

## **HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KINERJA PEGAWAI KECAMATAN CURUG KABUPATEN TANGERANG**

**Ahmad Maulana Rusnadi<sup>1</sup>, Dedi Aryadi<sup>2</sup>, Aji Tri Pamungkas<sup>3</sup>, Ayi Rahmat<sup>4</sup>**

<sup>1-4</sup>STKIP Setiabudhi

<sup>2</sup>[dediaryadipendor@gmail.com](mailto:dediaryadipendor@gmail.com)

### *Abstract*

*The purpose of this study is how the relationship between jasmanai freshness, self-concept and discipline with the performance of Curug Kab District employees. Tangerang. The method used in this study was a survey method by taking a sample of 30 Civil Servants in the Disporbudpar environment of Tangerang Regency. The research technique used is correlational, which is to find the closeness of the relationship between free variables and bound variables. The results of the study (1) there is a fairly strong relationship between physical freshness and performance of 0.663.*

**Keywords:** *Physical Freshness, Self-Concept, Discipline and Performance*

### *Abstrak*

*Tujuan penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara kesegaran jasmani, konsep diri dan disiplin dengan kinerja pegawai Kecamatan Curug Kab. Tangerang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan mengambil sampel 30 orang Pegawai Negeri Sipil di lingkungan Disporbudpar Kab. Tangerang. Teknik penelitian yang digunakan adalah korelasional yaitu mencari keeratan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Hasil penelitian (1) terdapat hubungan yang cukup kuat antara kesegaran jasmani dengan kinerja sebesar 0,663.*

**Kata Kunci:** *Kesegaran Jasmani, Konsep Diri, Disiplin dan Kinerja*

## **I. PENDAHULUAN**

Pengembangan potensi SDM dalam meningkatkan kinerja dipengaruhi pengembangan fisik tetap bugar, sosial, psikologi dan sikap positif. Terwujudnya kualitas SDM yang tinggi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain secara sinergi dan komprehensif seperti keterampilan atau kompetensi, motivasi dan kepuasan. Kondisi di sebagian aparatur Kecamatan Curug Kab. Tangerang Banten harusnya tidak perlu terjadi karena kita menyadari bahwa segala aspek kehidupan di Tangerang sebagai salah satu Kabupaten besar di Provinsi Banten seyogyanya menjadi tolak ukur atau barometer di daerah-daerah lain di Provinsi Banten khusus dan Indonesia umumnya. Menurut Mc. Donald dalam Sardiman A.M motivasi adalah perubahan energy dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan dengan adanya tujuan (Sardiman A.M: 2009:73).

Rendahnya kinerja ini biasanya dipengaruhi oleh lemahnya hubungan yang sinergi antara aparatur misalnya, masih rendahnya konsep diri sebagai bentuk interaksi antara staf

dengan pimpinan antara lain diwujudkan melalui pengembangan potensi sikap dan psikologi yang positif serta pengembangan sosial dan fisik yang bugar. Kesegaran Jasmani pegawai pun mempunyai peranan dalam meningkatkan kinerja, menurut Abdulkadir Ateng yaitu kemampuan berbuat sebaik-baiknya, baik fisik. mental dan spiritual untuk melaksanakan tugas-tugas kewajiban pribadinya dengan kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, negara dan bangsa (Abdul Kadir Ateng:1994:74).

Disiplin yang merupakan salah satu unsur penting dalam mencapai prestasi kerja dari sebagian pegawai Kecamatan Curug Kab. Tangerang Banten yang masih rendah, misalnya pegawai mengabaikan suatu kepatuhan dalam bekerja dengan peraturan dan kebijakan dengan melanggar tata tertib, datang ke kantor sering tidak tepat waktu dan pulang kantor lebih dari dari jam kantor telah ditetapkan tanpa alasan yang dapat diterima kebenarannya.

