

SURVEI TINGKAT *BODY MASS INDEX* PADA GURU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR SE-KECAMATAN BANTARGEBAH

HASAN BASRI

Universitas Islam "45" Bekasi
hasanbasri_1984@yahoo.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of Body Mass Index on elementary school physical education teachers throughout Gebang subdistrict. The method used is descriptive quantitative techniques used in data analysis survei. Teknik fpersentase descriptive technique. The population in this research is the Master Penjas Gebang subdistrict amounting to 24 people. Tekniksampling used is total sampling where the whole population of the research sample, so the sample size in this study was 24 Orang. Instrumen research or data collection tool used in this study is measuring meter height and weight scales were then carried out mass index calculations {body with the formula $BMI = \text{weight (kg)} / TB^2 \text{ (m)}$ }. Based on the results of calculation and analysis of data, it can be concluded that in general the level of Body Mass Index (BMI) of elementary school physical education teachers throughout the District Bantargebah in normal circumstances.

Key words: Body mass index, Teacher, Physical education

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *Body Mass Index* pada guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-kecamatan bantargebah. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Teknik analisis datanya menggunakan teknik deskripti fpersentase. Populasi dalam penelitian ini adalah Guru Penjas Kecamatan Bantargebah yang berjumlah 24 Orang. Tekniksampling yang digunakan adalah total *sampling* dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 24 Orang. Instrumen penelitian atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah meteran pengukur tinggi badan dan timbangan berat badan yang kemudian dilakukan penghitungan indeks massa tubuh dengan rumus $\{IMT = BB \text{ (kg)} / TB^2 \text{ (m)}\}$. Berdasarkan hasil penghitungan dan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat *Body Mass Index* (BMI) guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-Kecamatan Bantargebah dalam keadaan Normal.

Kata kunci: *Body Mass Index*, Guru, Pendidikan jasmani

PENDAHULUAN

Olahraga untuk pendidikan yang dijalankan disekolah-sekolah dikenal dengan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas gerak dan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Ini berarti bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dapat memberikan sumbangan atau kontribusi yang sangat berarti terhadap pertumbuhan dan perkembangan hidup manusia. Sehingga diperlukan pembinaan pendidikan jasmani secara benar dan berkesinambungan baik di lingkungan sekolah maupun di masyarakat.

Telah diketahui bahwa tujuan pendidikan jasmani terkelompok pada empat ranah pendidikan (Annarino, Cowell, dan Hazelton. 1990), namun dalam pelaksanaan pendidikan jasmani, para guru pendidikan jasmani harus mampu menghubungkan dengan tujuan pendidikan dalam empat aspek pribadi manusia. Menurut Sukintaka (2004: 39), terdapat empat aspek pribadi manusia itu adalah: jasmani, psikis, makhluk sosial, dan makhluk Tuhan Yang Maha Esa. Melalui pendidikan jasmani diharapkan kesehatan siswa lebih tetap terjaga. Seorang siswa dapat mempunyai tingkat kesehatan jasmani yang baik akan dengan mudah melakukan aktivitas belajar dengan lancar. Dengan demikian motivasi mengikuti pelajaran akan meningkat karena jasmani yang baik.

Samsudin (2008: 2) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Menurut Samsudin (2008: 7), fokus program pendidikan jasmani di sekolah dasar yaitu: 1) program pendidikan jasmani harus memberikan kesempatan untuk memperoleh kesenangan, belajar keterampilan baru, dan belajar berbagai cabang olahraga. 2) anak juga membutuhkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. 3) pada tingkat usia ini hampir pasti bahwa pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk membentuk persahabatan yang baru. 4) anak juga menekankan bahwa program pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk “beraksi” (*show off*) dan anak juga mampu menghilangkan ketegangannya.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak/individu secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmaniah, intelektual (kemampuan interpretif), emosional, dan moral-spiritual yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.

