

Asas Pendidikan Jasmani



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Untuk memahami hakikat pendidikan jasmani, sebelumnya cobalah Anda ingat-ingat dan bayangkan bagaimana Anda melakukan aktivitas jasmani. Banyak kita jumpai bentuk-bentuk aktivitas jasmani yang menarik terutama di daerah yang memiliki lapangan luas dan banyak penduduknya dan sampai sekarang pun kita masih senang bermain dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas jasmani atau fisik merupakan kegiatan yang dilakukan oleh semua kalangan umur baik anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua.

Modul ini akan menjelaskan tentang asas pendidikan jasmani yang menjadi landasan sebagai bagian dari pendidikan, meliputi hakikat pendidikan jasmani, tujuan, serta pertumbuhan dan perkembangan anak. Setelah mempelajari modul ini, dengan menggunakan pengalaman dan wawasan Anda mengenai kegiatan dalam pendidikan jasmani, diharapkan Anda dapat menganalisis penerapan kegiatan pendidikan jasmani dalam konteks pendidikan di sekolah dasar. Kemampuan menganalisis tersebut merupakan kemampuan yang kompleks. Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan tersebut Anda diharapkan dapat melakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Dapat menjelaskan hakikat pendidikan jasmani.
2. Dapat menjelaskan konsep pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.
3. Dapat menjelaskan nilai-nilai sosial pendidikan jasmani.
4. Dapat menjelaskan filsafat pendidikan jasmani.
5. Dapat menjelaskan pengertian pendidikan jasmani.
6. Dapat menjelaskan tujuan pendidikan jasmani.
7. Dapat menjelaskan prinsip-prinsip dalam pendidikan jasmani.
8. Dapat menjelaskan nilai-nilai dalam pendidikan jasmani.
9. Dapat mengidentifikasi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak.
10. Dapat mengidentifikasi kebutuhan gerak anak.

Materi Modul 1 ini disusun menjadi 3 kegiatan belajar sebagai berikut:

Kegiatan Belajar 1 : Hakikat Pendidikan Jasmani

Kegiatan Belajar 2 : Tujuan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Kegiatan Belajar 3 : Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Petunjuk Belajar

Untuk memahami materi modul ini dengan baik serta mencapai kompetensi yang diharapkan, maka pergunakanlah strategi belajar berikut ini:

1. Bacalah modul ini dengan saksama, tambahkan catatan pinggir, berupa tanda tanya atau garis bawah konsep yang relevan, sesuai dengan pemikiran yang muncul. Diskusikan dengan teman beberapa konsep yang dianggap meragukan.
2. Kerjakan tugas dalam kasus, gunakan pengalaman dan wawasan Anda terhadap kasus serupa di lingkungan Anda.

KEGIATAN BELAJAR 1

Hakikat Pendidikan Jasmani

Pada dasarnya pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat 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 berkualitas berdasarkan Pancasila.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan. Sementara ini jika kita simak tujuan dan fungsi pendidikan secara umum sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, sebagai berikut: Tujuan dan fungsi pendidikan berdasarkan Undang-undang Pendidikan No.20 Tahun 2003, yaitu Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Sejalan dengan tujuan pendidikan tersebut, maka pendidikan jasmani diarahkan untuk pembentukan watak, disiplin, kerja sama, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, dan mandiri. Lebih lanjut, pendidikan jasmani didefinisikan dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 sebagai berikut; Olahraga pendidikan adalah pendidikan lebih lanjut jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Secara sederhana pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak dan bergerak untuk belajar. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk, tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan.

Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal perubahan fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, bukan hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya, seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Dapat dikemukakan bahwa pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya seragam, yang jika disimpulkan bermakna jelas bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui aktivitas fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan matematika, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan logika berpikir, tetapi aspek fisik tidak turut dikembangkan, baik langsung maupun secara tidak langsung. Oleh karena itu, pendidikan jasmani ini hendaknya dapat menyebabkan adanya perbaikan dalam ‘pikiran dan tubuh’ yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan sehari-hari seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif.

Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, pendidikan jasmani diistilahkan sebagai proses menciptakan “tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa.” Artinya, dalam tubuh yang baik ‘diharapkan’ pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno: *Men sana in*

corporeano. Pertanyaan sulit di sepanjang zaman adalah pemisahan antara jiwa dan raga atau tubuh. Kepercayaan umum menyatakan bahwa jiwa dan raga terpisah, dengan penekanan berlebihan pada satu sisi tertentu disebut dualisme yang mengarah pada penghormatan lebih pada aspek jiwa dan menempatkan kegiatan fisik sebagai aksesorisnya.

Beberapa aliran filsafat pendidikan yang berpengaruh dalam pengembangan pendidikan jasmani (penjas) diantaranya adalah idealisme, realisme, pragmatisme, humanisme, behaviorisme, dan konstruktivisme.

Aliran idealisme berpandangan bahwa pengetahuan itu sudah ada dalam jiwa kita. Untuk membawanya pada tingkat kesadaran perlu adanya proses introspeksi. Tujuan pendidikan jasmani menurut aliran ini membentuk karakter manusia.

Aliran realisme berpandangan bahwa hakikat realitas adalah fisik dan ruh bersifat dualistis. Tujuan pendidikannya membentuk individu yang mampu menyesuaikan diri dalam masyarakat dan memiliki rasa tanggung jawab kepada masyarakat.

Pragmatisme merupakan kreasi filsafat dari Amerika dipengaruhi oleh empirisme, utilitarianisme, dan positivisme. Esensi ajarannya, hidup bukan untuk mencari kebenaran melainkan untuk menemukan arti atau kegunaan. Tujuan pendidikannya dalam pendidikan jasmani adalah menggunakan pengalaman sebagai alat untuk menyelesaikan hal-hal baru dalam kehidupan pribadi dan masyarakat.

Paham behaviorisme memandang perubahan perilaku setelah seseorang memperoleh stimulus dari luar merupakan hal yang sangat penting. Oleh sebab itu, aliran behaviorisme menekankan pada proses mengubah atau memodifikasi perilaku. Tujuannya untuk menyiapkan pribadi-pribadi yang sesuai dengan kemampuannya, mempunyai rasa tanggung jawab dalam kehidupan mengembangkan pribadi dan masyarakat.

Menurut paham konstruktivisme, pengetahuan diperoleh melalui proses aktif individu mengonstruksi arti dari suatu teks, pengalaman fisik, dialog, dan lain-lain melalui asimilasi pengalaman baru dengan pengertian yang telah dimiliki seseorang. Tujuan pendidikannya menghasilkan individu yang memiliki kemampuan berpikir untuk menyelesaikan persoalan hidupnya.

Pandangan yang berbeda lahir dari filsafat humanisme. Humanisme berpandangan bahwa pendidikan harus ditekankan pada kebutuhan anak (*child centered*). Tujuannya untuk aktualisasi diri, perkembangan afektif, dan

pembentukan moral, yaitu kepercayaan yang memenangkan kesatuan tubuh dan jiwa. Kita bisa melacak pandangan ini dari pandangan Athena Kuno, dengan konsepnya “jiwa yang baik di dalam raga yang baik.” Motto tersebut sering dipertimbangkan sebagai pernyataan ideal dari tujuan pendidikan jasmani tradisional: aktivitas fisik mengembangkan seluruh aspek dari tubuh, yaitu jiwa, tubuh, dan spirit. Ungkapan Zeigler bahwa fokus dari bidang pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik yang bukan semata-mata aktivitas fisik itu sendiri. Selalu terdapat tujuan pengembangan manusia dalam program pendidikan jasmani. Akan tetapi, pertanyaan nyata yang harus dikedepankan di sini bukanlah “Apakah kita percaya terhadap konsep holistik tentang pendidikan jasmani, tetapi, apakah konsep tersebut saat ini bersifat dominan dalam masyarakat kita atau di antara pengemban tugas penjas sendiri?

