

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan menempati posisi penting untuk memajukan masyarakat dalam suatu negara. Dengan pendidikan yang bermutu tinggi maka kemampuan suatu negara akan cepat didapat dan mampu bersaing negara-negara lain. Dibandingkan dengan negara-negara tetangga. Mutu pendidikan Indonesia masih jauh dibawah negara lain. Organisasi untuk Kerja Sama Ekonomi dan Pembangunan (OECD) mencatat peringkat *Programme For International Students Assesment* (PISA) Indonesia berdasarkan survei tahun 2018 berada dalam urutan terbawah. PISA Sendiri merupakan metode penilaian Internasional yang menjadi indikator untuk mengukur kompetensi siswa Indonesia di tingkat global

Pada era globalisasi persaingan global semakin ketat akibat pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Dalam hal ini, Indonesia harus berbenah terhadap sistem pendidikannya termasuk didalamnya adalah sumber daya manusia yang terlibat didalamnya atau *Stakeholder*. *Stakeholder* dalam pendidikan dibagi dalam 3 kategori utama yaitu : Sekolah, Pemerintah serta Masyarakat.

Menurut UU. No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, secara teknis disebutkan istilah pendidik serta tenaga kependidikan. Peran tenaga kependidikan merupakan pemegang peranan strategik dalam upaya pembentukan karakter bangsa dan peningkatan mutu SDM dalam pencapaian pendidikan unggulan baik ditingkat dasar, menengah maupun pendidikan tinggi. Selain itu dalam bidang pendidikan, SDM mempunyai peran yang sangat penting dalam keberhasilan mencapai tujuan pendidikan. Secara mikro, fasilitas yang canggih dan lengkap belum merupakan jaminan keberhasilan pendidikan tetapi harus diimbangi dengan kualitas tenaga pendidik dan tenaga kependidikan yang baik. Pendidik maupun tenaga kependidikan dituntut untuk menjalankan tugas pokok dengan sebaik baiknya yang sesuai dengan latar belakang pendidikan sehingga nantinya dapat dicapai tujuan utama yaitu mengubah mutu pendidikan di Indonesia

Maka, untuk mencapai tujuan utama yaitu mengubah mutu pendidikan di Indonesia, hal utamanya adalah seluruh stakeholder harus bekerja sama untuk menjadi manusia yang berkualitas. Salah satu ciri dari SDM yang berkualitas adalah sehat jasmani dan rohani. Dalam hal ini peran olahraga sangat penting dalam mempersiapkan fisik serta mental yang kuat dalam menghadapi beban pekerjaan yang sangat padat untuk meningkatkan kualitas SDM sehingga dapat mempengaruhi efektivitas kerja SDM. Aktivitas fisik tidak terlepas dari pengaruh kebugaran jasmani, dimana dalam setiap aktivitas yang dilakukan secara rutin dan mempunyai

tingkatan aktivitas yang stabil juga akan berpengaruh dengan kebugaran jasmani

. Kesadaran masyarakat khususnya para pegawai atau pekerja dalam menjaga kebugaran jasmani sangat penting, hal ini dikarenakan kebugaran jasmani dapat meningkatkan semangat serta efektivitas kerja. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara cukup efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian, Kebugaran Jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan lelah yang berlebihan yang mana dalam tubuh masih ada sisa energi cadangan untuk melakukan aktifitas diluar aktivitas sehari-hari, contohnya : keadaan darurat .Dewasa ini masalah kesehatan sering kali dibicarakan oleh banyak pihak. Antara lain mengenai pola makan sehat, diet yang sehat maupun jenis-jenis penyakit yang mematikan. Berdasarkan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (RISKESDAS) Tahun 2013 menjelaskan bahwa proporsi data aktivitas fisik tergolong kurang aktif. Sedangkan pada siswa sekolah Tahun 2005 menunjukkan kondisi kebugaran : kategori baik sekali sebesar 0%; kategori baik 5,66%; kategori sedang 37,66%; kategori kurang 45,97%; dan kategori kurang sekali 10,71%. WHO (2010:19)

menyatakan *Physical activity is positively related to cardiorespiratory fitness in children and youth*. Artinya, bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan tingkat kardiorespiratori. jika frekuensi latihan kurang lebih 3-5 hari dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, aktivitas fisik sangatlah penting bagi tubuh kita untuk menjaga kondisi kebugaran jasmani.

Dengan melakukan aktivitas fisik secara baik, benar, terukur, dan teratur dapat membawa manfaat seperti (1) memperlambat proses menjadi tua (2) lebih ceria (3) mengurangi resiko penyakit jantung koroner (4) menghindari stress (5) percaya diri meningkat (6) tidak mudah loyo.

“Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles than result in energy expenditure. The energy expenditure can be measured in kilocalories. Physical activity in daily life can be categorized into occupational, sports, conditioning, household, or other activity” : atau secara sederhana dapat diberi pengertian bahwa aktivitas fisik didefinisikan sebagai aktivitas tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang berakibat pada pengeluaran energi yang dapat diukur dalam satuan kilo kalori (Kcal). Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan pada pekerjaan, olahraga, pengkondisian, kegiatan rumah tangga, atau kegiatan lainnya.

Aktivitas fisik dibagi dua yaitu (1) aktivitas tidak terstruktur (2) aktivitas terstruktur. WHO (2010) menguraikan beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi : gaya hidup, pendidikan,

lingkungan, hereditas. Uraian latar belakang ini sekilas menggambarkan tentang pendidikan kepegawaian dan kebugaran jasmani, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Efektivitas Kerja Pegawai Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta UPT P4OP”

B. Identifikasi Masalah

Uraian latar belakang membuat peneliti mengidentifikasi masalah, yaitu :

1. Bagaimana hubungan kebugaran jasmani terhadap efektivitas kerja pegawai Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta UPT P4OP
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pegawai Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta UPT P4OP
3. Bagaimana tingkat efektivitas kerja pegawai Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta UPT P4OP
4. Bagaimana cara meningkatkan efektivitas pegawai Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta UPT P4OP
5. Bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani pegawai Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta UPT P4OP

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini diperlukan agar permasalahan tidak menyimpang dari penelitian yang dilakukan, maka masalah dibatasi pada hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap efektivitas kerja pegawai Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta UPT P4OP

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang kemukakan di atas, maka masalah yang akan menjadi inti dari penelitian yang dilakukan adalah :

Apakah Terhadap Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Efektivitas Kerja Pegawai Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta UPT P4OP ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritik

Hasil dari penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan yang berkaitan tentang “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Efektivitas Kerja Pegawai Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta UPT P4OP”. Selain itu diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi penelitian yang berkaitan dengan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pegawai.

2. Manfaat praktik

Melalui hasil pengukuran pegawai dinas pendidikan, maka diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pegawai dan sebagai motivasi penunjang kinerja sehingga melalui hasil pengukuran yang diperoleh akan berguna bagi pegawai untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.