Untuk menjadi guru Pendidikan Jasmani yang profesional, harus memenuhi persyaratan tertentu. Berdasarkan Standar Nasional Kependidikan, guru harus memiliki empat kompetensi dasar yaitu kompetensi pedagogi, kompetensi sosial, kompetensi kepribadian, dan kompetensi profesional. Namun kompetensi-kompetensi yang dimiliki guru saat ini masih terbatas, sehingga diperlukan suatu upaya untuk mengoptimalkan kompetensi-kompetensi tersebut.

Sala satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia, hingga dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Kondisi kualitas pengajaran pendidikan jasmani yang memprihatinkan di sekolah dasar, sekolah lanjutan bahkan perguruan tinggi telah dikemukakan dan ditelaah dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat pendidikan jasmani dan olahraga. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya ialah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani.

Kualitas guru pendidikan jasmani yang ada pada sekolah dasar dan lanjutan pada umumnya kurang memadai. Mereka kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara kompeten. Mereka belum berhasil melaksanakan tanggung jawabnya untuk mendidik siswa secara sistematis melalui pendidikan jasmani. Tampak pendidikan jasmani belum berhasil mengembangkan kemampuan dan keterampilan anak secara menyeluruh baik fisik mental maupun intelektual (Kantor Menpora, 1983). Hal ini benar mengingat bahwa kebanyakan guru pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah bukan guru khusus yang secara normal mempunyai kompetensi dan pengalaman yang terbatas dalam bidang pendidikan jasmani. Mereka kebanyakan adalah guru kelas yang harus mampu mengajar berbagai mata pelajaran yang salah satunya adalah pendidikan jasmani.

Membahas tentang kebutuhan guru pendidikan jasmani yang profesional sangat tinggi, guru pendidikan jasmani harus mampu menguasai tiga kriteria yang diantaranya yaitu kognitif, afektif, psikomotor. Pencapaian tujuan pendidikan jasmani berorientasi terhadap psikomotor dan terampil

sehingga guru pendidikan jasmani dituntut kemampuan gerak untuk memberikan contoh gerak yang sesuai tuntutan diantara dengan tubuh yang ideal atau profesional.

Body Mass Index (BMI)/Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan petunjuk untuk menentukan kelebihan berat badan berdasarkan *Index Quatelet* (berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2). Interpretasi BMI tergantung pada umur dan jenis kelamin anak karena anak lelaki dan perempuan memiliki kadar lemak tubuh yang berbeda. Menurut Metty (2010), BMI adalah cara termudah untuk memperkirakan obesitas serta berkorelasi tinggi badan dengan massa lemak tubuh, selain itu juga penting untuk mengidentifikasi pasien obesitas mempunyai risiko komplikasi medis.

Sedangkan menurut I Dewa Nyoman Supariasa, dkk (2012:59) *Body Mass Index* (BMI) adalah masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa (usia 18 tahun keatas) sehingga mempunyai masalah risiko penyakit-penyakit tertentu yang mempengaruhi produktivitas kerja. Oleh karena itu, pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan secara berkesinambungan. Salah satu cara adalah dengan mempertahankan berat badan yang ideal atau normal. Di Indonesia khususnya, cara pemantauan dan batasan berat badan normal orang dewasa belum jelas mengacu pada patokan tertentu.

Berdasarkan kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *Body Mass Index* (BMI) adalah suatu pengukuran yang membandingkan berat badan seseorang yang dibagi dengan kuadrat dari tinggi badannya. Metode ini bisa memperkirakan lemak tubuh, tetapi tidak dapat diartikan sebagai persentase yang pasti dari lemak tubuh. Metode ini sangat berguna untuk memperkirakan berat badan seseorang yang ideal dari hasil perbandingan dari berat badan dan tinggi badannya. Selain itu, Indeks Masa Tubuh merupakan cara atau alat yang sederhana untuk memantau Guru yang berat badannya kurang ideal atau kurang profesional. Karena kemudahannya dalam pengukuran serta penghitungannya, maka metode ini telah digunakan secara luas sebagai alat untuk mengidentifikasi masalah berat badan dikalangan masyarakat seperti malnutrisi yang terjadi dimasyarakat.

