

C5

ISBN : 978-602-1037-01-0



PROSIDING
Seminar Nasional

Enterpreneurship dan Profesionalitas
Guru di Era MEA

Wates, 2 Mei 2015

Universitas Negeri Yogyakarta
Kampus Wates
2015

3. Kompetensi Penilaian Sikap Sebagai Indikasi Profesionalitas Seorang Guru 96-106
Oleh: H.Sujati
Universitas Negeri Yogyakarta
4. Pengaruh Praktik Pengalaman Lapangan dan Konsep Diri Akademik Terhadap Kesiapan Mahasiswa Menjadi Guru(Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Akuntansi Fakultas Ekonomi Angkatan 2011)..... 107-128
Oleh: Lisa Purwati, Lyna Latifah
Jurusan Pendidikan Ekonomi, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Semarang
5. Peranan Guru Penjasorkes dalam Mempersiapkan Tenaga Kerja Melalui Aktivitas Jasmani dan Olahraga 129-136
Oleh: Yuyun Ari Wibowo
FIK-UNY
6. Profil Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan Guru Sekolah Menengah Atas137-157
Oleh: Wirman Kasmayadi
Lembaga Penjaminan Mutu Pendidikan Provinsi Nusa Tenggara Barat (LPMP NTB)
7. Profesi Guru Pendidikan Jasmani: Kajian Kritis dalam Perspektif Kesejawatan 158-167
Oleh: Sujarwo, Herka Maya Jatmika
Universitas Negeri Yogyakarta
8. Guru dalam Tantangan Pusaran Arus Perubahan Sosio-Budaya 168-179
Oleh: Dwi Siswoyo
Universitas Negeri Yogyakarta
9. Keteladanan Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Kinerja Guru..... 180-194
Oleh : Lia Yuliana
Universitas Negeri Yogyakarta
10. Guru Cerdas di Era MEA..... 195-201
Oleh: Aprilia Tina Lidyasari
Universitas Negeri Yogyakarta
11. Inovasi Model Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Sekolah Dasar 202-210
Oleh: Agung Hastomo
Universitas Negeri Yogyakarta
12. Upaya Meningkatkan Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani 211-219
Oleh: Yudanto
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
13. Profesionalitas Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Menghadapi Era MEA..... 220-228
Oleh: Erwin Setyo Kriswanto
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
14. Analisis Kualitas Layanan, Biaya Latihan, Citra Sekolah Terhadap Keputusan Memilih Real Madrid UNY Soccer School sebagai Tempat Berlatih..... 229-237
Oleh: Agung Sugiharto, Sulistiyono
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
15. Pengembangan Profesionalisme Guru Melalui Catur Gatra dalam Menghadapi Era Masyarakat Ekonomi Asean (MEA)..... 238-246
Oleh: Marzuki, Fatma Agus Setyaningsih
Universitas Tanjungpura
16. Model Pendidikan Kewirausahaan di SMP Alam Ar Ridho Semarang 247-261

PERANAN GURU PENJASORKES DALAM MEMPERSIAPKAN TENAGA KERJA MELALUI AKTIVITAS JASMANI DAN OLAHRAGA

Oleh: Yuyun Ari Wibowo

FIK-UNY

Abstrak

Seseorang yang mempunyai produktivitas tinggi, tentunya juga mempunyai derajat kesehatan tinggi pula. Seseorang yang mampu mengerjakan pekerjaan kesehariannya tanpa kelelahan yang berarti, maka dikatakan mempunyai kebugaran atau derajat kesehatan yang baik.

Derajat kesehatan dapat diperoleh dengan aktivitas jasmani, dan olahraga. Aktivitas jasmani dan olahraga seperti jalan, jogging, bersepeda, sepak bola, bola voli, dan lain-lain, bila dilakukan dengan aturan yang benar akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani olahraga kesehatan telah mengajarkan perilaku hidup sehat lewat aktivitas jasmani dan olahraga.

Perilaku hidup sehat dengan aktivitas jasmani, dan olahraga akan mampu membuat pelakunya mempunyai derajat kesehatan yang baik, sehingga akan membuat produktivitas tinggi. Guru pendidikan jasmani dapat menanamkan perilaku hidup sehat dengan aktivitas jasmani, dan olahraga sejak Sekolah Dasar.