Kemudian selain dua permasalah di atas, masalah lainnya adalah kurangnya motivasi berolahraga pegawai. Padahal dengan motivasi olahraga yang tinggi dapat menjaga kebugaran tubuhnya dengan baik, karena untuk meningkatkan kinerja pegawai dibutuhkan tidak hanya disiplin dan pemahaman tentang konsep diri tapi dibutuhkan juga kebugaran tubuh agar setiap pegawai dapat bekerja tahan lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Apalagi mereka bekerja yang berhubungan dengan olahraga harusnya para pegawai bisa memberikan contoh akan pentingnya berolahraga.

Pengertian kesegaran jasmani menurut Sadoso Sumosardjuno adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan fungsinya sehari- hari dengan gampang tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan yang mendadak (Sadoso Sumosardjuno:1989:15).

Penjelasan di atas mengandung pengertian bahwa jika seseorang melakukan aktivitas sehari-harinya dia tidak akan merasakan kelelahan yang berarti tujuan pencapaian kesegaran jasmani dapat berhasil. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik seseorang harus melakukan latihan olahraga yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Dangsina Moeloek menjelaskan kesegaran jasmani adalah kesegaran dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap perubahan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Dangsina Moeloek:1983:1).

Menurut Suharto dan kawan-kawan bagian-bagian yang merupakan komponen dari kesegaran jasmani adalah sebagai berikut: 1) Daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovasculer*

*endurance*), 2) Daya tahan otot (***Muscle endurance***), 3) Kekuatan otot (***Muscle Strength***), 4) Kelenturan (***Flexibility***), 5) Komposisi tubuh (***Body Composition***), 6) Kecepatan gerak (***Speed of movement***), 7) Kelincahan (***Agility***), 8) Keseimbangan (***Balance***), 9) Kecepatan reaksi (***Reaction time***), 10) Koordinasi (***Coordination***). (Suharto dkk:2002:1).

Kesegaran jasmani yang baik dapat dicapai melalui pembinaan olahraga yang teratur dan latihan yang rutin dengan menggunakan kegiatan fisik. Menurut Slamet Suyanto kegiatan fisik adalah cara terbaik untuk meningkatkan kesegaran jasmani, termasuk kesegaran jantung dan paru-paru. (Slamet Suyanto:1988:2). Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani dari istilah *physical fitness* merupakan kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih mempunyai cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi keadaan darurat. (David C. Neiman:1986:33)

Dalam kehidupan sehari-hari, keadaan ini menggambarkan kondisi fisik Pegawai Negeri Sipil Kecamatan Curug Kab. Tangerang. Untuk mampu melakukan kegiatan yang berhubungan dengan beban tugas pekerjaan sehari- hari, pegawai juga masih sanggup melakukan aktivitas fisik untuk mengisi waktu senggangnya dan memenuhi kebutuhan sehari-hari serta masih memiliki cukup tenaga untuk menghadapi hal-hal yang bersifat mendadak. Menurut Melvin H. Williams mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang di dalam mencapai suatu tipe penampilan yang khusus. (Meivin H. Williams:1990:9) Sedangkan kesegaran jasmani menurut Abdulkadir Ateng yaitu kemampuan berbuat sebaik-baiknya, baik fisik, mental dan spiritual untuk melaksanakan tugas-tugas kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, negara dan bangsa (Abdul Kadir Ateng:1992:47).

Keadaan faal yang baik merupakan komponen yang dibutuhkan kelangsungan hidup seseorang dapat melakukan pekerjaannya dengan baik bila dia mempunyai cukup kekuatan, daya tahan, keterampilan untuk melakukan pekerjaan yang dihadapinya. Di lain pihak kesempurnaan kerja faal seperti sempurnanya jantung memompa darah ke seluruh tubuh membawa zat asam untuk pembakaran, sempurnanya pencernaan makanan, sempurnanya paru-paru, akan menentukan kekuatan, tenaga, dan daya tahan otot dalam pelaksanaan suatu bentuk gerak dan kerja. Dengan demikian kesegaran jasmani memang mutlak harus dimiliki setiap orang dalam kehidupannya. Kesegaran jasmani bagi pegawai Kecamatan Curug Kab. Tangerang merupakan modal dasar untuk meraih prestasi, di samping menjadi tujuan dalam pelaksanaan pekerjaan di kantor.

