

Uraian Materi

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dsb. Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga. Pengertian pendidikan jasmani telah banyak diterangkan oleh para ahli pendidikan jasmani diantaranya adalah :

Williams menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Singer memberi batasan mengenai pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui jasmani berbentuk suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan antara lain belajar, sosial, intelektual, keindahan dan kesehatan.

UNESCO memberikan pengertian pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan manusia sebagai individu atau anggota masyarakat dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembangunan watak.

Bucher menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari seluruh proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan fisik, mental, emosi, dan sosial, melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih untuk mencapai hasilnya.

Frost menyatakan bahwa pendidikan jasmani terdiri dari perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada individu bila ia bergerak dan mempelajari gerak. Termasuk di dalam gerak adalah merangkak, berjalan, berlari, memanjat, melompat, melempar dan gerakan lain yang dilakukan bila berpartisipasi dalam permainan, senam, tari, renang, dan beladiri.

Sukintaka menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental sosial, serta emosional dalam kerangka menuju manusia

Indonesia seutuhnya dengan wahana aktivitas jasmani sehingga pengertian pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

SK Mendikbud nomor 413/U/1987 menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional.

Rusli Lutan menyatakan bahwa pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses sosialisasi melalui aktivitas jasmani, bermain, dan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan.

Agus Mahendra menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan tentang dan melalui jasmani, permainan dan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Wawan S Suherman menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu alat yang sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan khususnya pertumbuhan dan perkembangan gerak manusia yaitu gerak yang dibutuhkan manusia dalam aktivitas kesehariannya baik untuk belajar mengenal alam sekitar maupun belajar mengenal dirinya sebagai mahluk individu dan mahluk sosial dalam usaha mengatasi dan menyesuaikan perubahan yang terjadi di lingkungannya.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Pendidikan jasmani terutama pengalaman gerak memberikan kontribusi yang dominan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak didik secara menyeluruh, sehingga pandangan terhadap kehidupan manusia antara jiwa dan raga tidak bisa dipisahkan satu sama lain benar-benar dapat dibuktikan. Pendidikan jasmani adalah proses sosialisasi atau pembudayaan via aktivitas jasmani, bermain dan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan

Pendidikan jasmani memberikan tekanan tidak hanya pada aspek psikomotor dan kognitif

semata, akan tetapi menekankan pula pada aspek afektif dan social. Secara realistis memang dapat dimengerti bahwa nilai-nilai pendidikan jasmani yang menyeluruh pada perkembangan peserta didik tidak dapat lepas dalam koridor tiga domain perilaku dominan yaitu kognitif, psikomotor dan afektif. Hal ini sejalan dengan pandangan Syarifudin (1994) bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan, dan pembentukan watak serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Selaras dengan pernyataan itu, Depdiknas (2003) menepakati bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Dengan demikian pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Pandangan di atas memperkuat asumsi bahwa program pendidikan jasmani khususnya di persekolahan terdiri dari satu lingkungan belajar yang berisikan berbagai dan beragam kondisi dan rangsang agar memberikan kemungkinan bereaksi secara jasmaniah, sosial, emosional dan intelektual. Melalui kondisi dan rangsang anak didik dapat berubah atau dididik ke arah yang diinginkan. Fasilitas yang tersedia merupakan bagian esensial dari lingkungan khusus pendidikan jasmani. Unsur esensial lainnya adalah guru pendidikan jasmani, pelatih, instruktur, program pendidikan jasmani dan perlombaan serta pertandingan. Hasil pendidikan jasmani yang diperoleh peserta didik bergantung pada respons dan sikap yang mempengaruhinya, sebab pendidikan jasmani pada hakikatnya kondisi perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada individu sebagai akibat dari pengalaman dalam mempelajari gerak.

Gerak yang dilakukan individu merupakan inti sari dari pendidikan jasmani, karena itu dalam pendidikan jasmani terdapat tiga faktor yang sangat mendasar dalam gerak manusia. *Pertama*, faktor unjuk kerja jasmani, faktor ini sangat berpengaruh dalam melakukan aktivitas jasmani malahan mendasari semua gerak seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, dan stamina. *kedua* adalah aktivitas universal yakni

keterampilan fundamental seperti: lari, lempar, lompat, panjat, dan menggantung. *ketiga* adalah gerakan khusus yang bertingkat tinggi yang dikuasai dengan latihan dan pengalaman khusus yakni mencakup aktivitas dalam pendidikan jasmani.

Aktivitas jasmani yang teratur dan berprogram dilaksanakan oleh peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif dan sosial. Aktivitas jasmani ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik agar peserta didik tumbuh dan berkembang secara sehat dan harmonis. Kegiatan pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui gerak fisik sebagai alat untuk mencapai sasaran.

Intisari pengertian pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan dengan menggunakan gerak sebagai mediana yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan dan mengembangkan keterampilan motorik, sikap, nilai-nilai sosial, emosional dan intelektual. Pengertian ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang pada intinya membina manusia seutuhnya yang meliputi aspek jasmaniah, intelektual, emosional, social dan mental spiritual melalui pemanfaatan gerak yang teratur, terprogram, terkendali dan terarah dengan memperhatikan aspek manusia.

Setelah tujuan pendidikan jasmani dikemukakan oleh Pangrazi dan Dauer (1995) ada lima tujuan pendidikan jasmani diselenggarakan di sekolah yaitu: 1) *motor skill and movement competences*, artinya kemampuan gerak dan keterampilan gerakan, 2) *health-related physical fitness and wellness*, artinya kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesejahteraan, 3) *human movement principles*, artinya prinsip gerak manusia, 4) *social skills and positive self concept*, artinya kemampuan berasosiasi dan perencanaan diri yang positif, dan 5) *lifetime participation in activity*, artinya keikutsertaan beraktivitas selama hidup.

