

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

EFEKTIFITAS PENDIDIKAN JASMANI BAGI PROGRAMMER DALAM UPAYA MENINGKATKAN MENTALITAS DALAM BEKERJA

Bagas Adhi Nugraha¹, Rafi Nazhmi Nugraha², Nurul Fauziyah Arifin³, Fauziah Zahra⁴, Achmad Soewardi⁵, Muhammad Shandy Winata⁶, Gregorius Christian Sunaryo⁷

Program Studi Rekayasa Perangkat Lunak Kampus UPI Cibiru, Universitas Pendidikan Indonesia

Email : bagasnv@upi.edu¹, @upi.edu², nurulfauziyah775@upi.edu³,
fauziahzahraap.31@upi.edu⁴,@upi.edu⁵ , mshandywinata@upi.edu⁶,
gchristians@upi.edu⁷

Abstract

This study aims to investigate the effectiveness of physical education in improving the mentality of programmers while working. The background of this study is the significant mental and physical challenges faced by programmers, such as deadline pressure, task complexity, and the negative impact of a passive lifestyle. This research methodology uses a qualitative approach by conducting literature review or literature review as well as content analysis related to physical education for programmers. It is hoped that the results of this study can provide a better understanding of the benefits of physical education in improving the physical and mental health of programmers, reducing stress, increasing concentration, improving sleep quality, and preventing musculoskeletal symptoms, as well as their implications for productivity and mentality while working. This research is expected to provide valuable insights for programmers, technology companies, and policymakers in managing the health and well-being of programmers through the implementation of physical education.

Keywords: Physical Education, Programmer, Benefits of Physical Education.

Article History

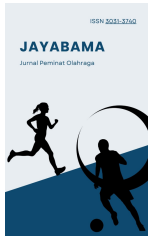
Received: Juni 2024

Reviewed: Juni 2024

Published: Juni 2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi efektivitas pendidikan jasmani dalam meningkatkan mentalitas programmer saat bekerja. Latar belakang penelitian ini adalah tantangan mental dan fisik yang



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

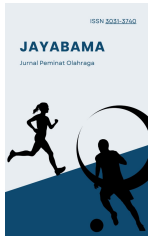
signifikan yang dihadapi oleh programmer, seperti tekanan tenggat waktu, kerumitan tugas, dan dampak negatif akibat gaya hidup yang pasif. Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan telaah literatur atau tinjauan pustaka serta analisis konten terkait pendidikan jasmani bagi programmer. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental programmer, mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, memperbaiki kualitas tidur, dan mencegah gejala muskuloskeletal, serta implikasinya terhadap produktivitas dan mentalitas saat bekerja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga bagi programmer, perusahaan teknologi, dan pembuat kebijakan dalam mengelola kesehatan dan kesejahteraan programmer melalui implementasi pendidikan jasmani.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani, *Programmer*, Manfaat Pendidikan Jasmani.

1. PENDAHULUAN

Pada era modernisasi ini salah satu usaha untuk mencapai bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, serta kesehatan jasmani dan rohani adalah melalui Pendidikan Jasmani (Penjas). Meskipun peraturan telah ada, hal itu belum menjamin bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan, terutama dalam bidang olahraga, telah dilaksanakan secara memadai di semua jenjang dan tipe pendidikan.

Salah satu dari kegiatan jasmani adalah aktivitas fisik, aktivitas fisik merujuk pada setiap gerakan tubuh yang meningkatkan penggunaan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015). Menurut definisi WHO (2016), aktivitas fisik merupakan kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus selama minimal 10 menit tanpa henti, sedangkan inaktivitas fisik adalah kondisi dimana gerakan tubuh minimal dan penggunaan energi mendekati tingkat metabolisme istirahat. Aktivitas fisik digambarkan sebagai gerakan otot tubuh dan sistem penunjangnya. Dengan demikian, aktivitas fisik atau Physical Activity (PA) mencakup segala gerakan yang dilakukan dalam waktu luang, untuk transportasi, atau sebagai bagian dari aktivitas



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

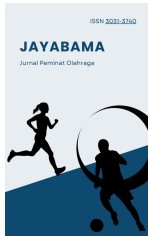
sehari-hari seseorang. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan kuat memiliki dampak positif pada kesehatan fisik dan mental.