Kata Kunci: *peranan guru, aktivitas jasmani, olahraga*

A. PENDAHULUAN

Pembukaan pasar bebas pada akhir tahun 2015, membuat persaingan tenaga kerja semakin ketat. Pasar bebas Masyarakat Ekonomi Asean (MEA) tidak hanya akan berdampak pada masuknya barang-barang dari negara-negara Asean, namun juga akan merambah pada jasa serta pada pasar tenaga kerja. Tenaga kerja profesional seperti dokter, akuntan, pengacara, guru, dan lain-lain akan bisa diisi oleh tenaga kerja asing. Tenaga kerja profesional dari Indonesia akan dapat bekerja di Singapura, Filipina, Thailand, dan negara-negara lain di Asean, begitu sebaliknya. Oleh karena itu, tenaga kerja harus mempunyai kompetensi untuk dapat bersaing dengan tenaga kerja asing. Tenaga kerja yang berkompentensi akan dapat memperoleh pekerjaan di dalam negeri maupun di luar negeri sesama anggota Asean dengan sedikit lebih mudah.

Manfaat adanya MEA bagi Indonesia ialah terbukannya lapangan pekerjaan yang luas sehingga dapat mengurangi jumlah pengangguran yang ada. Terbukannya lapangan pekerjaan akan mengakibatkan produktivitas kerja warga Indonesia menjadi lebih tinggi dan tentunya akan juga diikuti dengan peningkatan kesejahteraan. Manfaat MEA bagi negara-negara anggota Asean ialah terbukannya lapangan pekerjaan dan peningkatan kesejahteraan.

MEA akan memberikan banyak pengaruh bagi semua orang, terutama bagi para pekerja dengan keahlian khusus. Pekerjaan terbuka lebar dimana akan memberikan kesempatan bagi para pencari kerja. Namun, keadaan semacam ini tentunya akan ada negatifnya yakni perusahaan-perusahaan dimungkinkan akan

mendapatkan tenaga kerja yang tidak sesuai dengan keahlian yang dimiliki dengan pekerjaan yang dijalani.

Mempersiapkan tenaga kerja dengan keahlian khusus merupakan salah satu hal yang realistis dapat dilakukan untuk menghadapi MEA. Tenaga kerja dengan keahlian khusus tentunya akan dapat membuat tenaga kerja dapat bersaing dengan tenaga kerja dari negara-negara Asean. Namun, hal itu bukan satu-satunya pendukung. Sebab tenaga kerja yang mempunyai keahlian khusus saja belum cukup untuk dapat bersaing dengan tenaga kerja asing. Tenaga kerja yang dicari ialah tenaga kerja yang mempunyai keterampilan atau keahlian khusus, dan mempunyai akhlak baik serta bugar.

Derajat kesehatan seseorang dikatakan baik bila mampu melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Derajat kesehatan atau kebugaran jasmani akan sangat mempengaruhi produktivitas kerja seseorang. Kebugaran jasmani dapat diukur dengan beberapa instrumen seperti dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

Derajat kesehatan atau kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan aktivitas jasmani, dan olahraga. Aktivitas jasmani yang dilakukan dengan aturan tertentu akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Sebagai contoh bersepeda selama 30 menit tiga kali dalam satu minggu, akan meningkatkan kebugaran jasmani. Selain dengan aktivitas jasmani, kebugaran jasmani dapat juga ditingkatkan dengan olahraga. Olahraga yang teratur juga akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani ialah jalan, lari, sepeda, berenang. Sementara olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani ialah sepak bola, bola voli, bola basket, polo air, dan lain-lain.

Produktivitas kerja akan sangat dipengaruhi oleh derajat kesehatan atau kebugaran jasmani dari tenaga kerja. Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani baik maka tidak akan cepat lelah dalam melakukan pekerjaan kesehariannya, sehingga dengan demikian semakin baik kebugaran jasmani seseorang, maka akan semakin produktif pula orang itu. Kebugaran jasmani kurang baik tentunya akan membuat produktivitas kerjanya juga tidak baik, sebab akan mudah lelah dalam melaksanakan pekerjaan.