Demikian pula tujuan pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Siedentop (1990) yaitu terdiri dari empat pokok mendasar yakni: 1) *physical development objective*, yaitu berkaitan dengan program aktivitas yang dapat mengembangkan kekuatan fisik individu melalui pengembangan berbagai sistem organ tubuh, 2) *motor development objective*, yakni yang berkaitan dalam mengembangkan gerak, 3) *mental development objective*, yakni yang berkaitan dengan pengetahuan dan pengembangan berfikir dalam menginterpretasikan pengetahuan tersebut, dan 4) *social development objective*, yakni berkaitan dengan membantu individu dalam memahami personal, kelompok, dan anggota

masyarakat lainnya.

Nilai-nilai inti program pendidikan jasmani akan bermakna dalam konteks pendidikan di Sekolah, jika dapat memberikan pengalaman gerak yang bermakna kepada peserta didiknya. Ini dapat terwujud bukan saja pengembangan dalam dimensi jasmaniah yakni kebugaran jasmani peserta didik akan tetapi juga dalam pengembangan perubahan sikap sosial peserta didik. Melalui program pendidikan jasmani yang teratur, terencana, terarah, dan terbimbing diharapkan dapat dicapai seperangkat tujuan yang mencakup pembentukan dan pembinaan pertumbuhan dan perkembangan jasmani maupun rohani. Cakupan tujuan ini terdiri dari pertumbuhan dan perkembangan unsure jasmani, rohani, social, emosional dan intelektual moral spritual (Cholik Mutohir dan Rusli Lutan, 1997). Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses dari pendidikan dengan maksud untuk mengubah perilaku peserta didik, sebagaimana yang dikemukakan oleh Cholik Mutohir dan Rusli Lutan (1997) yaitu pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum yang memberikan kontribusi terhadap pengalaman-pengalaman gerak, pertumbuhan dan perkembangan anak didik secara menyeluruh. Seperti dikemukakan Krool (1982 dalam Rusli Lutan, 1992) menyatakan "*Physical education is education through, and not of the physical*", maksudnya pendidikan jasmani adalah pendidikan yang sifatnya menyeluruh, dan bukan hanya pembentukan fisik saja. Hal yang sama, Pangrazi dan Daur (1988) dalam Mahendra (1997) menyatakan pendidikan jasmani dipercaya sebagai suatu aktivitas yang memiliki manfaat dalam pengembangan sifat-sifat manusia yang unggul seperti: keteguhan, daya juang, sportivitas, kejujuran, serta kemampuan bekerja sama. Ini merupakan keunggulan atau nilai lebih yang melekat pada pendidikan jasmani di samping atribut lain dalam hal mengembangkan aspek-aspek psikomotor dan kognitif peserta didik. Keyakinan terhadap nilai lebih ini menjadikan alasan mengapa pendidikan jasmani selalu menjadi bidang studi wajib bagi peserta didik Sekolah Dasar sampai tingkat sekolah menengah, malahan ada beberapa perguruan tinggi mata kuliah pendidikan jasmani adalah program wajib yang harus ditempuh mahasiswa didik.

a. Tujuan Pendidikan Jasmani

Secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk:

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- 3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- 5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan peserta didik berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- 6) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar Pendidikan Jasmani.
- 7) Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
- 8) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani
- 9) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.

Diringkaskan dalam terminologi yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif.

Pengembangan *domain psikomotorik* secara umum dapat diarahkan pada dua tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan aspek perseptual motorik. Ini menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani harus melibatkan aktivitas fisik yang mampu merangsang kemampuan kebugaran jasmani serta sekaligus bersifat pembentukan

penguasaan gerak keterampilan itu sendiri.

Domain kognitif mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep, dan lebih penting lagi adalah penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. Aspek kognitif dalam pendidikan jasmani, tidak saja menyangkut penguasaan pengetahuan faktual semata-mata, tetapi meliputi pula pemahaman terhadap gejala gerak dan prinsipnya, termasuk yang berkaitan dengan landasan ilmiah pendidikan jasmani dan olahraga serta manfaat pengisian waktu luang.

Domain afektif mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian yang kukuh. Tidak hanya tentang sikap sebagai kesiapan berbuat yang perlu dikembangkan, tetapi yang lebih penting adalah konsep diri dan komponen kepribadian lainnya, seperti intelegensia emosional dan watak. Konsep diri menyangkut persepsi diri atau penilaian seseorang tentang kelebihanannya. Konsep diri merupakan fondasi kepribadian anak dan sangat diyakini ada kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan mereka setelah dewasa kelak.

Disamping itu juga dari rumusan tujuan pendidikan jasmani di atas pada hakikatnya kawasan pendidikan jasmani mencakup aspek organik, kognitif, neuromuskuler, perseptual, sosial dan emosional. Akibatnya seorang yang terdidik dalam pendidikan jasmani, maka ia telah mempelajari berbagai macam keterampilan yang diperlukan dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani, seperti: (1) Bergerak dengan menggunakan kesadaran tentang tubuhnya, ruang, usaha dan hubungan, (2) Menunjukkan penguasaan keterampilan dalam berbagai keterampilan manipulatif, lokomotor, dan nonlokomotor, (3) Memperlihatkan kemampuan keterampilan dalam kombinasi manipulatif, lokomotor, dan nonlokomotor yang dilakukan secara individual atau dengan orang lain, (4) Menunjukkan kemampuan dalam berbagai bentuk aktivitas jasmani (Abdullah, 2003).