Aktivitas fisik sendiri dapat dikelompokkan menjadi tiga tingkatan, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik berat adalah kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus selama minimal 10 menit dengan peningkatan denyut nadi dan pernapasan lebih dari biasanya, seperti jogging, bersepeda, atau mendaki gunung. Aktivitas fisik sedang melibatkan kegiatan seperti menyapu atau mengepel, yang dilakukan minimal lima hari dalam seminggu dengan total durasi aktivitas minimal 150 menit. Jika aktivitas fisik tidak memenuhi kriteria di atas, maka termasuk dalam kategori aktivitas ringan. Berbagai cara yang populer untuk aktif meliputi berjalan, bersepeda, menggunakan sepatu roda, bermain aktif, dan rekreasi, yang dapat dinikmati oleh semua orang pada berbagai tingkat keterampilan (WHO: 2020)

Sejalan dengan topik yang dibahas, dilansir dari website Okezone.com programmer merupakan salah satu pekerjaan yang menduduki peringkat enam pekerjaan yang paling membuat stress, Para programmer bekerja dalam industri yang terus berkembang dan terkadang memiliki tekanan yang besar untuk memberikan hasil yang cepat dan berkualitas tinggi. Salah satu aspek yang seringkali menimbulkan stres bagi para programmer adalah tenggat waktu yang ketat. Mereka seringkali diharapkan untuk menyelesaikan proyek dalam waktu singkat, tanpa mengorbankan kualitas kode dan kebanyakan programmer di Indonesia adalah seringkali mereka begadang hingga larut malam hanya demi menyelesaikan kode yang mereka buat bahkan jika terjadi error pun programmer seringkali tidak tidur demi menyelesaikan bug atau error dalam kode yang dibuat. Hal ini bisa menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan, terutama ketika menghadapi masalah kompleks yang sulit dipecahkan.

Selain itu, industri teknologi cenderung berubah dengan cepat. Para programmer perlu terus memperbarui pengetahuan dan keterampilan mereka agar tetap relevan. Ini bisa menjadi pekerjaan tambahan di luar jam kerja reguler dan menambah beban kerja mereka. Jumlah jam kerja yang tinggi juga merupakan tantangan tersendiri. Kadang-kadang, para programmer perlu bekerja lembur untuk menyelesaikan proyek tepat waktu atau menghadapi masalah mendesak sering kali programmer menga. Jam kerja yang panjang dapat mengganggu keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi, bahkan dikala libur tidak sedikit programmer yang bekerja pada hari itu demi mengejar deadline yang telah ditentukan yang karena hal itu tidak sedikit programmer di Indonesia sering merasa stress yang menye

Studi terbaru dari Pennsylvania State College of Medicine menunjukkan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan risiko kematian bagi mereka dengan



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024

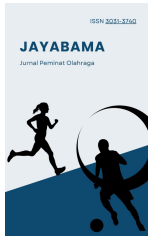
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

sindrom metabolik, yang ditandai dengan peningkatan gula darah, tekanan darah tinggi, dan kelebihan lemak di sekitar pinggang. Kurang tidur kurang dari enam jam per malam meningkatkan risiko kematian dua kali lipat bagi mereka dengan faktor risiko penyakit jantung dan diabetes. Bahkan, peserta dengan sindrom metabolik yang tidur kurang dari enam jam memiliki peluang hampir dua kali lipat untuk mengalami kematian oleh sebab apapun dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki faktor risiko tersebut disebabkan kelelahan fisik dan mental sehingga akan berakibat buruk bagi mereka.

Dalam mencari solusi bagi programmer agar tetap tidak stres di bawah tekanan kerja dan jam kerja tinggi, aktivitas fisik dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif. Aktivitas fisik telah terbukti memiliki dampak positif pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Dengan melibatkan diri dalam aktivitas fisik, seperti berjalan, bersepeda, atau olahraga ringan lainnya, para programmer diharapkan dapat mengurangi tingkat stres yang mereka alami. Aktivitas fisik membantu mengurangi ketegangan psikologis yang muncul dari tenggat waktu yang ketat dan tekanan dalam industri teknologi yang terus berkembang aktivitas fisik juga diharapkan dapat menjadi cara untuk merefresh kondisi tubuh programmer agar tetap bugar ketika ingin melanjutkan pekerjaannya. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat membantu meningkatkan keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi, serta memperbaiki kualitas tidur mereka. Dengan demikian, memasukkan rutinitas aktivitas fisik dalam gaya hidup sehari-hari dapat menjadi langkah yang penting dalam menjaga kesejahteraan mental dan fisik para programmer di tengah tekanan pekerjaan yang tinggi.

