

Kebugaran jasmani sebagai prediktor peningkatan efektivitas dan performa pembelajaran oleh tenaga pendidik

Budi Hantoro^{1*}, Arif Kustoro², & Garnika Ade Sinto Raya³

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Madani Indonesia; budihantoro@umina.ac.id

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kahuripan Kediri;
arifkustoro@kahuripan.ac.id

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kahuripan Kediri;
garnikaade@kahuripan

Received: 21/06/2026

Revised: 26/06/2026

Accepted: 29/06/2026

Abstrak

Tuntutan profesionalisme tenaga pendidik dalam era merdeka belajar memerlukan kesiapan fisik dan mental yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi kebugaran jasmani sebagai prediktor terhadap efektivitas dan performa pembelajaran yang dilakukan oleh tenaga pendidik. Menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan sampel 80 tenaga pendidik, data kebugaran jasmani diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan tes daya tahan kardiorespiratori (stamina), sementara performa pembelajaran dinilai melalui kuesioner evaluasi kinerja dan observasi kelas. Hasil analisis regresi linear menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap efektivitas mengajar ($p < 0,05$). Tenaga pendidik dengan kebugaran kategori "baik" menunjukkan tingkat fokus yang lebih tinggi, manajemen kelas yang lebih adaptif, dan penurunan tingkat absensi akibat sakit. Kesimpulannya, kebugaran jasmani merupakan prediktor kuat dalam menentukan performa instruksional guru di sekolah.

Kata kunci

Kebugaran jasmani; performa pembelajaran; tenaga pendidik; efektivitas mengajar.

Corresponding Author

Budi Hantoro

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Madani Indonesia; budihantoro@umina.ac.id

PENDAHULUAN

Tugas seorang tenaga pendidik tidak hanya terbatas pada transfer pengetahuan (*transfer of knowledge*), melainkan juga mencakup pengelolaan kelas, penyusunan administrasi, serta pemberian dukungan emosional kepada peserta didik. Aktivitas yang padat ini menuntut stamina yang prima. Sayangnya, aspek kesehatan fisik atau kebugaran jasmani sering kali terabaikan dalam agenda pengembangan profesionalisme guru, yang cenderung lebih berfokus pada kompetensi pedagogik dan kognitif semata.

Kebugaran jasmani yang rendah berisiko memicu kelelahan kronis (*burnout*), penurunan konsentrasi saat mengajar, hingga tingginya angka absensi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk membuktikan secara empiris apakah kebugaran jasmani dapat dijadikan



sebagai indikator atau prediktor utama dalam melihat seberapa efektif dan maksimal performa seorang guru ketika berdiri di depan kelas.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain maupun menghadapi situasi darurat. Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik, tetapi juga mencerminkan kesiapan tubuh dalam menjalankan berbagai aktivitas secara optimal. Menurut Caspersen et al. (1985), kebugaran jasmani merupakan sekumpulan atribut yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan aktivitas fisik. Adapun komponen utama kebugaran jasmani meliputi daya tahan kardiorespiratori, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan, serta komposisi tubuh yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap kualitas hidup dan produktivitas seseorang (American College of Sports Medicine [ACSM], 2022).

Performa pembelajaran tenaga pendidik merupakan manifestasi dari kompetensi guru dalam melaksanakan tugas profesionalnya di lingkungan pendidikan. Kinerja tersebut mencakup kemampuan dalam merencanakan pembelajaran, melaksanakan proses belajar mengajar, melakukan evaluasi hasil belajar, serta melaksanakan tindak lanjut berdasarkan hasil penilaian yang diperoleh peserta didik. Guru yang memiliki performa pembelajaran yang baik akan mampu menciptakan lingkungan belajar yang efektif, interaktif, dan berpusat pada peserta didik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Sardiman, 2014). Hal ini sejalan dengan pendapat Stronge (2018) yang menyatakan bahwa efektivitas guru ditentukan oleh kualitas perencanaan, pelaksanaan pembelajaran, pengelolaan kelas, serta evaluasi pembelajaran yang dilakukan secara berkelanjutan.