Derajat kesehatan dapat diperoleh dengan perilaku hidup sehat dengan aktivitas jasmani dan olahraga. Perilaku hidup sehat dapat dilakukan dengan tiga hal yang pertama ialah makan-makanan yang bergizi dengan takaran yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Kedua ialah dengan istirahat yang cukup, yakni kurang lebih delapan jam setiap harinya. Perilaku hidup sehat yang ketiga bisa dilakukan dengan bergerak baik secara aktivitas jasmani dan olahraga yang teratur serta dilakukan sesuai dengan takarannya.

Penanaman perilaku hidup sehat dapat dimulai dari sekolah. Sekolah merupakan tempat yang paling tepat untuk membudayakan perilaku hidup sehat. Pembiasaan hidup sehat sejak usia sekolah tentunya akan lebih mengena dibandingkan bila diberikan pada saat sudah dewasa. Guru penjasorkes mempunyai kesempatan yang lebar dalam memberikan pemahaman kepada peserta didik akan arti penting dari kebugaran jasmani yang akan mendukung dalam penanaman

perilaku hidup sehat. Guru penjasorkes tidak hanya dapat memahami saja namun juga dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan keseharian lewat pembelajaran pendidikan jasmani. Sebagai contoh seorang guru pendidikan jasmani mengajarkan kebugaran jasmani disekolah dengan berlari mengitari kampung, maka sebenarnya pendidikannya tidak berhenti sampai pada berlari mengelilingi kampung. Namun, seharusnya dapat menjadi sebuah cara yang bisa dilakukan oleh peserta didik dalam meningkatkan kebugaran, sehingga setelah itu, peserta didik meskipun tidak ada pelajaran pendidikan jasmani dengan lari lagi namun mereka menjalankan kebiasaan itu supaya memperoleh kebugaran jasmani.

B. KEBUGARAN JASMANI MELALUI AKTIVITAS JASMANI DAN OLAHRAGA

Bersepeda, jogging, berjalan, dan berenang kebanyakan dilakukan pada saat hari libur. Tidak jarang pula yang melakukan senam, senam para manula hingga senam-senam aerobik dikalangan ibu-ibu. Kegiatan aktivitas jasmani yang dilakukan mempunyai tujuan yang beraneka ragam dari ingin memperoleh kebugaran jasmani hingga mengisi waktu luang, bahkan ada yang sekedar ikut-ikutan teman. Namun sebagian besar dari mereka mendambakan kebugaran jasmani. Pertanyaan yang muncul ialah apakah dengan mereka melakukan aktivitas itu merasa bugur setelahnya?

Aktivitas jasmani yang dilakukan dengan aturan tertentu akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani pelakunya. Seseorang yang rutin berjalan setiap pagi sejauh lima kilo meter akan mempunyai kebugaran yang lebih tinggi dibanding yang hanya seminggu sekali berjalan lima kilometer. Kini panduan akan seberapa porsi yang harus dilakukan untuk melakukan olahraga kebugaran telah banyak dipublikasikan.

Kebugaran jasmani dapat juga diperoleh dari melakukan olahraga. Olahraga seperti sepak bola, bola voli, bulutangkis, sepak takraw, dan bola basket bila dilakukan secara rutin dan teratur akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Sebagai contoh Andi bermain bola voli 3 kali dalam satu minggu dengan lama bermain setiap kali bermain adalah satu jam tiga puluh menit. Kebugaran jasmani Andi tentunya akan meningkat setelah minimal 16 kali bermain. Teori ini sama saja bila mempergunakan aktivitas jasmani, untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas jasmani juga sama-sama membutuhkan aturan.

Kebugaran dapat diartikan sebagai kebugaran fisik. Kebugaran fisik ialah kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas kesehariannya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 3) kebugaran dapat digolongkan menjadi tiga kelompok yakni:

1. Kebugaran statis: keadaan seseorang yang berbeda dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kebugaran Dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
3. Kebugaran Motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus. Seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan lomba, seseorang pemain sepak bola

dituntut lari cepat sambil menggiring bola, seorang pemain voli harus dapat meloncat sambil memutar badan untuk melakukan smash, dan lain-lain.