2. METODE

Dalam penelitian ini, kami mengadopsi metode analisis sebab-akibat yang melibatkan langkah-langkah tertentu. Pertama, secara cermat mengidentifikasi fenomena atau topik penelitian yang akan diteliti. Langkah kedua melibatkan pencarian literatur yang relevan melalui berbagai sumber seperti Google Scholar, website artikel google dan jurnal akademis terkemuka lainnya. Setelah itu, melakukan seleksi dan pengumpulan artikel-artikel yang paling relevan dengan topik penelitian, lalu menganalisis hubungan sebab-akibat yang terungkap dalam literatur tersebut. Dari analisis tersebut, mengidentifikasi pola, tren, dan kesimpulan yang mendukung perumusan hipotesis atau kerangka kerja penelitian. Kemudian, memilih dan menerapkan metodologi penelitian yang sesuai untuk menguji hipotesis atau kerangka kerja yang telah dirumuskan. Terakhir, kami melakukan interpretasi hasil penelitian untuk mengonfirmasi atau menolak hipotesis serta memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman terkait topik yang diteliti.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

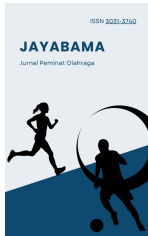
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Pentingnya Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pengembangan diri seorang *programmer*, karena aktivitas fisik terutama digunakan untuk mempelajari pentingnya kesehatan. Secara psikologis pendidikan jasmani sangat penting bagi perkembangan dan kemajuan *programmer*, sehingga pendidikan jasmani sangatlah penting. Belajar sebagai proses aktif, belajar sambil melakukan. Tidak ada pembelajaran tanpa tindakan, baik fisik maupun mental. Pendidikan jasmani mempunyai pengaruh dan pengaruh yang luas terhadap pengembangan diri semua *programmer*, karena banyak ahli yang memahami dan mengapresiasi pengaruh olahraga untuk meningkatkan aktivitas fisik.

Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam pengembangan karakter. Merupakan cara untuk mengajarkan pentingnya kesehatan jasmani dan menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, kerjasama tim dan tekad. Olahraga juga membantu mengembangkan keterampilan motorik, koordinasi dan fleksibilitas, yang penting untuk kesuksesan dalam hidup. Selain itu, gerakan membantu meningkatkan rasa kebersamaan dengan memberikan kesempatan untuk berinteraksi satu sama lain dengan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan. Pendidikan jasmani juga dapat membantu meningkatkan prestasi akademik dengan memberikan kesempatan untuk menghilangkan stres dan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah. Mengembangkan keterampilan sosial dan relasional juga dipengaruhi secara positif oleh pendidikan jasmani. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga bersama, pengembang dapat membangun hubungan yang lebih erat dan mendukung di lingkungan kerja. Aktivitas seperti bermain olahraga tim atau bekerja sama dapat menciptakan peluang untuk berkolaborasi, belajar satu sama lain, dan membangun tim yang kuat. Selain itu, bersosialisasi di luar lingkungan kerja melalui aktivitas fisik dapat membantu memperluas jaringan sosial pengembang dan memperkaya pengalaman interpersonal mereka.

Selain manfaat sosial, pelatihan fisik *programmer* juga meningkatkan rasa percaya diri dan pikiran positif. Ketika pengembang berkembang dalam hal kemampuan fisik dan kesehatan secara umum, mereka dapat merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan profesional. Olahraga teratur juga dapat menjadi cara efektif untuk mengelola stres dan kecemasan serta membantu menjaga keseimbangan mental, yang penting dalam lingkungan kerja yang kompetitif dan dinamis. Oleh karena itu, pendidikan jasmani tidak hanya tentang pengembangan jasmani saja, tetapi juga tentang penguatan aspek sosial, emosional dan spiritual untuk meningkatkan kualitas hidup dan kinerja profesional.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

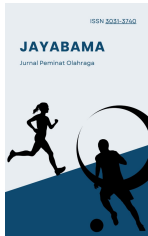
Era baru teknologi dan digitalisasi ini menghadirkan peluang sekaligus hambatan. Dengan berkembangnya teknologi, pendidikan jasmani menjadi faktor yang semakin penting dalam pengembangan karakter. Pendidikan jasmani tidak hanya membantu membangun kekuatan dan ketangkasan fisik, tetapi juga mendorong kesehatan mental dan pengembangan karakter di era teknologi modern. Hal ini memberikan kesempatan kepada pengembang untuk belajar berinteraksi dengan orang-orang dari latar belakang berbeda, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, dan lebih memahami identitas mereka sendiri. Selain itu, gerakan ini mendorong pengembang untuk menjalani gaya hidup sehat dengan mengajarkan kebiasaan makan sehat dan olahraga yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, berperan penting dalam proses pengembangan karakter di era digital ini.