Batas ambang *Body Mass Index* (BMI) ditentukan dengan merujuk ketentuan FAO/WHO, yang membedakan batas ambang untuk laki-laki dan perempuan. Batas ambang normal laki-laki adalah 20,1-25,0 dan untuk perempuan adalah 18,7-23,8. Untuk kepentingan Indonesia, batas ambang dimodifikasi lagi berdasarkan pengalaman klinis dan hasil penelitian di beberapa negara berkembang. Akhirnya diambil kesimpulan ambang batas BMI untuk Indonesia adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Kategori Ambang Batas BMI untuk Indonesia

	Kategori	BMI
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0-18,5
Normal		>18,5-25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0-27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Sumber: Dewa Nyoman Supariasa dkk, (2012:61)

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka peneliti tertarik untuk melakukan survei terhadap tingkat *Body Mass Index* guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-kecamatan Bantargebang. Penelitian ini berguna untuk mengetahui seberapa ideal berat badan guru pendidikan jasmani sekolah dasar yang dihitung melalui rumus *Body Mass Index* lingkungan Kecamatan Bantargebang.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Menurut Nazir (2014:43), metode deskriptif merupakan suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Populasi dalam penelitian ini adalah Guru Penjas Kecamatan Bantargebang yang berjumlah 24 Orang. Karena jumlah populasinya dibawah 100, maka penulis jadikan seluruh populasi menjadi sampel penelitian atau disebut juga penelitian populasi (*total sampling*) yaitu 24 Orang guru.

Dalam proses pengumpulan data diperlukan instrumen penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 149) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *Body Mass Index* adalah meteran pengukur tinggi badan dan timbangan untuk mengukur berat badanyang kemudian dilakukan penghitungan indeks massa tubuh dengan rumus $\{IMT = BB \text{ (kg)} / TB^2 \text{ (m)}\}$

Teknik analisis datanya menggunakan teknik deskriptif persentase. Adapun langkah yang ditempuh untuk menguji hipotesis dan menjawab pertanyaan masalah digunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Rumus } P = \frac{fx}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

- fx : Jumlah data per-kategori
- n : Jumlah sampel
- 100% : Bilangan tetap

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil test profil *Body Mass Index* (BMI) Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar se-Kecamatan Bantargebang secara keseluruhan dapat di lihat pada tabel berikut :

Tabel 1.2 Data Rekapitulasi Hasil Test *Body Mass Index* (BMI)

NO	Nama Guru	Profil BMI Guru				Keterangan
		Jenis Kelamin	Tinggi Badan	Berat Badan	Skor BMI	
1	Elmawati, S.Pd	P	155	58	24.16	Normal
2	Najarudin	L	165	55	20.22	Normal
3	Suharna, SE	L	170	62	21.45	Normal
4	Neneng Sri Y, S.Pd	P	150	42	18.66	Normal
5	Yayan Bambang S	L	166	71	25.81	Gemuk
6	Supiana, S.Pd	L	152	55	23.86	Normal
7	Ridwan Firdaus	L	167	62	22.30	Normal
8	Hermawan, S.Pd	L	160	80	31.25	Obes
9	Mawardi Yusup, S.Pd	L	165	66	24.26	Normal
10	Wamin	L	165	52	19.11	Normal
11	Komarudin, S.Pd	L	163	66	24.90	Gemuk
12	Ade Al Baehaqi	L	179	76	23.75	Normal
13	Ozzy Prayoga, S.Pd	L	166	55	20	Normal

