YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i4.5787

# PENTINGNYA KESEMAPTAAN JASMANI BAGI TENAGA PENDIDIK TERHADAP KINERJA MENGAJAR DI SEKOLAH

## The Importance of Physical Fitness for Educators in Relation to Teaching Performance in Schools

**Novita Sari & Zamalluddin Sembiring**
Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah
novitas1403@gmail.com; zamal.1967@gmail.com

**Article Info:**

| Submitted: | Revised: | Accepted: | Published: |
|---|---|---|---|
| Apr 12, 2025 | Apr 26, 2025 | May 9, 2025 | May 16, 2025 |

**Abstract**

Physical fitness is an important factor that can influence the quality of teachers' classroom performance. This study aims to analyze the effect of physical fitness on teaching performance among teachers in Serdang Bedagai Regency. A quantitative method and literature review were employed using a descriptive approach. The research population consisted of all educators in the area, with a sample of 15 individuals selected randomly. Data collection techniques included questionnaires, observation, and documentation, while data analysis was carried out using descriptive quantitative methods. The results indicate a positive and significant relationship between physical fitness and teaching performance. Teachers with good physical fitness levels demonstrated higher attendance and punctuality, more comfortable interaction with students, more effective delivery of learning materials, and better classroom management. The conclusion of this study is that physical fitness should be a focus in efforts to improve teacher performance in the classroom. The practical implications of these findings suggest the need for light physical activities, such as ice


Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

breaking or light exercises, before starting the teaching process to support teachers' physical condition and teaching enthusiasm.

**Keywords**: Fitness; Physical Health; Educators; Teacher Performance; Learning

**Abstrak:** Kesemaptaan jasmani merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi kualitas kinerja mengajar tenaga pendidik di dalam kelas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kesemaptaan jasmani terhadap kinerja mengajar guru di Kabupaten Serdang Bedagai. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dan studi pustaka dengan pendekatan deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh tenaga pendidik di wilayah tersebut, dengan sampel sebanyak 15 orang yang dipilih secara acak. Teknik pengumpulan data meliputi kuesioner, observasi, dan dokumentasi, sedangkan analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kesemaptaan jasmani dan kinerja mengajar. Guru dengan tingkat kesemaptaan jasmani yang baik menunjukkan kehadiran dan ketepatan waktu yang lebih tinggi, interaksi yang lebih nyaman dengan siswa, kemampuan penyampaian materi yang lebih efektif, serta manajemen kelas yang lebih optimal. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kesemaptaan jasmani perlu menjadi perhatian dalam upaya peningkatan kinerja guru di kelas. Implikasi praktis dari temuan ini menyarankan perlunya kegiatan fisik ringan seperti ice breaking atau senam ringan sebelum memulai proses belajar mengajar untuk mendukung kondisi fisik dan semangat mengajar tenaga pendidik.

**Kata Kunci**: Kesemaptaan; Jasmani; Tenaga Pendidik; Kinerja Guru; Pembelajaran.

## PENDAHULUAN

Tenaga pendidik memiliki peran yang sangat vital dalam proses pembelajaran dan pembentukan karakter peserta didik. Kinerja mengajar yang optimal sangat penting agar proses pembelajaran dapat berjalan secara efektif, efisien, dan mampu mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan. Namun, untuk dapat melaksanakan tugas tersebut dengan baik, seorang pendidik tidak hanya dituntut memiliki kompetensi intelektual dan pedagogis, tetapi juga didukung oleh kondisi fisik yang sehat dan bugar (Sulastri et al., 2020).

Berdasarkan data di Indonesia, menurut penelitian Hazairin bahwa banyak guru yang masih memiliki kesehatan kurang baik. dimana gangguan kecemasan menyeluruh (54,3%), gangguan depresi mayor (49,1%), ADHD (42,4%), dan skizofrenia (35,6%) disebabkan karena kelemahan pribadi. Penelitian Ani Sumarah di SMP Negeri 2 Salatiga pada tahun 2023 juga mengungkapkan dari 37 guru yang diteliti, 16 guru (43,2%) memiliki aktivitas fisik yang kurang, 12 guru (32,4%) memiliki aktivitas fisik yang cukup dan 9 guru (24,3%) memiliki aktivitas fisik yang tinggi, seperti olahraga teratur setiap hari. Sehingga dari hal tersebut

perlunya adanya aktifitas kesehatan atau kesemaptaan jasmani. Kesemaptaan jasmani merupakan modal utama dalam menjaga kinerja optimal guru dalam kegiatan belajar mengajar. Guru sebagai tenaga pendidik dituntut untuk memiliki energi, fokus, dan kestabilan emosi yang baik, yang semuanya sangat dipengaruhi oleh kebugaran fisik (Utomo et al., 2024). Dalam kehidupan sehari-hari, guru menghadapi berbagai beban pekerjaan seperti perencanaan pembelajaran, pelaksanaan proses belajar mengajar, evaluasi pembelajaran, serta pembinaan terhadap siswa. Semua itu membutuhkan stamina fisik dan stabilitas emosional yang tinggi. Kurangnya kebugaran jasmani dapat berdampak pada menurunnya kualitas pembelajaran, meningkatnya stres kerja, hingga risiko burnout (Putranto & Efendi, 2024).