Pendidikan Jasmani bagi *programmer* memegang peranan penting dalam pengembangan karakter. Merupakan cara untuk mengajarkan pentingnya kesehatan jasmani dan menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, kerjasama tim dan tekad. Kebugaran fisik juga membantu mengembangkan keterampilan motorik, koordinasi, dan ketangkasan, yang penting untuk keberhasilan dalam pekerjaan. Selain itu, gerakan ini membantu mengembangkan rasa kebersamaan di antara para pengembang dengan memberikan mereka kesempatan untuk berinteraksi satu sama lain dengan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan. Kebugaran fisik juga dapat membantu meningkatkan kinerja kerja, memungkinkan pemrogram mengurangi stres dan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah.

Tujuan pelatihan fisik bagi *programmer* adalah untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, selain meningkatkan kesehatan fisik. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu programmer mengurangi kelelahan mental, meningkatkan konsentrasi dan merangsang kreativitas. Hal ini membantu mereka menangani masalah pekerjaan dengan lebih baik, mengatur tenggat waktu, dan memecahkan masalah dengan lebih efektif. Selain itu, penerapan program kesehatan di tempat kerja akan meningkatkan produktivitas dan lingkungan kerja yang lebih sehat, yang pada akhirnya bermanfaat bagi kualitas kerja dan kesejahteraan karyawan.

3.2. Tantangan Mental dan Fisik yang Dihadapi Programmer

Programmer masa kini memasuki ranah yang dipenuhi dengan tantangan yang kompleks, menguji kecerdasan mereka di kedua bidang mental dan fisik. Secara mental, mereka harus siap untuk terus beradaptasi dengan laju evolusi teknologi yang cepat. Setiap hari, tuntutan akan pemahaman terhadap bahasa pemrograman baru, kerangka kerja yang terbaru, serta alat-alat pengembangan yang terus berkembang menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas mereka. Mengetahui bahwa ketidaktahuan atas perkembangan terbaru bisa berarti



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

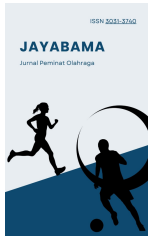
ketinggalan dalam persaingan, programmer harus meluangkan waktu dan energi yang signifikan untuk belajar dan menguasai teknologi-teknologi baru tersebut. Ini bukanlah tugas yang mudah, karena membutuhkan komitmen yang kuat dan ketekunan yang tak kenal lelah.

Selain itu, programmer juga dihadapkan pada tekanan dari batas waktu yang ketat dan kompleksitas tugas-tugas yang harus diselesaikan. Pemecahan masalah yang kompleks menjadi bagian integral dari pekerjaan mereka, dimana mereka harus mampu menghadapi tantangan teknis yang rumit dan menemukan solusi yang efektif dalam waktu yang terbatas. Keharusan untuk menyelesaikan tugas dalam tenggat waktu yang ketat seringkali menimbulkan tingkat stres dan kecemasan yang tinggi, mengingat kualitas hasil pekerjaan juga harus dijaga sebaik mungkin. Bahkan, dalam proyek-proyek skala besar, mereka harus mampu mengelola kode yang rumit dengan cermat dan efisien, sambil menjaga konsentrasi dan fokus yang tinggi.

Di sisi fisik, pekerjaan programmer juga memiliki dampak yang signifikan. Menghabiskan berjam-jam di depan layar komputer tidak hanya menguras energi mental, tetapi juga memicu masalah kesehatan fisik yang serius. Posisi duduk yang tidak ergonomis dan kurangnya gerakan fisik dapat menyebabkan ketegangan otot, masalah postur, serta berbagai gangguan kesehatan mata seperti kelelahan mata dan gangguan penglihatan. Bahkan, beberapa studi telah menunjukkan bahwa kondisi seperti sindrom mata kering dan sakit punggung semakin umum di kalangan programmer yang bekerja dalam waktu yang lama.

Keseimbangan antara bekerja dan menjaga kesehatan pribadi menjadi kunci untuk mengatasi tantangan fisik ini. Terlalu banyak bekerja tanpa istirahat yang cukup dapat berdampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan dan kinerja kerja. Oleh karena itu, penting bagi programmer untuk mengatur waktu kerja mereka dengan bijaksana, menyisihkan waktu untuk istirahat yang cukup, dan menjaga hubungan sosial yang sehat di luar lingkungan kerja. Dengan memperhatikan tantangan mental dan fisik yang dihadapi, programmer dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan dalam karir mereka, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Untuk mengatasi tantangan fisik yang dihadapi oleh para programmer, langkah-langkah proaktif perlu diambil agar kesehatan fisik mereka terjaga dengan baik. Pertama-tama, penting bagi mereka untuk memperhatikan postur duduk yang benar saat bekerja di depan komputer. Ini termasuk memastikan posisi punggung lurus, bahu rileks, dan posisi kepala yang sejajar dengan layar. Penyediaan kursi dan meja yang ergonomis juga sangat membantu untuk mengurangi ketegangan otot dan masalah postur. Selain itu, programmer perlu