Aspek organik berhubungan dengan sistem tubuh menjadi lebih baik sesuai dengan tuntutan lingkungannya untuk pengembangan keterampilan seperti kekuatan otot, daya tahan otot dan kardiovaskuler, serta peningkatan fleksibilitas persendian. Aspek neuromuskuler yang berorientasi pada keharmonisan antara fungsi saraf dan otot lebih tertuju pada pengembangan keterampilan gerak dasar sebagai wujud konkrit kebutuhan nyata gerak sehari-hari, seperti mengembangkan keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan keterampilan dasar manipulatif

Aspek perseptual yang lebih terfokus pada pengembangan yang berkaitan dengan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, tempat dan ruang, koordinasi gerak visual, dan keseimbangan statis dan dinamis. Pada aspek kognitif yang memiliki titik sentral pengembangan kemampuan menemukan sesuatu, memahaminya, memperoleh pengetahuan dan pengambilan keputusan. Aspek kognitif lebih dominan pada garapan memahami peraturan permainan, penggunaan taktik dan strategi dan pertimbangan mengimplementasikan aktivitas yang terorganisasi. Sedangkan aspek sosial dalam fungsi pendidikan jasmani seseorang akan berusaha menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana dia berada. Aspek emosional peserta didik dalam pendidikan jasmani berusaha mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani lebih kreatif dalam mengekspresikan diri.

Mewujudkan penyelenggaraan pendidikan jasmani yang berkualitas memang diakui tidak mudah, banyak tantangan yang harus dihadapi oleh guru pendidikan jasmani, seperti minimnya fasilitas yang berupa sarana dan prasarana pendidikan jasmani, rendahnya kemampuan guru pendidikan jasmani yang profesional, rendahnya motivasi peserta didik, dan kurangnya pembinaan terhadap guru serta kondisi yang kurang mendukung dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani di Sekolah

b. Fungsi Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan

1) Aspek Organik

- a) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan.
- b) Meningkatkan kekuatan otot, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
- c) Meningkatkan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menekan kerja dalam waktu yang lama.
- d) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama.
- e) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu: rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

2) Aspek Neuromuskuler

- a) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
- b) Mengembangkan gerak dasar lokomotor, seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/mencongklang, berguling, menarik.
- c) Mengembangkan gerak dasar non-lokomotor, seperti: mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok.
- d) Mengembangkan gerak dasar manipulatif, seperti: memukul, menendang, menangkap, menghentikan, melempar, mengubah arah, memantulkan, menggulirkan, memvoli.
- e) Mengembangkan komponen fisik, seperti: kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, ketepatan, power.
- f) Mengembangkan kemampuan kinestetik seperti: rasa gerak, irama, waktu reaksi dan koordinasi.
- g) Mengembangkan potensi diri melalui aktivitas jasmani dan olahraga, seperti: sepakbola, softball, bolavoli, bolabasket, bolatangan, baseball, atletik, tennis, tennis meja, beladiri dan lain sebagainya.
- h) Mengembangkan aktivitas jasmani di alam bebas melalui berbagai kegiatan, seperti: menjelajah, mendaki, berkemah, dan lainnya.

3) Aspek Perseptual

- a) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
- b) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan, atau di sebelah kiri dari dirinya.
- c) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu: kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki.
- d) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis dan dinamis), yaitu: kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.
- e) Mengembangkan dominasi (dominancy), yaitu: konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang.

- f) Mengembangkan lateralitas (laterality), yaitu: kemampuan membedakan antara sisi kanan atau kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.

4) Aspek Kognitif

- a) Mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan.
- b) Meningkatkan pengetahuan tentang peraturan permainan, keselamatan, dan etika.
- c) Mengembangkan kemampuan penggunaan taktik dan strategi dalam aktivitas yang terorganisasi.
- d) Meningkatkan pemahaman bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.
- e) Menghargai kinerja tubuh, penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.

5) Aspek Sosial

- a) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada.
- b) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam kelompok.
- c) Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
- d) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.
- e) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
- f) Mengembangkan rasa memiliki dan tanggungjawab di masyarakat.
- g) Menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat.

6) Aspek Emosional

- a) Mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani.
- b) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.
- c) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.
- d) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.

7) Aspek Rehabilitasi

- a) Terapi dan koreksi terhadap kelainan sikap tubuh.
- b) Rehabilitasi terhadap cacat fisik dan penyakit fisik yang bersifat sementara.

- c) Mengkoordinasikan berbagai hambatan melalui aktivitas jasmani.

2. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

- 1) Ruang Lingkup Mata Pelajaran Penjasorkes SD/MI meliputi aspek-aspek sebagai berikut :
 - a) Aktivitas Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bolabasket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
 - b) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
 - c) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
 - d) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
 - e) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
 - f) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
 - g) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

- 2) Ruang Lingkup Mata Pelajaran Penjasorkes SMP/MTS meliputi aspek-aspek sebagai berikut :
 - a) Aktivitas Permainan dan Olahraga termasuk tradisional, misalnya; sepakbola, bola voli, bola basket, kasti, bulutangkis, tenis meja, softball jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, tolak peluru, pencak silat, sepak takraw, bola tangan, dan olahraga tradisional lainnya. Kegiatan ini

bertujuan untuk memupuk kecenderungan alami anak untuk bermain melalui kegiatan bermain informal dan meningkatkan pengembangan keterampilan dasar, kesempatan untuk interaksi sosial. Menerapkannya dalam kegiatan informal dalam kompetisi dengan orang. Juga untuk mengembangkan keterampilan dan memahami dari konsep-konsep kerja sama tim, serangan, pertahanan dan penggunaan ruang dalam bentuk eksperimen/eksplorasi untuk mengembangkan keterampilan dan pemahaman.