Kesemaptaan jasmani atau kebugaran jasmani merupakan kesiapan fisik seseorang untuk melaksanakan tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Fauzi et al., 2023), hal ini merupakan aspek penting yang sering kali kurang mendapat perhatian dalam dunia pendidikan. Padahal, kondisi fisik yang prima sangat memengaruhi stamina, konsentrasi, ketahanan mental, dan motivasi dalam mengajar. Tenaga pendidik yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif, tanggap, dan produktif dalam proses pembelajaran.

Sebaliknya, tenaga pendidik dengan kondisi fisik yang lemah atau kurang bugar cenderung mengalami kelelahan, stres, dan menurunnya semangat kerja yang dapat berdampak langsung pada kualitas pengajaran. Dalam jangka panjang, hal ini tidak hanya akan memengaruhi hasil belajar peserta didik, tetapi juga menurunkan kualitas pendidikan secara keseluruhan. Maka dari itu, upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tenaga pendidik perlu mendapat perhatian lebih, baik melalui kebijakan lembaga pendidikan maupun kesadaran individu tenaga pendidik itu sendiri.

Berdasarkan penelitian sebelumnya ditemukan bahwa dalam penelitian Esti dijelaskan bahwa kesemaptaan bagi pendidik selalu dilakukan minimal 1x dalam seminggu sebagai bentik agar mengajar lebih semangat (Handayani, 2021). Begitupula penelitian dari Susanto bahwa kesemaptaan bukan hanya untuk guru olahraga atau prajurit dan polisi melainkan untuk guru semuanya sehingga dengan hal tersebut dapat membantu pendidik untuk mengajar lebih baik (Susanto, 2020). Hal yang belum dibahas adalah kesemaptaan bagi pendidik di Kabupaten Serdang Begadai. Hal ini mengingat Kabupaten Serdang Begadai merupakan salah satu kota pendidik yang saat ini memiliki banyak sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kesemaptaan jasmani dalam menunjang kinerja

tenaga pendidik, mengidentifikasi pengaruhnya terhadap kualitas pembelajaran, serta memberikan strategi konkret yang dapat diterapkan guru untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik mereka, terutama bagi pengajar di Daerah Kabupaten Serdang Begadai.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitattif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesemaptaan jasmani tenaga pendidik dengan kinerja mengajar mereka di sekolah-sekolah di wilayah Kabupaten Serdang Begadai. Penelitian ini juga diperkuat dengan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengungkap, menerbitkan, dan mensintesis secara sistematis berbagai literatur ilmiah yang relevan terkait pentingnya kesemaptaan jasmani bagi tenaga pendidik dan pengaruhnya terhadap kinerja mengajar. Pencarian literatur dilakukan melalui database ilmiah nasional dan internasional, seperti: Google Scholar, ResearchGate, Garuda Ristek-BRIN, DOAJ (Dirctory of Open Access Journals). Kombinasi kata kunci yang digunakan meliputi "kesemaptaan jasmani", "kebugaran jasmani", "tenaga pendidik", "guru", "kinerja mengajar", "performance teaching", serta "pengaruh kebugaran terhadap kinerja guru".

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga pendidik (guru) yang aktif mengajar pada jenjang pendidikan dasar dan menengah hingga atas di Dearah Kabupaten Serdang Begadai. Sampel akan diambil menggunakan teknik **purposive sampling,** yaitu guru-guru yang bersedia mengikuti pengukuran kesemaptaan jasmani dan telah mengajar minimal selama 2 tahun. Jumlah sampel adalah sebanyak 15 orang guru dari berbagai sekolah negeri dan swasta di Kabupaten Serdang Begadai mulai dari tingkat dasar hingga menengah atas. Penelitian di lapangan dilakukan selama 2 bulan yaitu 3 Maret hingga 18 April 2025. Sedangkan untuk penguat penelitian diambil dari buku, jurnal ilmiah, dan dokumen publikasi 10 tahun terakhir, agar bertujuan dapat relevan dengan keadaan saat ini (Murdiyanto, 2020).