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

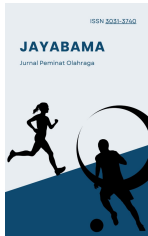
menjaga kesehatan mata mereka dengan berbagai cara. Salah satunya adalah dengan melakukan istirahat mata secara teratur selama bekerja di depan komputer. Ini bisa dilakukan dengan cara mengikuti aturan "20-20-20", yaitu setiap 20 menit, pandanglah benda yang berjarak 20 kaki selama 20 detik. Selain itu, menggunakan kacamata anti silau atau filter layar juga dapat membantu mengurangi kelelahan mata.

Untuk mengurangi ketegangan otot, penting bagi programmer untuk melakukan peregangan otot secara teratur. Peregangan ini bisa dilakukan setiap beberapa jam sekali, dengan fokus pada area-area yang sering tegang, seperti leher, bahu, dan punggung. Berdiri dan berjalan-jalan sebentar setiap jam juga membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi kekakuan otot. Selain itu, menjaga pola tidur yang teratur dan cukup juga penting untuk menjaga kesehatan fisik secara keseluruhan. Kurang tidur dapat memperburuk masalah seperti kelelahan mata dan ketegangan otot. Oleh karena itu, programmer perlu memprioritaskan tidur yang cukup setiap malam, idealnya antara 7-9 jam, untuk memastikan tubuh dan otak mereka mendapatkan istirahat yang cukup. Selain itu, tidak boleh dilupakan pentingnya menjaga kebugaran fisik secara umum. Meskipun pekerjaan programmer cenderung bersifat duduk, tetapi melakukan latihan fisik secara teratur seperti berjalan kaki, berlari, atau olahraga lainnya membantu meningkatkan sirkulasi darah, menjaga keseimbangan hormon, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

3.3. Manfaat Pendidikan Jasmani

Pada dasarnya pendidikan jasmani bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait dengan pentingnya kesehatan tubuh atau kebugaran jasmani serta bagaimana cara memperoleh tubuh yang sehat atau bugar. Kebugaran jasmani atau bugar memiliki arti kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menjaga, dan meningkatkan kebugaran jasmani sangat penting agar tubuh kita tetap fit dan mampu serta sanggup untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun melakukan aktivitas berat.

Sehat adalah kebutuhan mendasar bagi segala aktivitas kehidupan, kesehatan harus dipelihara dan bahkan ditingkatkan. Cara terpenting, termurah dan fisiologis adalah melalui kegiatan olahraga kesehatan (Sabaruddin Yunis Bangun, 2016). Dengan adanya pendidikan jasmani dapat memberikan edukasi terkait dengan kegiatan olahraga kesehatan serta dampak positifnya untuk tubuh kita. Edukasi ini sangat penting terutama bagi masyarakat modern yang mayoritas bekerja didepan gawai serta ruangan dingin ber-ac (*Air Conditioner*) seperti seorang *programmer*. Ditambah lagi dengan pola tidur yang tidak teratur yang tentunya hal ini dapat menurunkan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Pendidikan jasmani dapat memberikan pemahaman kepada seorang *programmer* tentang bagaimana menjaga kesehatan serta kebugaran jasmani ditengah kesibukannya dalam bekerja dan di tengah tantangan mental dan fisik yang dihadapi. Setelah mengetahui bagaimana pentingnya pendidikan jasmani tentunya hal ini juga berkaitan dengan berbagai manfaat yang dapat dirasakan, dalam hal ini bagi seorang *programmer*,

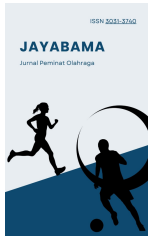
1. Menambah wawasan terkait bagaimana menjaga kesehatan fisik
Melalui pendidikan jasmani seorang *programmer* dapat memperoleh pengetahuan yang lebih tentang bagaimana menjaga kesehatan fisik, seperti pola makan, pola tidur dan pentingnya aktivitas fisik
2. Mendorong seorang *programmer* untuk melakukan pola hidup sehat
Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan fisik dan mengetahui bagaimana dampak buruk akibat kurangnya aktivitas fisik dapat mendorong seorang *programmer* untuk lebih peduli dengan kesehatan fisiknya dengan mengadopsi pola hidup yang sehat.
3. Mengetahui jenis kegiatan olahraga apa saja yang dapat dilakukan
Melalui pendidikan jasmani, seorang *programmer* dapat mempelajari berbagai jenis aktivitas fisik atau kegiatan olahraga yang dapat dilakukan. Dengan demikian seorang *programmer* dapat memilih jenis aktivitas fisik yang sesuai dengan minat dan kebutuhan, contohnya olahraga ringan seperti bersepeda dan berjalan kaki.