- b) Aktivitas Pengembangan, meliputi pengembangan komponen kebugaran berkaitan dengan kesehatan, terdiri dari latihan; kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan (aerobik dan anaerobik), dan tes kebugaran jasmani.
 - c) Aktivitas Senam, meliputi senam lantai, ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat,
 - d) Aktivitas Ritmik, senam ritmik/irama, apresiasi terhadap kualitas estetika dan artistik dari gerakan, tarian kreatif dan rakyat.
 - e) Aktivitas Air, memuat kompetensi dan kepercayaan diri saat peserta didik berada di dekat, di bawah dan di atas air. Memberikan kesempatan unik untuk pengajaran gaya-gaya renang (dada, punggung, bebas) dan juga penyediaan peluang untuk kesenangan bermain di air dan aspek lain dari olahraga air termasuk mengapung, loncat indah dan pertolongan dalam olahraga air.
 - f) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
 - g) Kesehatan, meliputi; P3K, pola hidup sehat, seks bebas dan NAPZA, gizi dan makanan sehat, manfaat aktifitas fisik, denyut jantung, Pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.
- 3) Ruang Lingkup Mata Pelajaran Penjasorkes SLTA meliputi aspek-aspek sebagai berikut :
- a) Aktivitas Permainan dan Olahraga termasuk tradisional, misalnya; sepakbola, bola voli, bola basket, kasti, bulutangkis, tenis meja, softball jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, tolak peluru, pencak silat, sepak takraw, bola tangan, dan olahraga tradisional lainnya. Kegiatan ini

bertujuan untuk memupuk kecenderungan alami anak untuk bermain melalui kegiatan bermain informal dan meningkatkan pengembangan keterampilan dasar, kesempatan untuk interaksi sosial. Menerapkannya dalam kegiatan informal dalam kompetisi dengan orang. Juga untuk mengembangkan keterampilan dan memahami dari konsep-konsep kerja sama tim, serangan, pertahanan dan penggunaan ruang dalam bentuk eksperimen/eksplorasi untuk mengembangkan keterampilan dan pemahaman.

- b) Aktivitas Pengembangan, meliputi pengembangan komponen kebugaran berkaitan dengan kesehatan, terdiri dari latihan; kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan (aerobik dan anaerobik), dan tes kebugaran jasmani.
- c) Aktivitas Senam, meliputi senam lantai, ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat,
- d) Aktivitas Ritmik, senam ritmik/irama, apresiasi terhadap kualitas estetika dan artistik dari gerakan, tarian kreatif dan rakyat
- e) Aktivitas Air, memuat kompetensi dan kepercayaan diri saat peserta didik berada di dekat, di bawah dan di atas air. Memberikan kesempatan unik untuk pengajaran gaya-gaya renang (dada, bebas, punggung, dan kupu-kupu) dan juga penyediaan peluang untuk kesenangan bermain di air dan aspek lain dari olahraga air termasuk mengapung, loncat indah dan pertolongan dalam olahraga air.
- f) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g) Kesehatan, meliputi, P3K pola hidup sehat, seks bebas dan narkoba, gizi dan makanan sehat, manfaat aktifitas fisik, denyut jantung, pencegahan penyakit, pengurangan biaya perawatan pribadi dan kesehatan lingkungan.

3. Pengertian Pendidikan Olahraga

Ada kesalahpahaman bahwa pendidikan jasmani sama dengan pendidikan olahraga. Keduanya berbeda, pendidikan jasmani lebih menekankan pada pengembangan keterampilan motorik dasar dan memperkaya perbendaharaan gerak. Pendidikan olahraga menekankan pada pembinaan keterampilan berolahraga dan menghayati

nilai-nilai yang diperoleh dari kegiatan berlatih dan bertanding (Jewet, 1994; Jewet et al., 1995). Semua anak dibekali pengalaman nyata untuk berperan dalam pembinaan olahraga, seperti wasit, atlet, atau pelatih.

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada peserta didik diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan di sini adalah hasil dari pembelajaran itu, sehingga metode pengajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh tujuan yang ingin dicapai. Ciri-ciri pelatihan olahraga menyusup ke dalam proses pembelajaran.

Yang sering terjadi pada pembelajaran „pendidikan olahraga,, adalah bahwa guru kurang memperhatikan kemampuan dan kebutuhan peserta didik. Jika peserta didik harus belajar bermain bola voli, mereka belajar keterampilan teknik bola voli secara langsung. Teknik-teknik dasar dalam pelajaran demikian lebih ditekankan, sementara tahapan penyajian tugas gerak yang disesuaikan dengan kemampuan anak kurang diperhatikan.

Guru demikian akan berkata: “kalau perlu tidak usah ada pentahapan, karena anak akan dapat mempelajarinya secara langsung. Beri mereka bola, dan instruksikan anak supaya bermain langsung”. Anak yang sudah terampil biasanya dapat menjadi contoh, dan anak yang belum terampil belajar dari mengamati demonstrasi temannya yang sudah mahir tadi. Untuk pengajaran model seperti ini, ada ungkapan: “Kalau anda ingin anak belajar renang, lemparkan mereka ke kolam yang paling dalam, dan mereka akan bisa sendiri.

4. Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses yang menjembatani kesenjangan antara informasi dan tingkah laku kesehatan. Pendidikan kesehatan memotivasi seseorang untuk menerima informasi kesehatan dan berbuat sesuai dengan informasi tersebut agar mereka menjadi lebih tahu dan lebih sehat (Budioro, 1998).

Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar, dalam hal ini berarti terjadi proses perkembangan atau perubahan kearah yang lebih tahu dan lebih baik pada diri individu. Pada kelompok masyarakat dari tidak tahu tentang nilai- nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi sendiri masalah- masalah kesehatan

menjadi mampu (Purwanto, 1999).

Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi aspek pribadi (fisik, mental, social) agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis

a. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Menurut WHO (1954) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003), tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan status kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan yang sudah ada, memaksimalkan fungsi dan peran pasien selama sakit, serta membantu pasien dan keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan.

Secara umum tujuan dari pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu atau masyarakat dibidang kesehatan. Tujuan ini dapat diperinci lebih lanjut antara lain, menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai dimasyarakat, menolong individu agar mampu secara mandiri atau kelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat, mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada (Herawani, 2001).