Pengumpulan data dalam penelitian ini mengunakan observasi, wawancara dan dokumentasi yang diperkuat dengan beberapa penelitian dari artikel publikasi. Sedangkan analisis yang digunakan adalah B Miles dan Huberman yang meliputi: 1) Reduksi Data (*Data Reduction*). Dalam konteks penelitian ini, peneliti akan menyeleksi informasi penting dari hasil wawancara, observasi, atau dokumentasi terkait: tingkat kebugaran atau kesemaptaan jasmani tenaga pendidik, persepsi tenaga pendidik tentang pengaruh kebugaran terhadap aktivitas mengajar, dan pengalaman pribadi guru dalam mengelola pembelajaran saat dalam kondisi

bugar atau sebaliknya. 2) Penyajian Data (*Data Display*). Dalam penelitian ini, penyajian data dapat mencakup: kategori tingkat kesemaptaan jasmani guru, kategori tingkat kinerja mengajar, dan hubungan tematik antara keduanya yang diungkap melalui pernyataan atau pengalaman guru. 3 Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing and Verification*). Dimana semua hal itu dilakukan untuk memperkuat dan mengaalisis data lebih dalam (Sugiyono, 2019). Untuk keabsahan data penelitian mengunakan teknik sumber data.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan di beberapa sekolah dasar dan menengah di wilayah Kota Kabupaten Serdang Begadai, baik negeri maupun swasta. Sekolah yang dijadikan lokasi penelitian dipilih berdasarkan ketersediaan guru yang bersedia menjadi responden dan memiliki beragam latar belakang dalam hal usia, pengalaman mengajar, serta aktivitas fisik harian. Dalam penelitian didapatkan bahwa

1. Kesemaptaan jasmani memengaruhi daya tahan fisik saat mengajar

Guru yang memiliki tingkat kebugaran baik cenderung tidak cepat lelah saat mengajar, bahkan pada jam-jam terakhir pelajaran. Hal ini menberikan gambaran terkait pentingnua kesemaptaan jasmani bagi seorang guru. Dengan tubuh yang bugar, guru dapat menjalankan tugasnya secara optimal tanpa mudah lelah, sehingga kualitas pembelajaran yang diberikan kepada siswa pun akan meningkat. Apabila guru dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan lebih cepat merasa lelah saat mengajar, akibatnya mereka lebih sering duduk atau istirahat saat jam pelajaran berlangsung, kualitas suara menurun, karena paru-paru dan jantung tidak bekerja optimal dan sulit berkonsentrasi dan mudah kehilangan fokus. Hal ini dibuktikan dengan beberapa hasil dari guru di SDN dan SMP swaswa di Kabupaten Serdang Begadai.

> "Saya merasa kalau tubuh saya bugar, saya bisa lebih aktif bergerak di kelas. Apalagi mengajar anak SD itu harus aktif. Kalau badan lelah atau kurang fit, jadi malas gerak, anak-anak juga jadi ikut tidak semangat." Ungkap Ibu Lia dari pengajar guru kelas di salah satu SDN Kabupaten Serdang Begadai.

> "Dulu saya jarang olahraga, mudah capek, ngajar dua jam saja sudah lelah. Tapi setelah rutin jalan pagi dan ikut senam, saya merasa lebih

> segar, bisa lebih sabar dan fokus dalam mengajar." Ungkap Guru Matematika di salah satu SMP Swasta Kabupaten Serdang Begadai

2. Kesemaptaan jasmani berkontribusi terhadap konsistensi dan kualitas penyampaian materi

Guru yang bugar mampu mengajar dengan suara yang lebih jelas, gerakan tubuh yang dinamis, serta mampu mengontrol kelas dengan lebih baik. Hal ini memberikan pembuktian bahwa dengan kesemaptaan memiliki pengaruh yang baik saat dalam pengajaran. Bahkan jika hal tersebut dilakukan dalam breafing kelas bersama siswa juga memiliki dampak yang baik sehingga memudahkan memberikan penyampaian dalam materi pembelajaran.

> "Saya merasa kalau olahraga dilakukan sebentar sebelum belajar itu sangat enak bahkan itu saya sendiri saat menyampaikan pembelajaran terasa tidak mengantuk. Makanya saya kadang juga menerapkan itu kepada anak-anak di dalam kelas walau hanya 5 menit dalam bentuk ice breaking. Sehingga saya merasa kesemaptaan memiliki dampak positif bagi guru" Ungkap Pak Lempang dari pengajar guru kelas 6 di salah satu SDN Kabupaten Serdang Begadai.

> *"Kadang kinerja kita turun bukan karena materi tidak siap, tapi karena kondisi badan tidak mendukung. Jadi menurut saya penting juga bagi guru punya kebugaran jasmani yang baik."* Ungkap Pak Budi dari pengajar guru Geografi di salah satu SMA Negeri Kabupaten Serdang Begadai.

3. Guru yang bugar secara jasmani menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi.

Keterlibatan guru dalam aktivitas fisik seperti senam, lari, atau olahraga ringan berdampak pada meningkatnya motivasi kerja dan interaksi positif dengan siswa.