Dengan memahami berbagai manfaat dari pendidikan jasmani akan membuat seorang *programmer* lebih sadar dan peduli akan pentingnya menjaga kesehatan serta kebugaran fisik dengan mengintegrasikan aktivitas fisik dalam gaya hidup. Apabila hal ini terjadi maka akan meningkatkan kinerja dan produktifitas seorang *programmer* dalam bekerja.

3.4. Implementasi Pendidikan Jasmani dalam Kehidupan Sehari-hari Programmer

Gaya hidup *sedentary*, atau gaya hidup yang cenderung tidak aktif dan banyak duduk, menjadi tantangan utama bagi para programmer. Mereka sering kali menghabiskan waktu berjam-jam di depan komputer untuk menyelesaikan tugas dan proyek mereka. Sayangnya, gaya hidup ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi programmer untuk menerapkan pendidikan jasmani dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Salah satu studi yang dilakukan oleh Abadini dan Wuryaningsih (2018) di Jakarta menemukan bahwa determinan utama aktivitas fisik pekerja kantoran adalah motivasi intrinsik, dukungan sosial, dan akses ke fasilitas olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan aktivitas fisik programmer, perlu



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024

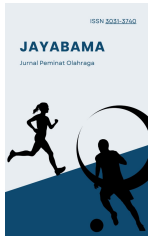
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

ditanamkan motivasi intrinsik mereka untuk berolahraga, membangun dukungan sosial dari lingkungan sekitar, dan menyediakan akses yang mudah ke fasilitas olahraga. Lebih lanjut, Bhachech dan Jhala (2023) dalam penelitian mereka menemukan korelasi positif antara aktivitas fisik dan kemampuan kerja di antara pekerja komputer. Artinya, dengan berolahraga secara teratur, programmer dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk bekerja secara lebih efektif dan efisien.

Manfaat berolahraga bagi programmer tidak hanya terbatas pada peningkatan kesehatan fisik. Mohammed dan Layth Naji (2017) dalam meta-analisis mereka menemukan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan fungsi kognitif, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur pada pekerja berbasis komputer. Hal ini tentunya sangat penting bagi programmer, mengingat pekerjaan mereka yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan seringkali diwarnai dengan deadline yang ketat. Moreira et al. (2022) dalam tinjauan naratif mereka juga menemukan bahwa aktivitas fisik dapat membantu mengurangi gejala musculoskeletal dan meningkatkan kualitas hidup pekerja komputer. Gejala musculoskeletal seperti nyeri leher, bahu, dan punggung seringkali dialami oleh programmer akibat postur tubuh yang tidak ergonomis saat bekerja di depan komputer. Dengan berolahraga secara teratur, gejala-gejala ini dapat dikurangi dan kualitas hidup programmer pun dapat meningkat.

Berdasarkan temuan-temuan penelitian tersebut, jelas bahwa implementasi pendidikan jasmani dalam kehidupan sehari-hari programmer sangatlah penting. Dengan berolahraga secara teratur, programmer dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka, serta meningkatkan kemampuan kerja dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari programmer dan dapat diimplementasikan melalui berbagai cara. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan peregangan dan latihan ringan secara berkala selama bekerja. Ini bukan hanya dapat membantu mencegah nyeri otot dan meningkatkan sirkulasi darah, tetapi juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi.

Selain itu, programmer juga dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di luar jam kerja. Ada banyak pilihan olahraga yang dapat dipilih, seperti berenang, jogging, yoga, atau bermain sepak bola. Olahraga ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga dapat menjadi sarana relaksasi dan *refreshing*. Bergabung dengan klub olahraga atau komunitas yang berfokus pada kesehatan programmer juga bisa menjadi pilihan. Keuntungan dari bergabung dengan komunitas semacam ini adalah programmer dapat mendapatkan motivasi dan dukungan dari orang lain yang memiliki minat yang sama. Selain itu, komunitas ini juga dapat menjadi tempat berbagi informasi dan tips seputar kesehatan dan olahraga.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Dengan kemajuan teknologi saat ini, banyak aplikasi dan perangkat yang dapat membantu melacak aktivitas fisik dan memberikan pengingat untuk berolahraga. Dengan bantuan teknologi ini, programmer dapat lebih mudah mengatur dan memonitor aktivitas fisik mereka. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari programmer dengan lebih efektif dan efisien. Dengan menerapkan pendidikan jasmani dalam kehidupan sehari-hari, programmer dapat menjaga kesehatan fisik dan mental mereka, serta meningkatkan produktivitas dan kualitas kerja mereka. Oleh karena itu, penting bagi programmer untuk memahami dan menerapkan pendidikan jasmani dalam kehidupan sehari-hari mereka.

