

Pengirim:

Margono, M.Pd.

Sekretaris Kelompok Pemerhati Tumbuh Kembang Anak, Dosen FIK UNY.

“UAN” dan KESEGERAN JASMANI SISWA

Ujian Akhir Nasional atau UAN untuk siswa SMP dan SMA sudah dekat, bahkan sangat dekat, kurang dari 3 bulan saat tulisan ini dibuat. Untuk tingkat SMA UAN dilaksanakan tanggal 10-15 Mei 2004, dan SMP tanggal 24-29 Mei 2004. Berdasarkan keputusan Mendiknas nomor 153/U/ 2003 tanggal 14 Oktober 2003, kriteria lulus adalah: (-) memiliki nilai seluruh mata pelajaran yang diujikan; (-) tidak terdapat nilai $\leq 4,00$. Satu alasan yang mengemuka dengan keputusan yang sangat menantang ini adalah, dunia pendidikan nasional yang prestasinya *jeblog*, bila dibandingkan dengan negara-negara tetangga. Pada tahun 2003 keputusan tegas itu telah diterapkan, tetapi masih dengan diberi kelonggaran, yaitu kesempatan mengulang bagi siswa yang tidak lulus. Sedangkan tahun ini, siswa yang gagal tidak diberi kesempatan untuk mengulang, artinya, harus tinggal di kelas III lagi.

Aturan telah diberlakukan, maka yang perlu dilakukan adalah menanggapi secara positif pemberlakuan SK Mendiknas tersebut, agar dapat bertindak ke depan secara positif pula. Tulisan ini mencoba untuk mengupas (walaupun tidak sampai tuntas) apa upaya yang dilakukan pihak sekolah untuk menyiapkan para siswanya agar dapat lulus UAN, dikaitkan dengan kemungkinan kemerosotan kondisi kesegaran jasmani para siswa dengan aktifitas belajarnya yang meningkat. Solusinya bagaimana, ini yang merupakan inti dari tulisan ini.

Kegiatan Pembelajaran di Sekolah

Sebagian (mungkin sebagian besar) sekolah menanggapi pemberlakuan SK Mendiknas tersebut dengan tindakan nyata. Beberapa *action* yang lazim dilakukan oleh sekolah kepada siswa kelas III, yaitu: (-) digembleng dengan diberikan

pelajaran tambahan, hingga jam sekolah sampai sore hari, (-) tambahan pelajaran dengan dimulainya pelajaran mulai jam ke-0 (nol); serta (-) diberi tugas tambahan dengan menyelesaikan soal-soal latihan setaraf UAN atau UAN tahun sebelumnya. Dengan satu minggu sekolah selama enam hari, dengan banyak hari pelajaran hingga sore hari, beberapa hari dimulai jam ke-0, maka total jam di sekolah (yang mestinya identik dengan jam belajar siswa) menjadi sangat banyak.

Dengan tambahan aktivitas di sekolah, siswa seringkali pulang rumah sudah di atas pukul lima sore. Kira-kira satu jam ke depan, hari sudah mendekati gelap, memasuki saat magrib, artinya tidak pantas kalau mereka berada di luar rumah, apalagi masih di lapangan untuk bermain sepakbola atau bola voli. Pada waktu mereka tidak duduk di kelas III (SMP atau SMA), sore hari adalah jam “olahraga”. Mereka main sepakbola, bola voli, sepeda, atau beraktivitas fisik yang lain, sekedar “*yak-yakan*” mondar-mandir. Yang jelas fisik bergerak secara aktif serta menjadi berkeringat. Dan, sebagian dari mereka melakukan latihan di klub olahraga. Jam sekolah yang semakin panjang, dan tugas-tugas yang tambah menumpuk, menyita banyak waktu mereka. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan hanyalah pelajaran pendidikan jasmani, dan, seminggu hanya satu kali.

Akibat dari semakin banyaknya jam sekolah dan banyaknya tugas itu adalah siswa kurang sekali aktivitas jasmaninya. Hal ini akan memunculkan akibat berikut yaitu kondisi kesegaran jasmaninya akan menjadi jelek. Kalau para siswa tingkat kesegaran jasmaninya yang jelek, maka mereka akan mudah mengalami kelelahan. Kalau kelelahan sering dialami, maka kemungkinan yang dekat adalah mudah pula menderita sakit. Kalau siswa sakit, artinya, tidak dapat belajar dengan baik atau bahkan tidak dapat belajar lagi. Nah, bila sudah demikian apalah artinya mendera diri dengan belajar sangat keras, bila akhirnya mundur lagi. Logika sederhana ini kiranya mudah sekali dipahami. Yang diinginkan tentunya bukan *ending* yang demikian, tetapi siswa mampu belajar keras-hasilnya baik-tetap sehat.