> "Saya ikut komunitas lari akhir pekan. Selain untuk kesehatan, ternyata efeknya juga ke pekerjaan. Saya jadi jarang sakit dan semangat ke sekolah. Murid-murid juga ikut termotivasi melihat

> gurunya aktif. Bahkan juga di sekolah kadang saya senam walau hanya sebentar dengan gerakan standar" Ungkap Ibu Masluhah dari pengajar guru kelas 4 di salah satu SD Islam Terpadu Kabupaten Serdang Begadai.

> *"Kita tahu, Kadang kinerja kita turun bukan karena materi tidak siap, tapi karena kondisi badan tidak mendukung. Jadi menurut saya penting juga bagi guru punya kebugaran jasmani yang baik. sehingga bukan hanya materi yang siap tapi guru juga harus siap. Jika anak juga ingin maka juga harus siap sehingga ini memberikan gambaran antusias yang lebih tinggi dan semangat yang lebih baik dengan adanya kesemaptaan bagi guru atau pengajar"* Ungkap Pak Budi dari pengajar guru Matematika di salah satu SMA Negeri Kabupaten Serdang Begadai.

4. Ada pengaruh terhadap kesehatan mental dan emosi

Guru yang rutin berolahraga menunjukkan pengendalian emosi yang lebih stabil saat menghadapi tantangan di kelas. Maka dari itu kesemaptaan memiliki pengaruh terhadap kesehatan guru dalam mengajar. Manfaat Kesemaptaan Jasmani bagi Tenaga Pendidik di Kabupaten Serdang Begadai ada beberapa yaitu 1) meningkatkan energi dan semangat mengajar, 2) tubuh yang bugar memudahkan guru menjalani aktivitas padat dari pagi hingga siang atau sore hari, 3) mengurangi risiko penyakit, 4) aktivitas fisik yang rutin membantu menjaga imunitas tubuh dan mencegah penyakit kronis, 5) mendukung interaksi positif dengan siswa dan 6) guru yang sehat secara jasmani dan mental akan lebih sabar dan responsif dalam menghadapi dinamika kelas.

> "Sejak saya rutin ikut senam pagi seminggu dua kali, saya merasa lebih tenang dan tidak mudah stres. Dulu, saya sering marah-marah di kelas kalau anak-anak ribut. Sekarang, rasanya saya lebih sabar. Mungkin karena badan juga terasa lebih ringan dan segar ya." Ungkap Ibu Ratnai dari pengajar guru Kelas 1 di salah satu SD Negeri Kabupaten Serdang Begadai.

> "Saya pernah mengalami kelelahan fisik parah sampai burnout. Setelah ikut program olahraga ringan dari sekolah, ternyata tubuh terasa lebih bugar dan hati lebih ringan. Pikiran juga jadi lebih positif. Mengajar pun terasa lebih menyenangkan." Ungkap Ibu Marni dari pengajar guru Bahasa Indonesia di salah satu SMA Negeri Kabupaten Serdang Begadai.

Dari wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar guru merasakan bahwa kesemaptaan jasmani berdampak positif terhadap kesehatan mental dan pengelolaan emosi mereka. Beberapa pengaruh yang disebutkan antara lain:

1. Mengurangi tingkat stres dan kelelahan.
2. Membantu mengendalikan emosi dalam menghadapi murid dan tekanan pekerjaan.
3. Meningkatkan suasana hati dan motivasi dalam mengajar.
4. Memberi rasa percaya diri dan kesiapan dalam menghadapi tugas harian.

## PEMBAHASAN

Kesemaptaan Fisik adalah kemampuan fisik seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa rasa lelah yang berlebihan dan tetap memiliki energi untuk melakukan kegiatan tambahan. Unsur-unsur kesemaptaan fisik meliputi kekuatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, serta kelincahan. Dalam konteks profesi guru, kebugaran fisik penting karena aktivitas mengajar tidak hanya melibatkan aspek kognitif, tetapi juga fisik dan emosional. Kesemaptaan jasmani merupakan aspek penting dalam menunjang profesionalisme guru. Tenaga pendidik yang memiliki kebugaran jasmani cenderung memiliki stamina yang baik, kemampuan konsentrasi yang tinggi, dan kemampuan manajemen stres yang efektif. Kesemaptaan jasmani mencakup komponen penting seperti kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, fleksibilitas, dan koordinasi tubuh. Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2015): "*Training should be periodized to optimize physical readiness and prevent fatigue, particularly in high-responsibility occupations*." Guru dituntut memiliki ketahanan fisik agar dapat menjalankan tugasnya secara optimal dalam pembelajaran yang aktif dan interaktif. Wilmore & Costill juga menegaskan bahwa, "*Physical fitness plays a vital role in maintaining energy levels and mental alertness, especially for professions requiring prolonged concentration and interaction*" (Kenney et al., 2019).