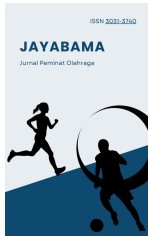
3.5. Tantangan dan Solusi dalam Mengintegrasikan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani, yang melibatkan aktivitas fisik dan olahraga, memiliki peran penting dalam proses pendidikan. Namun, dalam era modern, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi dalam mengintegrasikan pendidikan jasmani ke dalam sistem pendidikan. antara lain:

A. Tantangan

1. Kurangnya Sumber daya dan Fasilitas
Banyak sekolah yang tidak memiliki fasilitas olahraga yang memadai seperti lapangan, alat olahraga, dan ruang ganti. kurangnya dana untuk membeli peralatan juga menjadi suatu tantangan yang harus dihadapi untuk dapat mengintegrasikan pendidikan jasmani.
2. Keterbatasan Waktu dan Kurikulum
Jadwal pelajaran yang padat seringkali mengurangi waktu yang tersedia untuk pendidikan jasmani. Prioritas yang lebih tinggi diberikan kepada mata pelajaran akademis dibandingkan dengan pendidikan jasmani.
3. Kurangnya Guru terlatih
kurangnya guru yang memiliki kualifikasi dan pelatihan khusus dalam pendidikan jasmani juga menjadi suatu tantangan yang harus dihadapi. beban kerja guru yang sudah tinggi sehingga sulit memberikan perhatian khusus pada pendidikan jasmani.
4. Persepsi negatif terhadap pendidikan jasmani
Siswa sering beranggapan bahwa pendidikan jasmani tidak sepenting pelajaran akademi juga kurangnya kesadaran akan manfaat kesehatan dan perkembangan dari pendidikan jasmani.
5. Masalah keselamatan dan kesehatan
Resiko cedera saat melakukan aktivitas fisik karena kurangnya guru pelatih yang berpengalaman dan kurangnya pengetahuan bagaimana melaksanakan pendidikan jasmani dengan aman.

B. Solusi



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024

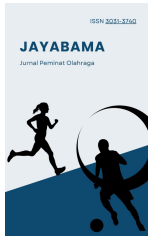
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

1. Peningkatan sumber daya dan fasilitas
Pengalokasian dana yang lebih besar untuk pengadaan dan pemeliharaan fasilitas olahraga. Kemitraan dengan komunitas lokal dan organisasi olahraga untuk memanfaatkan fasilitas yang ada.
2. Penjadwalan yang Fleksibel
Integrasi aktivitas fisik ke dalam pelajaran lain, seperti matematika atau sains, melalui metode pembelajaran aktif. Penambahan waktu khusus untuk aktivitas fisik singkat di antara pelajaran untuk menjaga kebugaran siswa.
3. Pelatihan dan Pengembangan Guru
Program pelatihan khusus untuk guru agar mereka memiliki kompetensi yang diperlukan dalam mengajar PJ. Penawaran workshop dan kursus online tentang metode pembelajaran olahraga dan kesehatan.
4. Meningkatkan Kesadaran dan Persepsi
Kampanye edukasi untuk orang tua, siswa, dan masyarakat tentang pentingnya PJ dalam perkembangan fisik dan mental anak. Penekanan pada manfaat jangka panjang dari olahraga dan aktivitas fisik terhadap kesehatan dan prestasi akademik.
5. Meningkatkan Keselamatan dan Kesehatan
Pengembangan kurikulum PJ yang menekankan pada keamanan dan penggunaan peralatan dengan benar. Penyediaan pelatihan pertolongan pertama dan prosedur darurat bagi guru dan siswa.

4. KESIMPULAN

Pendidikan jasmani memegang peranan krusial bagi pengembangan diri seorang programmer secara holistik, tidak terbatas pada aspek fisik semata. Melalui kegiatan olahraga dan aktivitas fisik, pendidikan jasmani turut membentuk karakter positif seperti disiplin, kerjasama tim, dan tekad yang kuat. Selain itu, olahraga juga memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial dan relasional yang sangat dibutuhkan dalam lingkungan kerja kolaboratif. Dengan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga bersama, programmer dapat membangun hubungan yang lebih erat dan mendukung dengan rekan kerja mereka. Lebih jauh lagi, aktivitas fisik terbukti dapat meningkatkan rasa percaya diri dan pola pikir positif, yang sangat penting dalam menghadapi tantangan profesional.