Sedangkan menurut Machfoed (2005), pendidikan kesehatan merupakan proses perubahan, yang bertujuan untuk mengubah individu, kelompok dan masyarakat menuju hal-hal yang positif secara terencana melalui proses belajar. Perubahan tersebut mencakup antara lain pengetahuan, sikap dan keterampilan melalui proses pendidikan kesehatan. Pada hakikatnya dapat berupa emosi, pengetahuan, pikiran keinginan, tindakan nyata dari individu, kelompok dan masyarakat. Pendidikan kesehatan merupakan aspek penting dalam meningkatkan pengetahuan keluarga tentang garam beryodium dengan melakukan pendidikan kesehatan berarti petugas kesehatan membantu keluarga dalam mengkonsumsi garam yang beryodium untuk meningkatkan derajat kesehatan.

Dari pandangan tersebut bisa disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan:

- 1) Meningkatkan pengetahuan anak didik tentang ilmu kesehatan, termasuk cara hidup sehat dan teratur
- 2) Menanamkan dan membina nilai dan sikap mental yang positif terhadap

prinsip hidup sehat

- 3) Menanamkan dan membina kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang sesuai dengan syarat kesehatan
- 4) Meningkatkan keterampilan anak didik dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan dan perawatan kesehatan

b. Proses Pendidikan Kesehatan

Dalam proses pendidikan kesehatan terdapat tiga persoalan pokok yaitu masukan (input), proses dan keluaran (output). Masukan (input) dalam pendidikan kesehatan menyangkut sasaran belajar yaitu individu, kelompok dan masyarakat dengan berbagai latar belakangnya. Proses adalah mekanisme dan interaksi terjadinya perubahan kemampuan dan perilaku pada diri subjek belajar. Dalam proses pendidikan kesehatan terjadi timbal balik berbagai faktor antara lain adalah pengajar, teknik belajar dan materi atau bahan pelajaran. Sedangkan keluaran merupakan kemampuan sebagai hasil perubahan yaitu perilaku sehat dari sasaran didik melalui pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2003).

5. Landasan Filosofis Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Falsafah menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah anggapan, gagasan, dan sikap batin yang paling dasar yang dimiliki oleh orang atau masyarakat; pandangan hidup; selanjutnya berfalsafah memiliki makna: 1 memikirkan dalam-dalam (tentang sesuatu); 2 mengungkapkan pemikiran-pemikiran yang dalam yang dijadikan sebagai pandangan hidup

Sedangkan dasar untuk filosofi adalah filsafat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, bermakna: 1 pengetahuan dan penyelidikan dengan akal budi mengenai hakikat segala yang ada, sebab, asal, dan hukumnya; 2 teori yang mendasari alam pikiran atau suatu kegiatan; 3 ilmu yang berintikan logika, estetika, metafisika, dan epistemologi; 4 falsafah.

Berfalsafah secara mudah dapat dimaksudkan sebagai memikirkan sesuatu dengan mendalam. Dimana berfalsafah merupakan bagian penting dari falsafah. Ini bisa dikatakan sebagai inti dari falsafah. Berfikir secara falsafah ini mengandung tiga ciri:

- a. Radikal ini bermaksud bahwa berfalsafah merupakan corak pemikiran yang tuntas, dengan ini dapat terfikirkan secara mendalam hingga sampai pada akar bagi suatu masalah.
- b. Sistematis ialah berfikir logik, yang bergerak selangkah demi selangkah dengan penuh kesadaran yang tersusun rapi.
- c. Sejangat ialah pemikiran tidak terbatas pada bagian-bagian tertentu, tapi merupakan jawaban bagi suatu persoalan.

Ketika berfalsafah, seseorang tidak dirujuk pada sumber kewibawaan dalam menyelesaikan suatu persoalan. Sebaliknya, yakni ditujukan untuk menjawab persoalan tersebut dengan akal sehat.

Sebagai isi dalam falsafah, maka kajian falsafah dapat difokuskan pada masalah yang sangat rumit, dan memerlukan pemikiran yang bersungguh-sungguh. Suatu kajian falsafah apabila tidak dapat diselesaikan melalui kaedah pengamatan ataupun kaedah sains. Biasanya, kajiannya akan melibatkan tentang konsep, ideologi, dan perkara-perkara lain yang abstrak. Bidang falsafah memberikan nilai yang tinggi kepada permasalahan yang baik, atau persoalan yang memiliki nilai kefalsafahannya. Ini karena kajian yang baik akan mendatangkan jawaban yang baik, Kategori falsafah ada lima bidang berdasarkan persoalannya, yaitu:

- a. Metafizik yaitu bidang falsafah yang memikirkan tentang kewujudan.
- b. Epistemologi yaitu bidang falsafah yang berfikir tentang ilmu pengetahuan.
- c. Etika yaitu bidang falsafah yang memikirkan tentang kemoralan manusia.
- d. Logika adalah suatu bidang falsafah yang mengkaji penaaakulan manusia.
- e. Estetika yakni bidang falsafah yang memikirkan tentang keindahan

Tradisi falsafah menurut socrates ialah sesuatu yang diusahakan oleh setiap bangsa. Karena manusia secara semula jadinya mempunyai fitrah ingin tahu dan cenderung kepada kebenaran. Maka dari itu tradisi falsafah terbina oleh kelompok manusia yang mengadakan pendekatan yang berbeda terhadap falsafah. Dalam suatu tradisi falsafah, anggotanya akan mempunyai minat yang sama dalam suatu persoalan falsafah dan juga mempunyai pengaruh yang sama daripada seseorang tokoh falsafah.

Begitu pula cara memandang pendidikan jasmani dapat difokuskan dari cara pandang yang dimiliki si pelaku. Untuk itu maka perlu menelusuri pendidikan jasmani dengan berbagai hal menurut dasar yang dijadikan pijakannya.