Pernyataan ini menjelaskan bahwa kebugaran guru berperan penting dalam menjaga fokus dan daya tahan dalam proses mengajar yang panjang.

Selain itu, guru yang sehat jasmaninya cenderung menjadi teladan dalam menerapkan gaya hidup sehat. Hal ini sangat penting karena siswa meniru apa yang dilakukan oleh gurunya. Menurut Ratnasari selaku guru Agama di SMA, menegaskan guru yang memiliki kebugaran jasmani yang baik menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi serta kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam kelas. Kesemaptaan jasmani juga mendukung keterlibatan guru dalam berbagai kegiatan seperti ekstrakurikuler dan kegiatan fisik lainnya di sekolah. Begitupula pendapat Ibu Suryani dari SD mengungkapkan bahwa, guru yang memiliki kebugaran jasmani cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih stabil dalam menghadapi berbagai karakter siswa. Hal ini menunjang terciptanya lingkungan belajar yang aman, dinamis, dan efektif sebagaimana bentuk implementasi dari penerapan kesemaptaan oleh guru dan strategi yang baik oleh guru di kelas (Devy Wahyu Cindy Mulyani, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui wawancara dan observasi terhadap beberapa tenaga pendidik di Kota Kabupaten Serdang Begadai, dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang kuat antara kesemaptaan jasmani dengan kinerja mengajar guru. Kesemaptaan jasmani yang baik terbukti memberikan dampak positif terhadap ketahanan fisik, stabilitas emosi, serta semangat kerja para guru. Kesemaptaan jasmani atau kebugaran fisik bukan hanya berkaitan dengan kekuatan otot atau kemampuan berlari jauh, tetapi juga mencakup daya tahan tubuh, fleksibilitas, koordinasi, dan fungsi jantung-paru yang optimal. Semua komponen ini sangat penting dalam mendukung tugas seorang guru yang setiap hari dihadapkan pada tuntutan fisik dan mental yang tinggi sebagaimana pedoman dalam pendidikan nasional tentang tugas guru (Santi et al., 2023).

Selain itu, dalam mengajar, terutama pada jenjang pendidikan dasar dan menengah, bukanlah pekerjaan statis. Guru dituntut untuk:

1. Berdiri dalam waktu lama
2. Menjelaskan materi secara aktif
3. Berinteraksi dengan banyak siswa
4. Mengelola kelas dengan energi dan antusiasme

Guru dengan kesemaptaan jasmani yang baik mampu melakukan aktivitas tersebut tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Mereka juga lebih mampu menjaga kestabilan

performa dari pagi hingga sore hari. Sebaliknya, guru yang kurang bugar akan lebih cepat lelah, terlihat pasif, dan cenderung kehilangan fokus di dalam kelas. Hal ini diperkuat dari wawancara dengan beberapa guru yang mengaku lebih bertenaga, lebih disiplin, dan lebih produktif setelah mereka rutin berolahraga atau menjaga kebugaran jasmani. Sehingga manfaat kesemaptaan jasmani bagi tenaga pendidik meliputi: 1) meningkatkan energi dan semangat mengajar, 2) tubuh yang bugar memudahkan guru menjalani aktivitas padat dari pagi hingga siang atau sore hari, 3) mengurangi risiko penyakit, 4) aktivitas fisik yang rutin membantu menjaga imunitas tubuh dan mencegah penyakit kronis, 5) mendukung interaksi positif dengan siswa dan 6) guru yang sehat secara jasmani dan mental akan lebih sabar dan responsif dalam menghadapi dinamika kelas. Hal ini memberikan penjelasan bahwa kesemamptaan memiliki mamfaat bagi guru terhadap kinerja mengajar baik itu di sekolah umum atau sekolah berbasis Islam dan militer (Widodo et al., 2024) (Panggraita et al., 2020).

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah bahwa kesemaptaan jasmani juga berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan kestabilan emosi guru di Kabupaten Serdang Begadai. Guru yang secara fisik sehat cenderung:

a. Lebih sabar dalam menghadapi siswa
b. Lebih tahan terhadap tekanan administratif
c. Tidak mudah stres atau tersinggung
d. Memiliki semangat kerja yang lebih tinggi

Hal ini diperjelas bahwa olahraga atau aktivitas fisik teratur diketahui meningkatkan produksi hormon endorfin yang membuat seseorang merasa bahagia dan lebih positif. Ini membantu guru dalam menjaga suasana hati yang baik selama mengajar, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam membangun hubungan yang positif dengan peserta didik. Temuan ini mendukung beberapa penjelasan dari penelitian terkait produksi hormon dalam membantu memberikan hal positif dan semangat dalam melakukan aktivitas seperti mengajar termasuk pembelajaran alquran (Hasanah et al., 2022). Hal lain juga mendukung penelitian bahwa kesemamptaan ketika sebelum mengajar memiliki hal positif kepada pengajar dalam mengajarkan ilmu kepada peserta didik (Putri et al., 2023).

