zat kimia, kecelakaan, kekurangan zat-zat tertentu yang dibutuhkan oleh tubuh, dan lain-lain

#### **Hubungan antara Tingkat Kebugaran dan Angka Kesakitan**

Angka kesakitan guru adalah jumlah guru yang dalam keadaan sakit atau guru yang terkena penyakit yang menyebabkan guru tersebut mengalami serangkaian gangguan fisik yang

menimbulkan rasa tidak nyaman hingga akhirnya membuat guru tidak dapat mengajar di sekolah. Kesehatan guru sangat berpengaruh terhadap angka kesakitan guru. Semakin baik kesehatan guru maka semakin sedikit angka kesakitannya. Sebaliknya, semakin buruk kesehatan guru semakin banyak angka kesakitannya.

### **Kerangka Berfikir**

Kesadaran guru akan pentingnya kebugaran dan kesehatan jasmani sudah sejak lama, untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari guru memerlukan kondisi tubuh yang bugar dalam menjalankan kegiatan atau aktivitasnya secara efektif dan efisien. Kondisi kebugaran yang baik biasanya berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. guru yang memiliki kebugaran yang baik akan terlihat lebih bersemangat dan bergairan dalam melakukan aktivitas belajar mengajar maupun kegiatan sekolah lainnya. Guru yang memiliki kondisi kebugaran yang baik diharapkan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik dan tidak mudah terkena penyakit, sehingga angka kesakitan guru dapat ditekan serendah mungkin.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi seharusnya memiliki angka kesakitan yang rendah. Namun, keadaan hal ini tidak terjadi di SMK Muhammadiyah 1 Wates. Guru di SMK Muhammadiyah 1 Wates dalam pengamatan memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Namun, guru tersebut juga memiliki angka kesakitan yang rendah pula. Hal ini dibuktikan dengan sedikitnya guru yang ijin sakit di SMK Muhammadiyah 1 Wates. Hal ini membuat sebuah masalah yang diambil penulis untuk diteliti yaitu “Hubungan

Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.”

### **Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir diatas, maka didapat rumusan hipotesis sebagai berikut, ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.

## **3. METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional (non eksperimen) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates. pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yaitu data-data dan informasi dalam bentuk angka, sehingga analisisnya berdasarkan angka dengan menggunakan analisis statistik.

### **Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah Guru SMK muhamadiyah 1 Wates. Sampel penelitian guru diambil menggunakan teknik *population sampling* (sampel populasi). Jadi, sampel yang diambil adalah keseluruhan populasi penelitian, yaitu 53 guru SMK Muhamadiyah 1 wates

### **Instrumen**

Penelitian ini pengumpulan datanya menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen atau alat ukur yang digunakan adalah:

Kebugaran jasmani

Tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah *multi stage fitness test*

## Angka Kesakitan

Angka kesakitan guru didapat dari data guru yang tidak berangkat ke sekolah dikarenakan sakit, yang tercatat dalam presensi guru dan karyawan selama 2 semester.

### Teknik Analisis Data

#### Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan terhadap data kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru. Pengujian normalitas ini dilakukan dengan rumus chi kuadrat.

Berikut rumus chi kuadrat menurut Sutrisno Hadi (2001: 346) :

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo-fh)^2}{Fh}$$

Keterangan :

$\chi^2$  : Chi Kuadrat

fo : Frekuensi yang diobservasi

fb : Frekuensi yang diharapkan

Apabila nilai  $\chi^2$  hitung <  $\chi^2$  Tabel maka data berdistribusi normal. Apabila analisis dilakukan dengan program komputer akan diperoleh data berdistribusi normal jika  $r_s > 0,05$

#### Uji Linieritas

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikatnya. Uji linieritas dilakukan terhadap data kebugaran dan angka kesakitan guru.

Berikut rumus uji linieritas menurut Sutrisno Hadi (2001: 272)

$$F_{reg} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan :

$F_{reg}$  : Harga Bilangan F untuk regresi

$Rk_{reg}$  : Rerata Kuadrat garis regresi

$Rk_{res}$  : Rerata kuadrat residu

Apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka data linier. Apabila analisis dilakukan dengan program komputer akan diperoleh data berdistribusi normal jika  $r_s > 0,05$

#### Analisis Korelasi

Analisis korelasi digunakan untuk mencari ada tidaknya hubungan antara dua variabel. Dua variabel tersebut yaitu, kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru. Penghitungan koefisien korelasi menggunakan korelasi Non Parametrik *Rank Spearman* dengan rumus :

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2-1)}$$

keterangan :

$r_s$  : koefisien korelasi *Spearman*

$\sum d^2$  : total kuadrat selisih tiap rangking

n : jumlah sampel penelitian

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perbandingan jumlah jenis Kelamin

Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates yang dijadikan sampel untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan berjumlah 53 orang. Guru tersebut terdiri atas 39 perempuan dan 14 laki - laki. Deskripsi subjek penelitian adalah sebagai berikut :