Pentingnya Kesegaran Jasmani

Memang banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, tetapi olahraga/latihan jasmani merupakan salah satu faktor penting. Menurut The American Medical Association ada tujuh faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu: (1) kesehatan perorangan, (2) makanan, (3) pemeliharaan gizi, (4) latihan jasmani, (5) pemuasan kerja, (6) permainan sehat dan rekreasi, dan (7)

istirahat dan relaksasi. Banyak buku yang telah mengupas betapa besar manfaat latihan jasmani, baik manfaat dari aspek jasmani, maupun non-jasmani. Bukti-bukti dari riset mutakhir pun semakin memperkuat betapa perlunya latihan jasmani bagi semua orang, tanpa melihat usia maupun jenis kelamin.

Kesegaran jasmani (*physical fitness*), menurut pendapat Nixon, Flanagan dan Fredericson, berhubungan dengan kemampuan alat-alat tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa kelelahan dan kepenatan yang berarti dan masih memiliki kekuatan/tenaga cadangan, untuk menghadapi keadaan darurat yang tiba-tiba menimpa dirinya atau meminta perhatiannya. Apabila definisi ini diterapkan pada kelompok siswa, maka artinya mereka dikatakan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang memadai apabila mampu melakukan tugas belajarnya sehari-hari (di sekolah maupun di rumah), serta masih memiliki kemampuan untuk hal-hal di luar kegiatan rutin tersebut. Nah, disinilah perlunya memanfaatkan sempitnya waktu yang dimiliki para siswa kelas III, dengan kegiatan keseharian yang dapat mendukung peningkatan kesegaran jasmaninya.

S o l u s i

Pada tahun 70-an, saat tingkat kesegaran jasmani warga muda Amerika mengalami kemerosotan, maka presiden Amerika waktu itu sangat peduli dan mengupayakan memperbaiki kondisinya dengan upaya-upaya nyata. Mengapa? Karena meyakini bahwa kondisi kesegaran jasmani yang baik merupakan modal utama untuk maju ke depan, menyongsong masa depan bangsa yang gemilang. Hasilnya nampak pada dekade berikutnya.

Untuk kebaikan anak-anak kita sendiri, dan generasi muda secara umum, kiranya tidak perlu menunggu pihak lain untuk mengingatkan, mari kita bersama-sama mencari solusi. Beberapa hal sederhana berikut kiranya dapat dipertimbangkan untuk dilakukan sehari-hari. Bukan dalam bentuk olahraga baku (saja) yang penulis usulkan, tetapi juga sesuatu yang sifatnya “sekedar” melakukan aktivitas fisik, yang dilakukan sehari-hari agar kaki melangkah, lengan melenggang, badan menjadi hangat syukur bisa berkeringat, masih terkena hangatnya sinar mentari. Kalau para siswa kelas III harus melakukan olahraga dalam pengertian yang sebenarnya, maka menjadi sangat perlu untuk diperhatikan paling tidak masalah intensitas, volume, dan frekuensi. Dan, karena waktu merupakan kendala utama bagi anak-anak, maka

ini menjadi sesuatu yang sangat mahal dan langka bagi mereka yang siap menghadapi UAN tersebut.

Beberapa aktivitas fisik keseharian yang perlu dilakukan, dan dapat memberikan manfaat (khususnya secara fisik) adalah:

- Memanfaatkan jarak dari rumah ke sekolah dengan naik kendaraan umum; berangkat dari rumah ke jalan raya jalan kaki, dan turun dari kendaraan jalan kaki menuju sekolah;
- Gunakan sarana sepeda *onthe!* untuk bepergian apabila jarak tempuh tidak terlampau jauh;
- Saat istirahat di sekolah, jangan hanya duduk-ngobrol, gunakan untuk jalan-jalan; apabila bangunan sekolah terdiri dari beberapa lantai/tingkat, manfaatkan untuk latihan dengan cara naik-turun beberapa kali;
- Tidak selalu menggunakan kendaraan bermotor saat bepergian, gunakan hanya bila mendesak atau perlu;
- Manfaatkan sebagian waktu libur (misalnya hari minggu) untuk melakukan olahraga dengan intensitas yang cukup;

Di samping itu, para siswa perlu diberikan penjelasan (walaupun mereka banyak yang sudah mengetahui), pentingnya menjaga kebugaran jasmani dengan banyak melakukan aktivitas fisik. Tentunya disertai juga dengan menerapkan dengan benar pola hidup sehat sehari-hari. Jangan sampai "*hypokinetic diseases*", yakni berbagai penyakit yang diderita dikarenakan kurang gerak, yang pernah melanda sebagian kelompok masyarakat, dialami oleh anak-anak muda kita, generasi penerus harapan bangsa ini.

Menutup tulisan ini, kiranya perlu diingat lagi motto yang berabad-abad lalu telah dikemukakan oleh seorang pemikir bangsa Yunani, Seneca, "*Orandum es ut sit, mensana in corpore sano*". Semoga, di dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat juga. Kalau badan sehat dan jiwa juga sehat, maka bila harus belajar keras pun bukan merupakan masalah, dan kalau tuntutan harus lulus UAN dengan nilai ≥ 4.01 , *no problem*.

~~~~~

Jatimas Permai, Februari 2004