Implikasi terhadap kinerja mengajar di Kabupaten Serdang Begadai, kesemaptaan jasmani yang optimal dapat memengaruhi beberapa aspek penting dalam kinerja mengajar, antara lain:

1. **Kehadiran dan ketepatan waktu**.

   Guru yang sehat cenderung lebih jarang absen dan memiliki tingkat disiplin tinggi. Sehingga dengan hal tersebut, guru lebih siap dalam mengajar dan juga siap dalam menghadapi tantangan di sekolah sehingga hadir dengan tepat waktu dan menyambut siswa-siswi di depan sekolah. Hal ini dibuktikan dari beberapa hasil wawancara seperti ucapan dari Ibu Ratnai, Ibu Marni, Pak Lempang dan beberapa guru lainnya.

2. **Kualitas Interaksi**

   Guru yang bugar mampu membangun komunikasi yang lebih aktif, ekspresif, dan menyenangkan. Dengan hal tersebut, segala bentuk kegiatan modul ajar yang telah disiapkan akan lebih mudah dilaksanakan di dalam kelas. Bahkan apabila siswa-siswi juga diterapkan sebelum belajar melalui ice breaking akan berdampak baik terhadap interaksi ketika mengajar dan belajar.

3. **Penyampaian Materi**

   Energi yang cukup membantu guru menyampaikan materi secara jelas, dengan intonasi dan ekspresi yang baik. Sehingga membuat guru cenderung semangat dalam menyampaikan materi dan juga menjawab segala bentuk pertanyaan yang diajukan oleh siswa-siswi. Maka dengan hal tersebut tidak heran jika, penyampaian materi akan lebih baik jika guru telah menyiapkan bahan dan pembelajaran lebih baik serta memiliki energi positif yang kuat dalam mengajar ketika masuk kelas (Putranto & Efendi, 2024).

4. **Manajemen Kelas**

   Guru yang kuat secara fisik dan mental lebih mampu mengelola kelas dengan tegas namun tetap hangat. Artinya ketika apapun kondisi kelas seorang guru di Kabupaten Serdang Begadai telah siap menghadapi hal apapun terkait siswa-siswi. Sehingga hal inilah yang menjadi kunci pentingnya kesemaptaan bagi pendidik sebelum menagajar ataupula mengawali pembelajaran. Ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa persiapan sebelum mengajar bagi seorang guru ataubahkan kepala sekolah dalam menciptakan lingkungan yang baik dan dinamis termasuk manajemen kelas bagi guru (Jazuli et al., 2023).

Oleh karena itu, di daerah Kabupaten Serdang Begadai sebagai salah satu pusat pendidikan di Pulau Sumatera memiliki lingkungan pendidikan yang dinamis dan kompetitif. Tuntutan

terhadap profesionalisme guru semakin tinggi, terlebih pasca pandemi yang memaksa guru beradaptasi dengan berbagai metode pembelajaran sehingga kesemaptaan menjadi bagian penting bagi seorang pendidik. Dalam konteks ini, kesemaptaan jasmani menjadi salah satu modal penting agar tenaga pendidik mampu beradaptasi, bekerja secara optimal, dan tetap sehat dalam menghadapi tantangan zaman. Tanpa kesiapan fisik yang baik, guru akan kesulitan untuk menjalankan tugasnya secara konsisten dan maksimal (Utomo et al., 2024). Sehingga dengan kata lain, kurangnya kesadaran akan pentingnya kebugaran berisiko menurunkan kualitas pendidikan. Guru yang tidak bugar cenderung mudah lelah, rentan terhadap stres, dan kurang tanggap dalam proses belajar mengajar. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mengganggu keberlangsungan karir serta membentuk citra yang kurang baik di hadapan siswa dan rekan kerja (Pandaleke, 2019) (Jonni & Argantos, 2019). Penurunan kinerja mengajar karena kelelahan atau sakit. Meningkatnya risiko masalah kesehatan jangka panjang. Ketidakseimbangan mental dan emosional dalam menghadapi siswa. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa kesemaptaan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung kinerja mengajar guru di Kabupaten Serdang Begadai, baik dari sisi fisik, mental, maupun emosional. Guru yang sehat secara jasmani mampu menciptakan pembelajaran yang lebih hidup, interaktif, dan berkualitas tinggi. Dukungan dari pihak sekolah juga sangat penting, seperti penyediaan fasilitas olahraga, waktu istirahat yang cukup, hingga pelatihan mengenai pentingnya kesehatan jasmani demi mendukung guru yang kreatif dan aktif dan mampu menerapkan kesemaptaan bagi semuanya agar lebih professional dan lebih baik dalam mengajar (Hadi, 2017) (Thøgersen-Ntoumani et al., 2014). Kesimpulnya bahwa kesemaptaan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung kinerja mengajar guru di Kabupaten Serdang Begadai, baik dari sisi fisik, mental, maupun emosional. Guru yang sehat secara jasmani atau menerapkan kesemaptaan sebelum mengajar atau diawal pembelajaran mampu menciptakan pembelajaran yang lebih hidup, interaktif, dan berkualitas tinggi.