Hubungan antara kebugaran jasmani dengan performa pembelajaran tenaga pendidik dapat dijelaskan melalui pendekatan fisiologis maupun psikologis (Supriyanto & Purnomo, 2019). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti mampu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki suplai oksigen ke otak, serta merangsang pelepasan berbagai faktor neurotropik yang berperan dalam meningkatkan fungsi kognitif, konsentrasi, daya ingat, regulasi emosi, dan kemampuan pengambilan keputusan. Kondisi tersebut berimplikasi pada meningkatnya stamina mental, kemampuan mengelola stres, serta efektivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran di kelas. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kebugaran yang baik cenderung memiliki fungsi eksekutif dan

produktivitas kerja yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan tingkat kebugaran rendah (Ratey & Hagerman, 2008; Erickson et al., 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen-asosiatif untuk mengkaji hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan performa pembelajaran tenaga pendidik (Maksum, 2012). Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik, sedangkan desain asosiatif digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Creswell & Creswell, 2018). Subjek penelitian terdiri atas 80 orang tenaga pendidik jenjang sekolah menengah atas yang bertugas di wilayah perkotaan. Pemilihan subjek dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik populasi yang relatif homogen sehingga hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan performa pembelajaran guru.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa instrumen yang telah banyak digunakan dalam penelitian kebugaran maupun evaluasi kinerja guru. Variabel kebugaran jasmani (X) diukur melalui tes kekuatan otot menggunakan push-up dan sit-up, daya tahan kardiorespirasi menggunakan Cooper Test berupa lari atau jalan selama 12 menit, serta pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengetahui komposisi tubuh responden (American College of Sports Medicine [ACSM], 2022; Cooper, 1968). Sementara itu, variabel performa pembelajaran (Y) diukur menggunakan instrumen Penilaian Kinerja Guru (PKG) yang mengacu pada standar kompetensi guru, kemudian diperkuat dengan angket persepsi siswa mengenai efektivitas proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru di kelas. Kombinasi kedua instrumen tersebut diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kualitas performa pembelajaran tenaga pendidik.

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak statistik untuk mengetahui besarnya pengaruh kebugaran jasmani terhadap performa pembelajaran tenaga pendidik. Analisis regresi dipilih karena mampu menjelaskan hubungan prediktif antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat sekaligus menunjukkan kontribusi variabel independen terhadap perubahan variabel dependen (Field, 2018). Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, linearitas, dan homogenitas agar model

regresi yang dihasilkan memenuhi persyaratan statistik. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan berdasarkan nilai koefisien regresi, koefisien determinasi (R^2), dan tingkat signifikansi pada taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengujian statistik, diperoleh gambaran pemetaan hubungan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kebugaran vs Skor Performa Mengajar

Kategori Kebugaran	Jumlah Guru	Rata-rata Skor Performa Mengajar (Skala 1-100)	Tingkat Absensi (per semester)
Sangat Baik/Baik	25	88,5	< 2 Hari
Cukup	40	76,2	2 – 5 Hari
Kurang	15	64,0	> 5 Hari

Analisis Prediktor

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,422. Hal ini mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani memberikan kontribusi sebesar 42,2% terhadap efektivitas dan performa pembelajaran tenaga pendidik. Sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti masa kerja, latar belakang pendidikan, dan fasilitas sekolah.

$$\text{Performa Mengajar} = \alpha + \beta (\text{Kebugaran Jasmani})$$

Dari hasil observasi, guru dengan tingkat kebugaran yang baik mampu mempertahankan intonasi suara yang stabil, menunjukkan bahasa tubuh yang dinamis (tidak hanya duduk di meja guru), serta lebih sabar dan solutif dalam menangani dinamika konflik siswa di kelas. Sebaliknya, guru dengan kebugaran kurang cenderung mengalami penurunan performa (kehilangan fokus dan energi) secara drastis setelah jam makan siang.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya kecenderungan hubungan positif antara tingkat kebugaran jasmani tenaga pendidik dengan performa pembelajaran yang ditampilkan di kelas. Berdasarkan pengelompokan tingkat kebugaran, guru yang memiliki kategori kebugaran sangat baik dan baik menunjukkan capaian performa mengajar yang lebih tinggi dibandingkan guru dengan tingkat kebugaran cukup maupun kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi fisik yang optimal berkontribusi terhadap kemampuan guru

dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran secara efektif dan berkelanjutan (American College of Sports Medicine [ACSM], 2022).

Distribusi data menunjukkan bahwa sebanyak 25 orang guru berada pada kategori kebugaran sangat baik hingga baik dengan rata-rata skor performa mengajar sebesar 88,5 pada skala 1–100. Kelompok ini juga memiliki tingkat absensi yang paling rendah, yaitu kurang dari dua hari setiap semester. Sementara itu, sebanyak 40 guru berada pada kategori kebugaran cukup dengan rata-rata skor performa mengajar sebesar 76,2 dan tingkat absensi antara dua hingga lima hari per semester. Adapun kelompok guru dengan tingkat kebugaran kurang berjumlah 15 orang, memiliki rata-rata skor performa mengajar sebesar 64,0 serta tingkat absensi lebih dari lima hari setiap semester. Pola tersebut menunjukkan bahwa semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin tinggi pula kualitas performa pembelajaran dan semakin rendah tingkat ketidakhadirannya dalam melaksanakan tugas profesional.