Komponen-komponen kesegaran jasmani, setelah dikemukakan pengertian kesegaran jasmani, maka agar pembinaan kesegaran jasmani tepat arahnya perlu dilakukan analisa terhadap komponen-komponen kesegaran jasmani. Kesegaran jasman dapat dibina dengan diperlukan waktu dan ketekunan, sehingga tidak dapat disulap dalam waktu sehari telah jadi. Oleh karena itu para ahli senantiasa mencari pendekatan dalam memilih komponen-komponen utama untuk membina kemampuan fisik. Untuk memahami komponen-komponen kesegaran jasmani, selanjutnya akan dikemukakan beberapa macam bentuk-bentuk tes kesegaran jasmani.

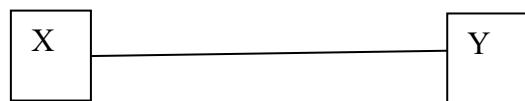
Kesegaran Jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan dibutuhkan oleh setiap orang, bagi anak-anak dan remaja dapat membantu kelancaran laju pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan kesegaran jasmani yang baik, seseorang dapat melakukan berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Di samping hal tersebut, kesegaran jasmani dapat memberikan ketahanan fisik kepada seseorang sehingga tidak mudah terserang penyakit. Keadaan untuk tetap sehat dibutuhkan setiap orang untuk menjalani aktifitasnya sehari-hari.

Salah satu cara untuk mengukur kesegaran jasmani melalui tes lari 2,4 Km dimana seseorang dapat diketahui tingkat kebugaran jasmaninya berdasarkan catatan waktu lari yang dibutuhkannya untuk menyelesaikan jarak tempuh 2,4 km. Semakin berkurang atau cepat waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan lari 2,4 km maka semakin baik kesegaran jasmaninya.

Dengan demikian dapat diduga terdapat hubungan positif kesegaran jasmani dimana hasilnya berdasarkan pengukuran catatan waktu tempuh lalam menyelesaikan lari 2,4 km dengan kinerja pegawai Kecamatan Curug kab. Tangerang.

## II. METODE

metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan pendekatan korelasi. Variabel penelitian ini terdiri dari 1 variabel bebas(kesegaran jasmani,) dan satu variabel terikat(kinerja pegawai).



Gambar 3.1 Kontelasi (korelasi) penelitian. (Sugiyono:2000:30)

Keterangan :

X = kesegaran jasmani

Y = kinerja pegawai

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

ANOVA <sup>a</sup>					
Model	Sum of Squares	d	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	368,579	1	368,579	21,890	,001 <sup>b</sup>
Residual	470,593	28	16,807		
Total	840,172	29			

a. Dependent Variable: Kinerja  
b. Predictors: (Constant), Kesegaran Jasmani

1. Walaupun dalam penelitian ini sampel diusahakan diambil dengan teknik sampling yang benar, akan tetapi tidak menutup kemungkinan ada kesalahan-kesalahan dalam pengambilan sample yang mungkin dapat memberikan hasil lain dalam penelitian ini.
2. Walaupun dalam penelitian ini telah diupayakan untuk memperoleh dukungan teori yang memadai dalam rangka penyusunan instrumen penelitian, serta telah diupayakan menganalisis tingkat validitas dan tingkat reliabilitas, namun masih dimungkinkan muncul banyak keterbatasan-keterbatasan dalam hal jumlah dan kualitasnya.
3. Waktu penelitian yang direncanakan kurang lebih 3 bulan ini dirasa belum cukup untuk mengcover seluruh kegiatan penelitian yang ada, sehingga dirasa masih belum maksimal dalam hal ketelitian perhitungan dan analisis data.
4. Test yang digunakan untuk kebugaran jasmani adalah cooper dengan lari selama 2,4 KM, hal ini cocok karena simpel dalam penelitian ini pegawai negeri memiliki kebugaran jasmani cukup baik.