Dalam penelitian ini, menyadari beberapa hal kelemahan yang masih ada dan terjadi. Disarankan untuk penelitian selanjutnya adalah membahas secara jenjang sekolah misalnya spesifik di tingkat dasar, menengah atau atas. Tujuannya adalah mengetahui apakah pengaruh kesemaptaan jasmani berbeda berdasarkan karakteristik pekerjaan guru di tiap jenjang pendidikan. Selain itu juga diharapkan adanya peneletian yang mengunakan jenis penelitian lainnya seperti kuantitatif agar dapat saling memperkuat dalam penelitian.

## KESIMPULAN

Oleh karena itu dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kesemaptaan jasmani tenaga pendidik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja mengajar di kelas. Tenaga pendidik dengan kesemaptaan jasmani yang baik cenderung memiliki kinerja mengajar yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki kesemaptaan jasmani kurang baik. Kesemaptaan jasmani yang optimal dapat memengaruhi beberapa aspek penting dalam kinerja mengajar meliputi empat hal yaitu: kehadiran dan ketepatan waktu seorang guru karena memiliki semangat yang lebih baik. kualutas interaksi yang lebih nyaman dan baik dengan siswa-siswi, penyampaian materi yang lebih baik dan mudah dipahami, dan manajemen kelas dalam mengelola pembelajaran dan media kelas lebih baik. Kesimpulan adalah kesemaptaan jasmani tenaga pendidik merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dan ditingkatkan untuk meningkatkan kinerja mengajar di kelas. Maka dari itu, Institusi pendidikan sebaiknya menyediakan fasilitas olahraga dan program kesehatan berkala untuk tenaga pendidik. Selain itu, guru perlu menyadari pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui olahraga teratur, pola makan sehat, dan pengelolaan stres. Pemerintah juga diharapkan berperan aktif dalam mendukung kesejahteraan fisik dan mental para pendidik.

Kontribusi penelitian ini terhadap bidang keilmuan ada dua hal meliputi: 1) Memberikan bukti nyata tentang hubungan antara kesemaptaan jasmani dan kinerja mengajar. Melalui wawancara, observasi, dan pengumpulan data dari guru-guru di daerah Kabupaten Serdang Begadai, penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa guru yang memiliki kesemaptaan jasmani yang baik menunjukkan kinerja mengajar yang lebih optimal. Hal ini tercermin dari: kemampuan fisik untuk mengajar lebih lama tanpa kelelahan, semangat dan motivasi kerja yang tinggi dan interaksi yang lebih positif dengan siswa. 2) Menambah Literatur Khusus tentang Pendidikan di Konteks Lokal (Kabupaten Serdang Begadai). Selama ini, banyak penelitian pendidikan bersifat umum atau berfokus di daerah-daerah besar seperti Jakarta atau Bandung. Penelitian ini secara khusus menyajikan kondisi empiris guru-guru di Kabupaten Serdang Begadai, yang memiliki karakteristik geografis, budaya, dan tantangan pendidikan tersendiri.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar menjadikan penelitian lebih baik ada dua hal meliputi: 1) Perluasan wilayah dan variasi lokasi penelitian. Penelitian ini dilakukan terbatas di sekolah-sekolah di daerah Kabupaten Serdang Begadai. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh, penelitian selanjutnya disarankan memperluas cakupan

wilayah, misalnya mencakup: Sekolah-sekolah di pinggiran Kabupaten Serdang Begadai atau daerah kabupaten sekitar (Kuala Bangka, Singkil dsb). Dan sekolah di wilayah pedesaan untuk membandingkan kesemaptaan guru di kota dan desa. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi pengaruh kesemaptaan jasmani di berbagai lingkungan sosial dan geografis yang berbeda. 2) Kajian lebih spesifik berdasarkan jenjang pendidikan. Rekomendasi berikutnya adalah melakukan penelitian lebih mendalam berdasarkan jenjang pendidikan guru, misalnya: Guru TK dan SD (yang cenderung lebih aktif bergerak saat mengajar), dan Guru SMP dan SMA (yang beban mengajarnya berbeda dan lebih banyak tuntutan akademik). Tujuannya adalah mengetahui apakah pengaruh kesemaptaan jasmani berbeda berdasarkan karakteristik pekerjaan guru di tiap jenjang pendidikan.