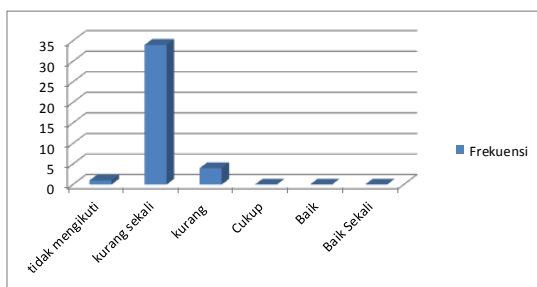
**Tabel 1. Frekuensi Guru Perempuan dan Laki - Laki**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1.	Perempuan	39	74
2.	Laki – Laki	14	26
Jumlah		53	100

**Variabel tingkat kebugaran jasmani**

Data yang terkumpul mengenai VO2Max yang diperoleh dengan *Multi Stage Fitness Test*, selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel yang bersumber pada Brian Mackenzie (2005: 2) untuk mengetahui kategori kebugarannya. Adapun distribusi frekuensi tingkat kebugaran guru SMK Muhammadiyah 1 Wates adalah sebagai berikut:

Guru perempuan SMK Muhammadiyah 1 Wates berjumlah 39 orang. Adapun distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

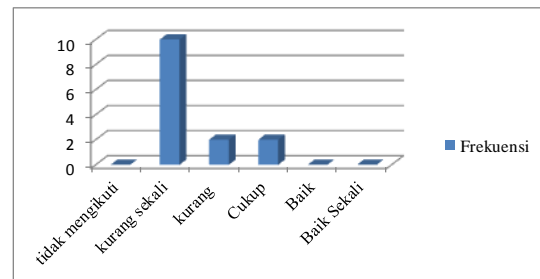


**Gambar 3. Diagram Kategori Tingkat Kebugaran Guru Perempuan**

Diagram tersebut dapat diketahui bahwa jumlah guru perempuan di SMK Muhammadiyah 1 Wates mayoritas termasuk kategori kurang sekali, yaitu 34 guru (87,18%), yang termasuk kurang ada 4 guru (10,26%), yang tidak mengikuti

ada 1 guru (2,56%), karena guru tersebut sedang cuti dalam mengajar, dan tidak ada guru yang termasuk cukup, baik, atau baik sekali.

Guru laki-laki SMK Muhammadiyah 1 Wates berjumlah 14 orang. Adapun distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmaninya adalah sebagai berikut:



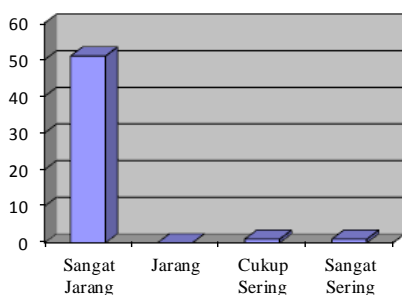
**Gambar 4. Diagram Kategori Tingkat Kebugaran Guru Laki –Laki**

Diagram di atas dapat diketahui jumlah guru laki - laki yang mayoritas termasuk kategori kurang sekali, yaitu 10 guru (71,4%), yang termasuk kurang ada 2 guru (14,3%), yang termasuk cukup ada 2 guru (14,3%), dan tidak ada guru yang cuti, kategori baik, dan baik sekali.

**Variabel Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates**

Berdasarkan data yang terkumpul mengenai angka kesakitan diperoleh dengan angka maksimum yang dicapai 41, sedangkan angka minimum yang dicapai responden adalah 0

Distribusi frekuensi angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates adalah sebagai berikut :



**Gambar 5. Diagram Kategori Angka Kesakitan Guru**

Berdasarkan diagram diatas, kelompok yang mempunyai angka kesakitan 0 – 10,24 sebanyak 51 orang, angka kesakitan 10,25 - 20,24 sebanyak 0 orang, angka kesakitan 20,25 – 30,74 sebanyak 1 orang, dan 30,75 – 41 sebanyak 1 orang. Dengan mengacu pada tabel di atas, untuk mempermudah dalam menganalisis data dibuat pengkategorian angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates

### **Pengujian Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang telah dirumuskan, oleh karena itu hipotesis tersebut harus diuji secara empiris. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul mendukung hipotesis atau sebaliknya justru menolak hipotesis yang diajukan. Hasil analisis korelasi antara variabel tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates

Hasil perhitungan SPSS seri 17, diketahui bahwa koefisiensi korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates sebesar - 0,187. Hal ini menunjukkan arah korelasi negatif, berarti ada hubungan antara kedua

variabel tersebut. Namun, karena nilai yang diperoleh sangat kecil atau tidak signifikan. Dengan kata lain, tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates. Ini berarti  $H_0$  ditolak atau hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.

Hasil penelitian yang menyebutkan jika secara statistik tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates. Namun, tingkat kebugaran jasmani guru SMK Muhammadiyah 1 Wates yang sangat kurang. Seharusnya diperbaiki lagi, karena dalam kegiatan belajar mengajar membutuhkan kebugaran yang baik untuk beraktivitas sehingga guru tanpa mengalami kendala dalam menjalankan proses belajar mengajar. Begitu pula sebaliknya, apabila kebugaran jasmani yang kurang akan mengganggu proses aktivitas sehari-hari guru tersebut.