Calon tenaga kerja yang masih berstatus sebagai peserta didik hendaknya memahami akan latihan kebugaran. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 12) mengemukakan bahwa latihan kebugaran diartikan sebagai proses yang sistematis dengan mempergunakan gerakan serta bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh. Fungsi tubuh yang ditingkatkan atau dijaga yakni: kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan, daya tahan otot, komposisi tubuh, dan kelentukan.

Prinsip-prinsip latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dipahami oleh guru penjasorkes serta peserta didik. Hal itu sangat penting dimengerti, sebab dengan mengetahui prinsip-prinsip latihan kebugaran seseorang akan dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Pembelajaran penjasorkes disekolah dilaksanakan satu kali dalam satu minggu, bahkan pada minggu berikutnya materi pelajaran kadang-kadang sudah berganti. Untuk dapat memperoleh kebugaran hendaknya sebuah kegiatan baik melalui aktivitas jasmani maupun olahraga hendaknya dilakukan secara rutin dan teratur. Pengetahuan dan pemahaman jadi hal yang sangat penting, sehingga setelah diajari di sekolah para peserta didik melakukan sendiri dikehidupan kesehariannya dengan prinsip-prinsip latihan untuk meningkatkan kebugaran. Bila demikian itu maka, tujuan penjasorkes akan tercapai.

Latihan yang dilakukan supaya dapat efektif, serta aman maka, perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan, supaya dapat meningkatkan kebugaran atau menjaga kebugaran. Adapun prinsip-prinsip latihan kebugaran jasmani yang dapat menjaga serta mempertahankan fungsi tubuh ialah latihan yang progresif, sistematis, kembali asal, spesifik, dan individu. Prinsip-prinsip latihan kebugaran yang akan membuat aman untuk dilakukan menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 12) meliputi: (1) *overload* (beban berlebih). Pembebanan dalam latihan harus "lebih berat" dibandingkan dengan aktivitas fisik sehari-hari. (2) *spesifity* (3) *riversible* atau kembali asal.

Alat ukur atau instrumen untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang itu banyak macamnya. Sebagai contoh tes untuk mengetahui kebugaran jasmani ialah: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Harvard Step Test*, lari 12 menit, lari 2,4 kilometer. Menurut Widiastuti (2011: 18- 30) tes untuk kesegaran jasmani ialah (1) *Harvard Step Test*, (2) *Kasch Pulse Recovery Test*, (3) *Tecumseh Step Test*, (4) *Aerobik Test*, (5) *Balke Test*.

Kiat-kiat untuk menjadi bugar sangat dibutuhkan. Untuk memperoleh kebugaran jasmani dibutuhkan perencanaan secara sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat. Kiat hidup sehat dapat dilakukan dengan tiga hal yakni istirahat, makan, dan bergerak. Istirahat sangat dibutuhkan oleh tubuh, sebab kemampuan organ manusia terbatas. Kelelahan merupakan indikator keterbatasan dari fungsi tubuh manusia. Rata-rata dalam sehari seseorang membutuhkan waktu istirahat antara 7 sampai dengan 8 jam. Adapun lama tidur yang diperlukan oleh manusia berdasarkan kelompok usia ialah:

Tabel 1. Lama tidur berdasarkan kelompok usia

Kelompok Usia (Tahun)	Lama Tidur (Jam)
Anak-anak (6-10)	10
Remaja (11-14)	9-10
Muda (15-19)	8-9
Dewasa (19+)	7-8

Sumber: Djoko Pekik Irianto (2004: 9)

Makan merupakan salah satu cara manusia untuk mempertahankan hidup. Makanan yang dimakan oleh seseorang seharusnya memenuhi syarat makanan yang empat sehat lima sempurna, dimana cukup energi, nutrisi juga vitamin. Proporsi makanan sumber energi untuk kerja sehari-hari sebaiknya disesuaikan dengan porsinya. Proporsi makanan untuk kerja sehari hari menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 8) ialah karbohidrat 60 %, lemak 25 %, dan protein 15 %.

Karbohidrat	: 60 %
Lemak	: 25 %
Protein	: 15 %

Gambar 1 proporsi makan sumber energi

Sumber: Djoko Pekik Irianto (2004: 8)

Bergerak merupakan kiat bugar yang ketiga, dimana bergerak akan identik dengan aktivitas jasmani dan olahraga. Olahraga merupakan salah satu alternatif untuk bugar. Olahraga adalah salah satu alternatif yang aman untuk memperoleh kebugaran sebab, olahraga mempunyai manfaat yang sifatnya multi. Olahraga dapat bermanfaat secara fisik, psikis, dan juga sosial. Olahraga dan aktivitas jasmani yang sifatnya aerobik ialah olahraga dan aktivitas jasmani yang cocok untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani.