Dalam masyarakat sendiri, konsep dan kepercayaan terhadap pandangan dualisme di atas masih kuat berlaku. Bahkan termasuk juga pada sebagian besar guru penjas sendiri, barangkali pandangan demikian masih kuat mengakar, entah akibat dari kurangnya pemahaman terhadap falsafah penjas sendiri maupun karena kuatnya kepercayaan itu. Yang pasti masih banyak guru penjas yang sangat jauh dari menyadari terhadap peranan dan fungsi pendidikan jasmani di sekolah-sekolah sehingga proses pembelajaran penjas di sekolahnya masih lebih banyak ditekankan pada program yang berat sebelah pada aspek fisik semata-mata. Bahkan dalam kasus di Indonesia, penekanan yang berat itu masih dipandang lebih baik karena justru program pendidikan jasmani di kita malahan tidak ditekankan ke mana-mana. Itu karena pandangan yang sudah lebih parah yang memandang bahwa program penjas dipandang tidak penting sama sekali. Nilai-nilai yang terkandung di dalam penjas untuk mengembangkan manusia utuh secara menyeluruh, sungguh masih jauh dari kesadaran dan pengakuan masyarakat kita. Ini bersumber dan disebabkan oleh kenyataan dalam pelaksanaan praktik penjas di lapangan. Teramat banyak kasus atau contoh di mana orang menolak manfaat atau nilai positif dari penjas dengan menunjuk pada kurang bernilai dan tidak seimbangny program pendidikan jasmani di lapangan seperti yang dapat mereka lihat. Perbedaan atau kesenjangan antara apa yang kita percayai dan apa yang kita praktikkan (*gap* antara teori dan praktik) adalah sebuah duri dalam bidang pendidikan jasmani kita.

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak

kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya. Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu bentuk permainan yang terorganisasi yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif.

Bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan pendidikan, seperti juga olahraga tetap eksis tanpa ada tujuan kependidikan. Untuk kepentingan pendidikan atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif; keduanya dapat dan harus beriringan bersama.

Meskipun pendidikan jasmani menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak-anak bergembira dan bersenang-senang. Bila demikian seolah-olah pendidikan jasmani hanyalah sebagai mata pelajaran “selingan”, tidak berbobot, dan tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik. Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran penjas tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain, seperti matematika, bahasa, IPS dan IPA, dan lain-lain. Namun demikian, tidak semua guru penjas menyadari hal tersebut sehingga banyak anggapan bahwa penjas boleh dilaksanakan secara serampangan. Hal ini tercermin dari berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran penjas, mulai dari kelemahan proses yang menetap misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajaran, seperti kebugaran jasmani yang rendah.

Di kalangan guru penjas sering ada anggapan bahwa pelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan seadanya sehingga pelaksanaannya cukup dengan cara menyuruh anak pergi ke lapangan, menyediakan bola sepak untuk laki-laki dan bola voli untuk perempuan. Guru tinggal mengawasi di pinggir lapangan. Mengapa bisa terjadi demikian? Kelemahan ini berpangkal pada ketidakpahaman guru tentang arti dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, di

samping itu mungkin juga karena kurang mencintai tugas itu dengan sepenuh hati.

Apakah sebenarnya pendidikan jasmani dan apa tujuannya? Secara umum pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai berikut.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Definisi tersebut mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak. Jadi, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, bukan hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan erat dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya. Hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Pendidikan jasmani tampil untuk mengatasi masalah tersebut sehingga kedudukannya dianggap penting. Melalui program yang direncanakan secara baik, anak-anak dilibatkan dalam kegiatan fisik yang tinggi intensitasnya. Pendidikan jasmani juga tetap menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan yang ada di sekitarnya dengan banyak mencoba sehingga kegiatannya tetap sesuai dengan minat anak. Melalui pendidikan jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih

kembali keceriaannya, sambil mendorong perkembangan yang bersifat menyeluruh.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, memiliki ciri khas yang sangat mendasar membedakan pendidikan jasmani dengan mata pelajaran lainnya yang ditandai dengan adanya indikasi keterlibatan komponen fisik, seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan komponen fisik lainnya yang terangkum dalam tujuan yang hendak dicapai. Di samping itu, melalui pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani dan olahraga permainan dapat diperoleh kesenangan dan tantangan, serta dapat mengekspresikan diri dalam suasana yang khas dalam interaksi dengan lingkungannya. Bahkan salah satu tokoh pendidikan jasmani, yaitu Herbert Spencer mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan upaya penyaluran kelebihan tenaga pada anak-anak maupun orang dewasa. Kelebihan tenaga ini jika tidak disalurkan dalam aktivitas jasmani bukan tidak mungkin akan berimbas dalam aktivitas yang tidak bermanfaat.