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program penjas dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa penjas, proses pendidikan di sekolah akan pincang.

Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani (Dauer and Pangrazy, 1992), yaitu:

- a) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik,
- b) meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta
- c) meningkatkan pengertian peserta didik dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Adakah pelajaran lain (seperti bahasa, matematika, atau IPS) yang bisa menyumbang kemampuan-kemampuan seperti di atas? Untuk meneliti aspek penting dari penjas, dasar-dasar pemikiran seperti berikut perlu dipertimbangkan :

a) Kebugaran dan kesehatan

Kebugaran dan kesehatan akan dicapai melalui program pendidikan jasmani yang terencana, teratur dan berkesinambungan. Dengan beban kerja yang cukup berat serta dilakukan dalam jangka waktu yang cukup secara teratur, kegiatan tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan kemampuan fungsi organ-organ tubuh seperti jantung dan paru-paru. Sistem peredaran darah dan pernapasan akan bertambah baik dan efisien, didukung oleh sistem kerja penunjang lainnya.

Dengan bertambah baiknya sistem kerja tubuh akibat latihan, kemampuan tubuh akan meningkat dalam hal daya tahan, kekuatan dan kelentukannya. Demikian juga dengan beberapa kemampuan motorik seperti kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup yang sehat. Dengan

kesadarannya anak akan mampu menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya, dan akan tetap dilakukannya di sepanjang hayatnya. Sikap itulah yang kemudian akan membawa anak pada kualitas hidup yang sehat, sejahtera lahir dan batin, yang disebut dengan istilah *wellness*.

Konsep sehat dan sejahtera secara menyeluruh berbeda dengan pengertian sehat secara fisik. Anak dididik untuk meraih gaya hidup sehat secara total serta kebiasaan hidup yang sehat, baik dalam arti pemahaman maupun prakteknya. Kebiasaan hidup sehat tersebut bukan hanya kesehatan fisik, tetapi juga mencakup juga kesejahteraan mental, moral, dan spiritual. Tanda-tandanya adalah anak lebih tahan dalam menghadapi tekanan dan cobaan hidup, berjiwa optimis, merasa aman, nyaman, dan tenteram dalam kehidupan sehari-harinya.

b) Keterampilan fisik

Keterlibatan anak dalam asuhan permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain-lain, merangsang perkembangan gerakan yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai keterampilan. Keterampilan tersebut bisa berbentuk keterampilan dasar misalnya berlari dan melempar serta keterampilan khusus seperti senam atau renang. Pada akhirnya keterampilan itu bisa mengarah kepada keterampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

c) Terkuasainya konsep dan prinsip gerak

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang konsep dan prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Sebagai contoh, anak harus mengerti mengapa kaki harus dibuka dan bahu direndahkan ketika anak sedang berusaha menjaga keseimbangannya. Mereka juga diharapkan mengerti mengapa harus dilakukan pemanasan sebelum berolahraga, serta apa akibatnya terhadap derajat kebugaran jasmani bila seseorang berlatih tidak teratur?

Namun demikian, sumbangan pendidikan jasmani pun bukan hanya bersifat fisik semata, melainkan merambah pada peningkatan kemampuan *oleh pikir* seperti kemampuan membuat keputusan dan *olah rasa* seperti kemampuan memahami

perasaan orang lain (empati).

d) Kemampuan berpikir

Memang sulit diamati secara langsung bahwa kegiatan yang diikuti oleh anak dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan berpikir anak. Namun demikian dapat ditegaskan di sini bahwa pendidikan jasmani yang efektif mampu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis anak ketika terlibat dalam kegiatan-kegiatan fisiknya. Pola-pola permainan yang memerlukan tugas-tugas tertentu akan menekankan pentingnya kemampuan nalar anak dalam hal membuat keputusan.

Taktik dan strategi yang melekat dalam berbagai permainan pun perlu dianalisis dengan baik untuk membuat keputusan yang tepat dan cepat. Secara tidak langsung, keterlibatan anak dalam kegiatan pendidikan jasmani merupakan latihan untuk menjadi pemikir dan pengambil keputusan yang mandiri.

Dalam kegiatan pendidikan jasmani banyak sekali adegan pembelajaran yang memerlukan diskusi terbuka yang menantang penalaran anak. Teknik gerak dan prinsip-prinsip yang mendasarinya merupakan topik-topik yang menarik untuk didiskusikan. Peraturan permainan dan variasi-variasi gerak juga bisa dijadikan rangsangan bagi anak untuk memikirkan pemecahannya.

e) Kepekaan rasa

Dalam hal olah rasa, pendidikan jasmani menempati posisi yang sungguh unik. Kegiatannya yang selalu melibatkan anak dalam kelompok kecil maupun besar merupakan wahana yang tepat untuk berkomunikasi dan bergaul dalam lingkup sosial.

Dalam kehidupan sosial, setiap individu akan belajar untuk bertanggung jawab melaksanakan peranannya sebagai anggota masyarakat. Di dalam masyarakat banyak norma yang harus ditaati dan aturan main yang melandasinya. Melalui penjas, norma dan aturan juga dipelajari, dihayati dan diamalkan.

Untuk dapat berperan aktif, anak pun akan menyadari bahwa ia dan kelompoknya harus menguasai beberapa keterampilan yang diperlukan. Sesungguhnya bahwa kegiatan pendidikan jasmani disebut sebagai ajang nyata untuk melatih keterampilan-keterampilan hidup (*life skills*), agar seseorang dapat hidup berguna dan tidak menyusahkan masyarakat.