Aktivitas jasmani bila dilakukan dengan takaran yang tepat akan dapat menjaga atau meningkatkan fungsi dari organ. Peningkatan atau penajagaan fungsi organ dapat juga dilakukan dengan olahraga. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan secara tepat, sebab olahraga atau aktivitas jasmani membutuhkan ukuran, sehingga takarannya harus tepat.

C. PERANAN GURU PENJASORKES DALAM MENANAMKAN PERILAKU HIDUP SEHAT

Guru penjasorkes mempunyai kesempatan yang sangat luas dalam menanamkan perilaku hidup sehat. Guru penjasorkes kesehariannya mengajar dan mendidik melalui aktivitas jasmani, dan olahraga. Guru penjasorkes juga harus mengajarkan kesehatan pada peserta didiknya. Mengacu pada tugas utama guru penjasorkes tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa seorang guru penjasorkes mempunyai kesempatan yang luas dalam menanamkan perilaku hidup sehat.

Mata pelajaran penjasorkes mengajarkan tentang aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Mata pelajaran penjasorkes mempunyai tujuan membuat peserta didik mempunyai kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani akan terwujud

dengan baik bila telah melakukan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat yang berhubungan erat dengan tiga hal yakni: istirahat, makan, dan bergerak. Penjasorkes mengajarkan tiga hal ini kepada peserta didik. Penjasorkes dapat dikatakan sebagai salah satu mata pelajaran yang memberikan andil besar dalam penanaman perilaku hidup sehat generasi penerus bangsa.

Penanaman perilaku hidup sehat dapat dimulai dari usia dini dan paling tepat ditanamkan melalui pendidikan di sekolah serta pendidikan di lingkungan keluarga. Perilaku hidup sehat dari segi kesehatan dapat ditanamkan oleh guru penjasorkes dengan jalan memotong kuku setiap satu minggu sekali secara bersama-sama di sekolah. Lalu membudayakan gosok gigi setelah makan. Memberikan pelajaran akan makanan bergizi juga dapat disampaikan oleh seorang guru penjasorkes. Mengajarkan bagaimana cara makan yang baik dan benar.

Penanaman perilaku sehat dengan bergerak dapat dilakukan oleh guru penjasorkes dengan cara mengajarkan salah satu bentuk aktivitas jasmani ataupun olahraga kemudian memberikan pekerjaan rumah kepada peserta didik untuk melakukan olahraga atau aktivitas jasmani yang telah dipelajari dengan aturan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sebagai contoh pembelajaran penjasorkes di sekolah dengan olahraga permainan bola besar, maka guru memberikan tugas supaya mereka bermain dengan olahraga bola besar seminggu dua kali dengan lama bermain lebih dari 30 menit. Dengan demikian maka, kurang lebih para peserta didik akan berolahraga minimal tiga kali dalam seminggunya termasuk tatap muka di sekolah. Sehingga prinsip olahraga kebugaran yang minimal tiga kali dalam seminggu dan aktivitasnya lebih dari 30 menit dapat terpenuhi. Di akhir semester bila akan dilihat tentang tingkat kebugarannya tentu akan memperlihatkan peningkatannya. Dengan demikian, maka seorang guru penjasorkes telah bekerja dengan baik, sebab dengan begitu tujuan utama penjarorkes yakni meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dapat terpenuhi.