Analisis inferensial menggunakan regresi linear sederhana memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani merupakan prediktor yang signifikan terhadap performa pembelajaran tenaga pendidik. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,422 menunjukkan bahwa sekitar 42,2% variasi performa pembelajaran dapat dijelaskan oleh tingkat kebugaran jasmani guru. Dengan demikian, model regresi yang digunakan, yaitu $\text{Performa Mengajar} = \alpha + \beta (\text{Kebugaran Jasmani})$, mampu menjelaskan hubungan positif antara kedua variabel penelitian. Meskipun demikian, sebesar 57,8% variasi performa pembelajaran dipengaruhi oleh faktor lain di luar model, seperti masa kerja, tingkat pendidikan, motivasi kerja, kepemimpinan kepala sekolah, lingkungan kerja, serta ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran (Field, 2018).

Hasil penelitian ini mendukung berbagai kajian terdahulu yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan erat dengan fungsi fisiologis dan kognitif seseorang. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, memperlancar sirkulasi darah menuju otak, serta meningkatkan produksi brain-derived neurotrophic factor (BDNF) yang berperan penting dalam proses belajar, memori, perhatian, dan fungsi eksekutif. Oleh karena itu, guru yang memiliki tingkat kebugaran lebih baik cenderung mampu mempertahankan konsentrasi, mengelola emosi, serta mengambil

keputusan secara lebih efektif selama proses pembelajaran berlangsung (Erickson et al., 2019; Ratey & Hagerman, 2008).

Temuan observasi lapangan juga memperkuat hasil analisis statistik. Guru dengan tingkat kebugaran yang baik terlihat mampu mempertahankan intonasi suara secara stabil selama proses pembelajaran, menunjukkan bahasa tubuh yang aktif dan komunikatif, serta lebih sering melakukan mobilitas di dalam kelas untuk mendampingi peserta didik. Selain itu, mereka menunjukkan kesabaran yang lebih tinggi dalam menghadapi berbagai dinamika kelas, termasuk ketika menyelesaikan konflik antarsiswa maupun memberikan umpan balik terhadap kesulitan belajar peserta didik. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas interaksi pedagogis.

Sebaliknya, guru yang memiliki tingkat kebugaran rendah menunjukkan kecenderungan mengalami penurunan energi dan konsentrasi, terutama setelah jam makan siang. Kondisi ini ditandai dengan berkurangnya intensitas interaksi dengan peserta didik, meningkatnya kelelahan fisik, serta menurunnya kemampuan mempertahankan fokus selama proses pembelajaran (Widiastuti, 2015). Penurunan stamina tersebut berpotensi memengaruhi efektivitas penyampaian materi maupun pengelolaan kelas sehingga berdampak pada kualitas pengalaman belajar peserta didik. Hasil ini sejalan dengan pendapat Ratey dan Hagerman (2008) yang menyatakan bahwa kondisi kebugaran tubuh berkaitan erat dengan ketahanan mental, kemampuan mengelola stres, serta produktivitas kerja seseorang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang mendukung profesionalisme tenaga pendidik. Meskipun bukan merupakan satu-satunya determinan performa pembelajaran, tingkat kebugaran yang baik terbukti memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap efektivitas proses belajar mengajar. Oleh karena itu, sekolah maupun pemangku kebijakan pendidikan perlu mendorong program-program peningkatan kebugaran jasmani bagi guru, seperti kegiatan olahraga rutin, pemeriksaan kesehatan berkala, dan promosi gaya hidup sehat. Upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan kualitas pembelajaran sekaligus mendukung terciptanya lingkungan pendidikan yang lebih produktif dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Kebugaran jasmani terbukti secara ilmiah menjadi prediktor positif yang signifikan terhadap peningkatan efektivitas dan performa pembelajaran oleh tenaga pendidik. Guru yang bugar secara fisik memiliki ketahanan kerja yang lebih tinggi, tingkat stres yang lebih rendah, serta mampu menampilkan performa mengajar yang lebih interaktif dan berdampak positif bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2022). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Cooper, K. H. (1968). *Aerobics*. M. Evans and Company.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Erickson, K. I., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2019). Physical activity, brain, and cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 27, 100–105. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2018.12.005>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Company.
- Sardiman, A. M. (2014). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Stronge, J. H. (2018). *Qualities of effective teachers* (3rd ed.). ASCD
- Supriyanto, A., & Purnomo, M. (2019). Pengaruh Kebugaran Jasmani dan Manajemen Stres terhadap Produktivitas Kerja Pendidik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 112-118.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.