Keterampilan yang dipelajari bukan hanya keterampilan gerak dan fisik semata, melainkan terkait pula dengan keterampilan sosial, seperti *berempati* pada orang lain, menahan sabar, memberikan respek dan penghargaan pada orang lain, mempunyai motivasi yang tinggi, serta banyak lagi. Seorang ahli menyebut bahwa kesemua keterampilan di atas adalah keterampilan hidup. Sedangkan ahli yang lain memilih istilah kecerdasan emosional (*emotional intelligence*).

f) Keterampilan sosial

Kecerdasan emosional atau keterampilan hidup bermasyarakat sangat mementingkan kemampuan pengendalian diri. Dengan kemampuan ini seseorang bisa berhasil mengatasi masalah dengan kerugian sekecil mungkin. Anak yang rendah kemampuan pengendalian dirinya biasanya ingin memecahkan masalah dengan kekerasan dan tidak merasa ragu untuk melanggar berbagai ketentuan.

Pendidikan jasmani menyediakan pengalaman nyata untuk melatih keterampilan mengendalikan diri, membina ketekunan dan motivasi diri. Hal ini diperkuat lagi jika proses pembelajaran direncanakan sebaik-baiknya. Setiap adegan pembelajaran dalam permainan dapat dijadikan arena dialog dan perenungan tentang apa sisi baik-buruknya suatu keputusan. Tak pelak, ini merupakan cara pembinaan moral yang efektif.

Sebagai contoh, jika dalam sebuah proses penjas terjadi pertengkaran antara dua orang anak, guru bisa segera menghentikan kegiatan seluruh kelas dan mengundang mereka untuk membicarakannya. Sebab-sebab pertengkaran diteliti dan guru memancing pendapat anak tentang apa perlunya mereka bertengkar, selain itu mereka dirangsang untuk mencari pemecahan yang paling baik untuk kedua belah pihak.

Demikian juga dalam setiap adegan proses permainan yang memerlukan kesiapan mentaati peraturan permainan. Di samping guru mempertanyakan pentingnya peraturan untuk ditaati, guru dapat juga mengundang peserta didik untuk melihat berbagai konsekuensinya jika peraturan itu dilanggar. Lalu guru dapat menanyakan pendapat peserta didik tentang tujuan permainan.

g) Kepercayaan diri dan citra diri (self esteem)

Melalui pendidikan jasmani kepercayaan diri dan citra diri (*self esteem*) anak akan berkembang (Graham, 1993). Secara umum citra diri diartikan sebagai cara kita

menilai diri kita sendiri. Citra diri ini merupakan dasar untuk perkembangan kepribadian anak. Dengan citra diri yang baik seseorang merasa aman dan berkeinginan untuk mengeksplorasi dunia. Dia mau dan mampu mengambil resiko, berani berkomunikasi dengan teman dan orang lain, serta mampu menanggulangi stress.

Cara membina citra diri ini tidak cukup hanya dengan selalu berucap “saya pasti bisa” atau “saya paling bagus”. Tetapi perlu dinyatakan dalam usaha dan pembiasaan perilaku. Di situlah penjas menyediakan kesempatan pada anak untuk membuktikannya.

Ketika anak berhasil mempelajari berbagai keterampilan gerak dan kemampuan tubuhnya, perasaan positif akan berkembang dan ia merasa optimis atau mampu untuk berbuat sesuatu. Dengan perasaan itu anak akan merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan yang baik dan pada gilirannya akan mempengaruhi pula kualitas usahanya di lain waktu, agar sama seperti yang dicitrakannya. Bila peserta didik merasa gagal sebelum berusaha, keadaan ini disebut perasaan negatif, lawan dari perasaan positif.

Kejadian demikian yang berulang-ulang akan memperkuat kepercayaan bahwa dirinya memang memiliki kemampuan, sehingga terbentuk menjadi kepercayaan diri yang kuat. Karena itu penting bagi guru penjas untuk menyajikan tugas-tugas belajar yang bisa menyediakan pengalaman sukses dan menimbulkan perasaan berhasil (*feeling of success*) pada setiap anak. Salah satu siasat yang dapat dikerjakan adalah ukuran keberhasilan belajar tidak bersifat mutlak. Tiap anak memakai ukurannya masing-masing.

B. RANGKUMAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Atau dengan kata lain pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional

Dalam pendidikan jasmani terdapat tiga faktor yang sangat mendasar dalam gerak manusia:

- a. Pertama, faktor unjuk kerja jasmani, faktor ini sangat berpengaruh dalam melakukan aktivitas jasmani malahan mendasari semua gerak seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, dan stamina.
- b. Kedua, adalah aktivitas universal yakni keterampilan fundamental seperti: lari, lempar, lompat, panjat, dan menggantung.
- c. Ketiga, adalah gerakan khusus yang bertingkat tinggi yang dikuasai dengan latihan dan pengalaman khusus yakni mencakup aktivitas dalam pendidikan jasmani.

Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, domain afektif.

Tujuan pendidikan jasmani mencakup aspek organik, kognitif, neuromuskuler, perseptual, sosial dan emosional.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk: Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan, kepercayaan diri yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial, kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani, Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal, Mengembangkan nilai-nilai pribadi, Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai Pendidikan Jasmani, Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar Pendidikan Jasmani, Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani, mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.

Pendidikan olahraga menekankan pada pembinaan keterampilan berolahraga dan menghayati nilai-nilai yang diperoleh dari kegiatan berlatih dan bertanding (Jewet, 1994; Jewet et al., 1995).

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu.

Pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi aspek pribadi (fisik, mental, social) agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis

Dari pandangan tersebut bisa disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan : Meningkatkan pengetahuan anak didik tentang ilmu kesehatan termasuk cara hidup sehat dan teratur, Menanamkan dan membina nilai dan sikap mental yang positif terhadap prinsip hidup sehat, Menanamkan dan membina kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang

sesuai dengan syarat kesehatan, Meningkatkan keterampilan anak didik dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan dan perawatan kesehatan

C. LATIHAN/ KASUS/ TUGAS

Cari dan analisis suatu kasus tentang implementasi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang menyimpang dari falsafah PJOK!