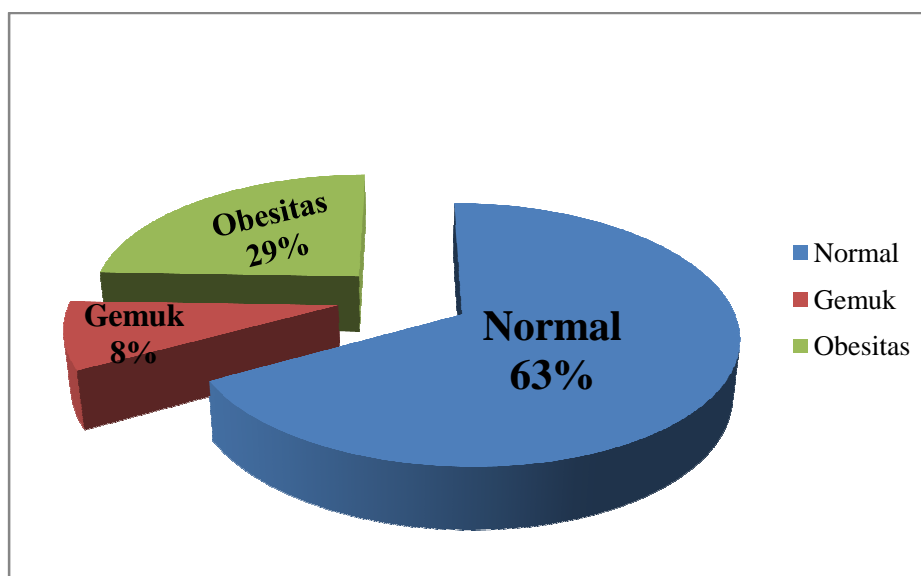
14	Bayu Samudro, Ama.Pd	L	168	60	21.27	Normal
15	Risna Septiana P, S.Pd	P	160	72	28.12	Obes
16	Ujang Pardi, S.Pd	L	164	75	27.88	Obes
17	Maman Firmansyah, S.Pd	L	160	78	30.46	Obes
18	Sukarti, S.Pd	P	169	89	31.22	Obes
19	Firdaus	L	173	82	27.42	Obes
20	M. Ali Al Muniawi	L	154	55	23.20	Normal
21	Abdul Aziz Azam Zami	L	158	60	24.0	Normal
22	Ahmad Mulyadi	L	160	77	30.0	Obes
23	Udin Juhaedin	L	142	45	22.38	Normal
24	Ahmad Fathoni	L	160	59	23.0	Normal

Adapun hasil tes profil *Body Mass Index* (BMI) Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar se-Kecamatan Bantargebang dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dan prosentase dibawah ini :

Tabel 1.3 Frekuensi dan Prosentase Tes BMI Guru Pendidikan Jasmani

No	Klasifikasi Nilai	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Kurus	0	0
2	Normal	15	63
3	Gemuk	2	8
4	Obesitas	7	29
Jumlah		24	100%

Hasil Tes BMI Guru Pendidikan Jasmani Sekolah dasar se-Kecamatan Bantargebang secara keseluruhan dengan jumlah sampel 24 orang guru pendidikan jasmani maka sebagian besar tingkat *Body Mass Index* (BMI) berada pada kategori normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam diagram dibawah ini:



Gambar 1. 1 Prosentase hasil tes *Body Mass Index* guru Pendidikan Jasmani

Pembahasan

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui gambaran tingkat *Body Mass Index* (BMI) guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-kecamatan Bantargebang adalah sebagai berikut : (1) Sebanyak 15 orang guru atau 63% dalam kondisi normal, (2) Sebanyak 2 orang atau 8% dalam kondisi gemuk, dan (3) Sebanyak 7 orang atau 29% dalam kondisi obesitas. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara umum profil *Body Mass Index* (BMI) guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-Kecamatan Bantargebang dalam keadaan Normal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa secara umum profil *Body Mass Index* (BMI) guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-Kecamatan Bantargebang dalam keadaan Normal.

DAFTAR RUJUKAN

- Lutan, Rusli dan Suherman, Adang. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rinaka Citra.
- I Dewa Nyoman Surpariasa, dkk. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.
- Nazir, Muhamad. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung : Nuansa.
- Metty, 2010. Indeks Massa Tubuh.(online) dimuat didalam (<http://mettyandriyani.blogspot.com/2010/06/indeks-massa-tubuh-imt.html> indeks massatubuh).