Tingkat kebugaran jasmani guru SMK Muhammadiyah 1 Wates perlu ditingkatkan agar meningkat menjadi baik, atau bahkan baik sekali. Keadaan ini dapat ditingkatkan dengan cara melakukan olahraga secara teratur, terukur dan terprogram. Di sisi lain, angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates perlu dipertahankan karena sudah masuk kategori sangat jarang, keadaan ini diharapkan agar guru SMK Muhammadiyah 1 Wates untuk selalu memelihara dan meningkatkan

kesehatannya, dan melakukan cara dan gaya hidup dengan benar sehingga guru dapat meningkatkan produktivitas kerja dan mengajar secara optimal.

Pengamatan langsung yang dilakukan oleh penulis menyebutkan salah satu penyebab kenapa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan, karena guru yang sakit memaksakan untuk berangkat mengajar dengan kondisi yang tidak sehat, dan setelah itu guru langsung pulang sehabis mengajar tanpa menunggu jam pulang pada umumnya. Ada juga guru yang tidak memperdulikan jika dia sedang sakit, tetapi merasa bahwa dirinya tidak sakit dan tetap mengajar seperti biasa. Hal ini tentunya tidak bagus untuk produktivitas kerja yang dilakukan guru karena dengan kondisi sakit guru pastinya tidak akan maksimal dalam mengajar.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan deskripsi data, tingkat kebugaran jasmani guru SMK Muhammadiyah 1 Wates termasuk dalam kategori kurang sekali, dengan persentase guru perempuan 87,18%, dan guru laki-laki 71,4% . Angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates masuk dalam kategori sangat jarang dengan persentase 96,2%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.

## 6. REFERENSI

- Adniral Surasetja.(1983). *Ilmu Penyakit Dasar*. Jakarta : Bharatara Karya Aksara
- Arma Abdullah. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud
- Ayu Nurmalita. (2011). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Tingkat Kecerdasan Intelektual terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA N 2 Purworejo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Buku Panduan Penulisan TAS & TABS. (2011). *Pedoman Tugas Akhir*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depdiknas (2000). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Pedoman Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan aman*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- \_\_\_\_\_ . (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : CV Andi Offset
- Fauzi Muzaham. (2007). *Memperkenalkan Sosiologi Kesehatan*. Jakarta : Universitas Indonesia
- Goosey-Tolfrey, V. L, & Tolfrey, K. (2008). *The Multi-Stage Fitness Test as a Predictor of Endurance Fitness in Wheelchair athletes*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 26(5), p. 511-517.
- Iskandar Z. Adisapoetra. (1999). *Panduan Teknis dan Latihan Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga Kantor Materi Negara Pemuda dan Olahraga.
- Kravits, Len. (1997). *Panduan Lengkap Buger Total* (Sadoso Sumosardjuno, terjemahan). Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Laporan PPL (2015). *Laporan Praktik Pengalaman Lapangan SMK Muhammadiyah 1 Wates*. LPPMP UNY.

- Lukluk, Zuyina & Siti Bandiyah. (2009). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta : Mitra Cendikia Offset
- M. Ichsan. (1988). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta : P2LPTK – Depdikbud
- Muhammad Idrus. (2009). *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta : PT Gelora Aksara Pratama
- Mulyono B,. (1992). *Tes dan Penyusunan dalam Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Muryati. (2008). *Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas 1 SMK Negeri 2 Godean*. Skripsi. Yogyakarta :FIK UNY.
- Nur Hasan. (2002). *Tes dan Penggunaan*. Jakarta : Depdikbud Universitas Terbuka.
- Neni Suciani. (2009). *Hubungan Antara tingkat kebugaran kardiorespirasi dengan tingkat kesakitan pegawai pemda kabupaten mukomuko propinsi Bengkulu*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Puskesmasrek (2001). *Kesegaran Jasmani dalam Pembangunan Indonesia*. Jakarta : Pembinaan Pendidikan Olahraga.
- Ricki M. Mulia. (2005). *Kesehatan Lingkungan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rusli Lutan, dkk. (2002). *Pendidikan kesehatan*. Jakarta : Departemen pendidikan Nasional.
- Sadoso Sumardjono. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Septiyana Sari Doa & Suharjana (2009). *Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Guru SD IT Luqman Al Hakim Yogyakarta*. Jurnal. Yogyakarta : Medikora vol V, No 2 .Oktober 201-211.
- Soekidjo. Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suryanto (1999). *Pentingnya Kesegaran Jasmani Bagi Siswa*. Olahraga Majalah Ilmiah : Hal. 77.
- Sutrisno Hadi. (2001). *Analisis Regresi*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Wahyu Rusdianto (2011). *Status Kesegaran Jasmani Guru pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar Se Kecamatan Musuk Kabupaten Boyolali*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.