Dari pengolahan data), diperoleh hasil besar t hitung untuk variabel Kesegaran jasmani sebesar 0,663 dan signifikansi korelasi sebesar = 0,252. Dari hasil tersebut terlihat bahwa besar sig > 0,05; sehingga dapat diputuskan terima Ho dan tolak H1, yang artinya ada hubungan signifikan kesegaran jasmani dengan kinerja.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan kesegaran jasmani dengan peningkatan kinerja pegawai Kecamatan Curug Kab. Tangerang. Kesegaran jasmani diharapkan dapat meningkatkan kinerja pegawai Kecamatan Curug Kab. Tangerang. Perlunya adanya peningkatan kesegaran jasmani pegawai agar pegawai dapat bekerja dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Penelitian ini masih bisa dikembangkan dengan penelitian yang lain dengan mengubah variabel bebasnya, sehingga dapat diketahui faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi secara signifikan terhadap kinerja pegawai Kecamatan Curug.

#### DAFTAR PUSTAKA

- A.M Sardiman. 2009. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Rajawali Pers: Jakarta.
- Cohen Louis,. 1979. *Educationl Research in Classroom and School, A Manual of Material and Methods* London: Harper and Roe Publishers.
- Dwidjo Soesastro,Soenardi US. Kuncorohadi dan Harmanti,. 1987. *Materi Pokok Administrasi Kepegawaian*.Jakarta: Korunika UT.
- Eddy, E.M, and W.L Patridge, Eds. 1978. *Applied Antropology in America*, New York: Columbia University Press.
- Fahmi Irham. 2010. *Manajemen Kinerja dan Teori*. Alfabeta :Bandung.
- Handoko T. Hani,. 2001. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*, BPFE- Yogyakarta anggota IKAPI no.003: cetakan ke-15.
- Handono. 2010. *Hubungan positif antara status gizi dan motivasi dengan kesegaran jasmani Mahasiswa FIK UNJ*. PPs UNJ.
- Hidayat Asep Rachmat. 2012. *Hubungan pengetahuan manajemen, budaya organisasi dan motivasi kerja dengan kinerja pengurus PABBSI Provinsi DKI Jakarta* Periode 2010- 2015. PPs UNJ.
- Kadir Ateng Abdul,. 1992. *Azas-azas Keolahragaan*.Jakarta: Deppdikbud, 1992
- Kansil C.S.T, Kansil Cristine S.T.,2003. *Sistem Pemerintahan Indonesia*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Rahkmat Jalaludin,. 1986. Psikologi komunikasi. Bandung: Cv Remaja Karya.
- Ratno Puji. 2012.*kinerja pengelolaan pusat pembinaan dan latihan olahraga pelajar Sumatera Utara( Studi korelasi kepuasan kerja dan pengetahuan manajemen dengan kinerja pengelola pusat pembinaan dan latihan olahraga pelajar Sumatera Utara)*. PPs UNJ.
- Schmidt Richard A., 1982. *Motor Control and Learning* ( Illinois : Human Kinetics Publishers, Inc.,
- Suharsimi Arikunto,. 2006. *Prosedur Penelitian(suatu pendekatan Praktek)*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharto. 1988. *Memelihara Kesehatan dan Kesegaran Jasmani*, Jakarta : Depdinas.
- Sumosardjuno Sadoso,. 1989.*Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga* .Jakarta: PT. Gramedia.
- Suratmin. 2008. *Tesis Universitas Negeri Jakarta*. tidak diterbitkan .2008
- Sutrisno Edy.. 2012. *Manajemen Sumber Daya Manusia*.Kencana. Jakarta.2012

- Suwanto, Donni. 2010. *Manajemen SDM dalam Organisasi publik dan Bisnis*. Bandung:Alfabeta 2010
- Suyanto Slamet,. 1988. *Tes Fungsi Jantung*. Jakarta:FPOK IKIP Jakarta. 1988.