Coba identifikasi potensi pengembangan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Indonesia dengan mengkaji kelembagaan olahraga baik pemerintahan dan non pemerintahan!

H. FORMATIF

Untuk Mengerjakan Tugas Berikut, Pilih Satu Jawaban A, B, C Atau D Yang Anda Anggap Paling Benar.

1. Ketika guru akan memberikan materi ajar PJOK maka manakah pilihan berikut yang merupakan implementasi dari pembelajaran PJOK?
 - A. Materi lari dilakukan dengan lomba lari jarak pendek dengan orientasi paling cepat yang terbaik
 - B. Materi Melempar dapat dilakukan dengan beberapa teknik; lempar bola, lempar sasaran, dan beberapa teknik lempar lainnya
 - C. Materi lompat jauh dilakukan dalam upaya mendapatkan hasil lompatan sejauh-jauhnya dengan gaya jongkok
 - D. Materi sepak bola dilakukan dalam rangka penguasaan teknik passing dengan kaki bagian dalam
2. Proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional adalah...
 - A. Pengertian pendidikan jasmani
 - B. Pengertian pendidikan olahraga
 - C. Pengertian pendidikan kesehatan
 - D. Tujuan Pendidikan jasmani
3. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktifitas jasmani yang dijadikan media pengembangan individu secara menyeluruh, tetapi pendidikan jasmani masih dianggap kurang penting, pada kenyataannya pernyataan ini benar adanya kecuali;

- A. Dana dan keuangan yang masih minim
 - B. Kualifikasi SDM masih rendah
 - C. Fasilitas dan infrastruktur dan sarana masih kurang
 - D. Jumlah tenaga guru pendidikan jasmani sudah cukup
4. Pengertian pendidikan olahraga adalah ...
- A. Suatu Aktifitas yang bersifat kompetitif
 - B. Aktifitas pembelajaran jasmani
 - C. Aktifitas motorik-motorik
 - D. Pendidikan jasmani
5. Usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi aspek pribadi agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis merupakan pengertian....
- A. Pendidikan Kesehatan Sekolah
 - B. Pendidikan Kesehatan
 - C. Kebugaran Jasmani
 - D. Kesegaran Jasmani
6. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan
- A. Pendidikan nasional
 - B. Pendidikan jasmani
 - C. Budaya hidup sehat
 - D. Sehat jasmani dan rohani
 - E. Khusus Pendidikan
7. Pengertian pendidikan olahraga adalah ...
- A. Suatu Aktifitas yang bersifat kompetitif
 - B. Aktifitas pembelajaran jasmani
 - C. Aktifitas motorik-motorik
 - D. Pendidikan jasmani
 - E. Aktivitas jasmani yang ditujukan untuk mengembangkan fungsi organik, neuromuskular, sosial emosional dan lifeskill.
8. Tujuan pendidikan jasmani adalah, kecuali ...
- A. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar.
 - B. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal.

- C. Mengembangkan nilai-nilai leluhur untuk dibudayakan baik secara kelompok maupun perorangan.
 - D. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
 - E. Mengembangkan sikap kemandirian, disiplin, kerjasama dan bertanggungjawab
9. Proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional adalah...
- A. Pengertian pendidikan olahraga
 - B. Pengertian pendidikan kesehatan
 - C. Pengertian pendidikan jasmani
 - D. Tujuan Pendidikan jasmani
 - E. Hakikat Pendidikan Jasmani
10. Ciri-ciri olahraga adalah...
- A. Bersifat kompetitif
 - B. Orientasi pada uang
 - C. Peraturan bisa dirubah selama kegiatan berlangsung, kecuali kesepakatan
 - D. Teknik bermain terorganisir
 - E. Mamacu kerja jantung dan paru-paru

2. Kunci Jawaban

- 1. B
- 2. A
- 3. D
- 4. D
- 5. C
- 6. A
- 7. A
- 8. C
- 9. C
- 10. B

DAFTAR PUSTAKA

- William H. Freeman, 6th ed. (2001) *Physical Education and sport in a changing society*. Boston: Allyn & Bacon.
- Bucher, C.A, *Foundation of Physical Education*, ST Louis : CV. Mosby Co. 1960
- Sukintaka, *Filosofi, Pembelajaran dan Masa Depan Teori Pendidikan Jasmani*, Bandung: Nuansa, 2004.
- Lutan, Rusli. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*.
- Mahendra, Agus, dkk. (2006). *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- Syarifuddin (1994:4). *Pendidikan Jasmani Keterampilan Jasmani Kecerdasan Dan Pembentukan Watak*. Kemendikbud Jakarta
- Depdiknas,(2003). *Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Individu*. Depdiknas: Jakarta.
- Sindentop, Daryl. *Introduction to Physical Education, Fitness and Sport*. London & Toronto: Mayfield Publishing Company. 1994.
- Rusli Lutan (ed)., (1997) "*Physical Education is Education Through, and not of the Physical*", Jakarta: CV. Berdua Satu tujuan.
- Pangrazis dan Dauer (1988), dalam Mahendra (1997:1). *Ciri-Ciri Sifat Manusia Yang Unggul*. Bandung.Nuansa 1997.
- Abdullah. (2003). *Keterampilan Aktivitas Jasmani*. Jakarta grasindo.(2003).
- Jewet (1994) jewet et al, (1995). *Sport and physical education*. NewYork: Routledge.
- Gabbard, C, LeBlanc, E., dan Lowy, S. *Physical Education for Children, Building the Foundation*. New Jerse : Prentice Hall Inc. Engliwood,1987.
- Jewet (1994) jewet et al, (1995). *Sport education*. NewYork: Routledge.