D. PERANAN GURU PENJASORKES DALAM MEMPERSIAPKAN TENAGA KERJA MELALUI AKTIVITAS JASMANI DAN OLAHRAGA

Guru penjasorkes berperan dalam membentuk anak-anak bangsa yang tangguh, ulet, dan pekerja keras. Guru penjasorkes mempunyai tugas yang cukup berat dalam kegiatan pembelajarannya. Pengelolaan proses pembelajaran menjadi hal yang sangat penting. Sehingga guru penjasorkes harus mengelola proses pembelajaran penjasorkes dengan sebaik-baiknya. Menurut Agus S Suryobroto (2003: 74) Guru yang efektif dan efisien memenuhi syarat-syarat sebagai berikut: (1) guru tidak mudah marah, (2) guru memberi penghargaan bagi siswa yang berhasil, (3) guru mengkondisikan agar siswa berperilaku yang mantap, (4) mengatur pengelolaan kelas hemat waktu, (5) kelas teratur dengan tertip, (6) kegiatan bersifat akademis, (7) guru kreatif sedangkan siswa harus aktif dan kreatif, (8) guru hemat tenaga, (9) tugas siswa terawasi.

Materi dalam mata pelajaran penjasorkes dapat disampaikan dengan model pembelajaran yang sesuai, sehingga hendaknya selain sembilan hal di atas seorang guru penjasorkes hendaknya juga mempunyai kemampuan menggunakan model pembelajaran yang tepat dengan materi ajar dan kondisi dari kelas yang diampu.

Sehingga guru pendidikan jasmani hendaknya mempunyai keahlian dalam banyak bidang. Metzler (2000: 23) merekomendasikan 11 bidang pengetahuan guru untuk pembelajaran berbasis model dalam pendidikan jasmani, yaitu: (1) *learning contexts*, (2) *learners*, (3) *learning theories*, (4) *development appropriateness*, (5) *learning domain and objective*, (6) *physical education content*, (7) *task analysis and content progression*, (8) *assesment* (9) *social/emotional*, (10) *equity in the gym*, (11) *curriculum models for PE*.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang disampaikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga akan membuat peserta didik yang tangguh, ulet, dan pekerja keras. Penanaman nilai-nilai moral seperti jujur, disiplin dan tanggung jawab akan membuat peserta didik mempunyai karakter. Peserta didik yang mempunyai karakter tentunya setelah lulus sekolah dan menjadi tenaga kerja tentunya akan menjadi tenaga kerja yang unggul. Perilaku hidup sehat hendaknya diterapkan oleh para guru penjasorkes dan guru pada umumnya untuk memberikan teladan pada peserta didik yang nantinya akan menjadi tulang punggung bangsa. Pribahasa satu teladan lebih baik dari seribu nasehat hendaknya dapat diambil pelajarannya, sehingga marilah berlomba-lomba memberikan teladan tentang perilaku hidup sehat.

Peranan guru penjasorkes dalam membudayakan peserta didik dengan perilaku hidup sehat dan menanamkan nilai-nilai moral memberikan sumbangan yang sangat besar bagi calon tenaga kerja. Perilaku hidup sehat harus ditanamkan sejak dini pada generasi penerus bangsa. Guru penjasorkes dapat membudayakan peserta didiknya untuk mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik dengan jalan membiasakan perilaku hidup sehat dengan bergerak baik olahraga maupun aktivitas jasmani.

Tenaga kerja yang mempunyai budaya perilaku hidup sehat sejak dini tentunya akan mempunyai derajat kesehatan lebih baik. Apabila seperti itu maka, tenaga kerja yang semacam itu akan dapat bekerja lebih produktif. Tenaga kerja yang produktif dapat diciptakan dari pembelajaran penjasorkes mulai dari Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas. Sehingga peran guru penjasorkes dalam mempersiapkan tenaga kerja melalui aktivitas jasmani dan olahraga sangatlah besar.

E. KESIMPULAN

Guru penjasorkes mempunyai peran yang sangat luas dalam mempersiapkan tenaga kerja melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Adapun peran guru penjasorkes dalam mempersiapkan tenaga kerja ialah menanamkan budaya melakukan aktivitas jasmani serta olahraga pada calon tenaga kerja. Tenaga kerja yang mempunyai budaya perilaku hidup sehat akan mempunyai tingkat kebugaran jasmani atau derajat kesehatan yang baik. Tenaga kerja dengan derajat kesehatan yang baik tentunya akan dapat bekerja lebih produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S Suryobroto. (2003). *Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Diklat FIK-UNY. Yogyakarta.
- Djoko Pekik Irianto (2004) *Pedoman Praktis Berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Metzler Michael W. (2000) *Instructional Models for Physical Education*. Massachusetts: Allyn and Bacon, A Person Education Company.
- Widiastuti (2011) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.