Pada sisi lain, pekerjaan programmer yang padat dan sebagian besar dilakukan di depan komputer membawa tantangan mental yang signifikan. Mereka harus terus mempelajari teknologi baru, bahasa pemrograman, serta alat pengembangan terkini agar tidak ketinggalan dalam persaingan industri yang dinamis. Selain itu, mereka juga dihadapkan pada tugas-tugas pemecahan masalah kompleks dengan tenggat waktu yang ketat, yang dapat memicu stres dan kecemasan tingkat tinggi. Bahkan



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

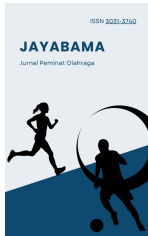
dalam proyek skala besar, programmer dituntut untuk mengelola kode yang rumit dengan cermat dan efisien, seraya menjaga konsentrasi dan fokus yang maksimal.

Namun, pekerjaan programmer yang bersifat statis di depan komputer juga membawa tantangan fisik seperti postur duduk yang tidak ergonomis, kurangnya gerakan, ketegangan otot, masalah penglihatan, dan gangguan kesehatan lainnya. Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan langkah-langkah proaktif seperti memperhatikan postur tubuh yang benar saat bekerja, melakukan istirahat mata secara teratur, melakukan peregangan otot, menjaga pola tidur yang teratur, dan rutin berolahraga.

Melalui pendidikan jasmani, programmer dapat memperoleh wawasan yang lebih luas tentang pola hidup sehat, seperti pola makan yang tepat, jadwal istirahat yang cukup, dan pentingnya aktivitas fisik. Pendidikan ini mendorong programmer untuk mengadopsi gaya hidup aktif dengan mempraktikkan berbagai jenis olahraga yang sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka, mulai dari olahraga ringan seperti bersepeda dan berjalan kaki, hingga olahraga tim seperti sepak bola atau basket. Dengan menerapkan prinsip-prinsip pendidikan jasmani dalam kehidupan sehari-hari, programmer akan lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran fisik, yang pada akhirnya akan meningkatkan kinerja dan produktivitas mereka dalam bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D Wuryaningsih, C. E. (2018). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15–28. <https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.15-28>.
- Abdul Kadir Ateng, *Peranan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Dalam Mencapai Tujuan Pendidikan*, Jakarta: ISORI DKI, 1993
- Bort, J. (2014). The Stress Of Being A Computer Programmer Is Literally Driving Many Of Them Crazy. <https://www.sj-r.com/story/news/2014/03/16/the-stress-being-computer-programmer/38145562007/>. Diakses April 2024
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Bhachech, K. D., & Jhala, M. (2023). Correlation between physical activity and work ability among computer workers. *International Journal of Health Sciences and Research*, 13(6), 30–34. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20230607>



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

-
- Hanim, M. I. J. (2022). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berorientasi Peserta Didik pada Era Society 5.0. *Prosiding Seminar Nasional, November*, 104–112. <https://jurnal.univpgripalembang.ac.id/index.php/Prosidingspps/article/view/8266>
- Narpati, J. S., Ekawati, & Wahyuni, I. (2019). Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi Olahraga, Lama Tidur, Waktu Istirahat dan Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja (Studi Kasus pada Pekerja Laundry Bagian Produksi di CV.X Tembalang, Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 337-344. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/22996/21036>
- Kemenkes. (2015). Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khairunnisa. (2022). 10 Pekerjaan dengan Tingkat Stres Paling Tinggi. <https://economy.okezone.com/read/2022/11/13/622/2706489/10-pekerjaan-dengan-tingkat-stres-paling-tinggi>. Diakses April 2024
- Mohammed, M., & Layth Naji, F. (2017). Benefits of exercise training for computer-based staff: A meta analyses. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 5(2), 16–23. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.5n.2p.16>
- Moreira, S., Criado, M. B., Santos, P. C., Ferreira, M. S., Gonçalves, C., & Machado, J. (2022). Occupational health: Physical activity, musculoskeletal symptoms and quality of life in Computer Workers: A narrative review. *Healthcare*, 10(12), 1–11. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122457>
- Nugroho, B. W. (2016). Tuntutan Profesi Guru Penjas Antara Harapan dan Kenyataan dalam Menghadapi Era Persaingan Bebas (GLOBAL). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM*, 257–266.
- Pieczyńska, A., Zasadzka, E., Trzmiel, T., & Pawlaczyk, M. (2019). Physical activity and fitness in white- and blue-collar retired men. *American Journal of Men's Health*, 13(6), 1–9. <https://doi.org/10.1177/1557988319891360>
- World Health Organization. (WHO). (2020). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Diakses April 2024
- World Health Organization. (WHO). (2016). Physical activity. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/> - Diakses April 2024