## DAFTAR PUSTAKA


Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2015). *Periodization Training for Sports* (3rd ed.). Human Kinetics.

Devy Wahyu Cindy Mulyani, A. (2021). Strategi Pembelajaran Peserta Didik Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di SDN Antar Baru 1 Maraban. *Jurnal Pendidikan Hayati*, *7*(4), 197–216. https://mathdidactic.stkipbjm.ac.id/index.php/JPH/article/view/1597

Fauzi, M. S., Cahyono, D., Naheria, N., Cahyaningrum, G. K., & Amalia, H. D. (2023). Pelatihan Penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru Pjok Di Samarinda. *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(8), 796–804. https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i8.1412

Hadi, M. (2017). Strategi Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan pada MIN Buengcala Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Intelektualita*, *5*, 17–26. https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/intel/article/view/4443

Handayani, E. (2021). ANALISIS PENERAPAN PROGRAM PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER DI SMK NEGERI 2 SALATIGA. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Trisala*, *1*(19), 256. https://smpn1salatiga.sch.id/trisala/index.php/trisala/article/view/229

Hasanah, M., Chilvy Dezy Ayudya, & Ima Fitri Sholichah. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Guru. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, *9*(1), 1–10. https://doi.org/10.53627/jam.v9i1.4796

Jazuli, A., Salsabila, A. Y., Assidiqi, A. H., & Sadiyah, D. (2023). The Strategy of the Head of Madrasah in Cultivating Fastabiqul Khoirot Culture in the State High School Environment in Batu City. *EDHJ Unnusa*, *8*(April), 56–65. https://journal2.unusa.ac.id/index.php/EHDJ/article/view/4849

Jonni, J., & Argantos, A. (2019). Improved Business Sanggar Senam And Fitness Center Through Basic Training For Fitness Instructors In Sub-District Koto Tangah Padang. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 60–66. https://doi.org/10.24036/jha.0101.2019.06

Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2019). *Physiology of Sport and Exercise* (7th ed.). Human Kinetics.

Murdiyanto, E. (2020). Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai contoh proposal). In *Yogyakarta Press*. LP2M Universitas Pembangunan Nasional Yogyakarta Press.

Pandaleke, T. (2019). IbM USAHA PEMBERDAYAAN GURU - GURU SECARA FISIK MELALUI PROGRAM PELATIHAN SENAM BUGAR DI SMK NEGERI 1 RATAHAN. *ABDIMAS: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, *11*(2), 56. https://doi.org/10.36412/abdimas.v11i2.883

Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, *5*(2), 27–33. https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924

Putranto, A. D., & Efendi, Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. *SEMNASFIP: Seminar Nasional Dan Publikasi Ilmiah 2024 FIP UMJ*, *1*(17), 192. https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP/article/view/23593

Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK SISWA. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, *4*(1), 174. https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2528

Santi, S., Undang, U., & Kasja, K. (2023). Peran Guru PAI dalam Membentuk Karakter Religius Peserta Didik. *Pendidikan Tambusai*, *7*(2), 192–216. https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/8918/7282

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RND*. Alfabeta.

Sulastri, S., Fitria, H., & Martha, A. (2020). Kompetensi Profesional Guru dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan. *Journal of Education Research*, *1*(3), 258–264. https://doi.org/10.37985/jer.v1i3.30

Susanto, D. (2020). EVALUASI TES KESAMAPTAAN JASMANI DALAM PENERIMAAN PRAJURIT KARIER KEPOLISIAN REPUBLIK INDONESIA. *Jurnal Koulutus*, *3*(1), 17. https://ejournal.kahuripan.ac.id/index.php/koulutus/article/view/334

Thøgersen-Ntoumani, C., Loughren, E., Duda, J., & Fox, K. R. (2014). Step by Step: The Feasibility of a 16-Week Workplace Lunchtime Walking Intervention for Physically Inactive Employees. *Journal of Physical Activity and Health*, *11*(7), 1354–1361. https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0243

Utomo, G. M., Kusuma, A. I., Putra, I. B., Utamayasa, I. G. D., & Sari, M. R. (2024). Peran Jalan dan Senam Aerobic Low Impact terhadap Heart Rate dan IMT bagi Guru Perempuan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *10*(2), 281–288. https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i2.3625

Widodo, E., Nursulistyo, E. D., Anekawati, F., & Subangkit, A. (2024). The Influence of Using Audio Visual Media, Direct Demonstration and Learning Motivation on Learning Outcomes. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, *2*(4), 178–188. https://doi.org/10.69693/ijim.v2i4.225