Program pendidikan jasmani yang disusun dengan baik akan banyak memberikan manfaat yang besar, seperti mempengaruhi nilai akademik, meningkatkan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani, memperkaya pengetahuan siswa tentang kesehatan, meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan lain-lain. Hakikat dari pendidikan jasmani sebagai bagian yang memberikan sumbangan dalam pendidikan secara umum adalah memberikan pengalaman tugas gerak dalam rangka membantu pertumbuhan dan perkembangan anak yang bersifat total dan menyeluruh. Dengan demikian, dapat dikemukakan bahwa hasil belajar pendidikan jasmani merupakan perubahan perilaku yang salah satunya tercermin dalam keterampilan gerak.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa 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 siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan menyeluruh, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Secara sederhana bahwa pendidikan jasmani itu merupakan proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Selanjutnya, pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani diarahkan pada pemberian kesempatan yang seluas-luasnya untuk melakukan gerak dengan harapan siswa dapat aktif dan pada gilirannya membantu perkembangan kebugaran jasmaninya.

Proses kegiatan pendidikan jasmani mencakup kegiatan latihan atau pelaksanaan tugas-tugas pembelajaran yang dilakukan secara berulang-ulang. Dengan demikian, anak akan mampu menggunakan tubuhnya secara efisien, bahkan didasarkan pada pemahaman. Sedangkan dampak lebih lanjut adalah anak memiliki kebiasaan dan keterampilan untuk mengisi waktu luangnya dan kelak dengan keterampilan yang dimilikinya diharapkan dapat dilakukan sepanjang hayatnya.

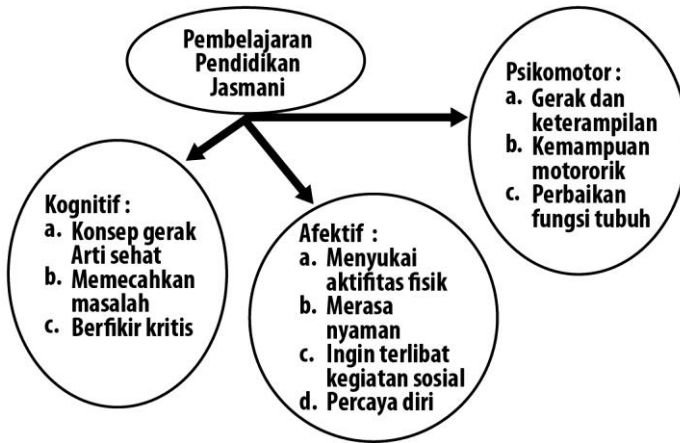
Lebih lanjut, pendidikan jasmani dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Satu-satunya mata pelajaran di sekolah yang fokusnya adalah pada badan, aktivitas jasmani, dan perkembangan fisik.
2. Membantu anak untuk mengembangkan respek terhadap badannya, baik yang dimilikinya maupun milik orang lain.
3. Mengembangkan anak kebiasaan aktif yang penting bagi perkembangan kesehatan dan menjadi landasan bagi gaya hidup sehat setelah dewasa.
4. Mengembangkan pemahaman tentang peranan aktivitas jasmani aerobik dan anaerobik untuk meningkatkan kesehatan.

5. Memberikan sumbangan bagi perkembangan kepercayaan diri dan *self esteem* pada anak.
6. Mendorong perkembangan kognitif dan sosial, memberikan sumbangan bagi pengembangan keterampilan pendidikan yang fundamental, seperti baca, tulis, dan prestasi akademik.
7. Merupakan satu-satunya alat (kesempatan) yang disediakan kepada semua anak apapun kemampuannya, jenis kelamin, usia, budaya, agama atau latar belakang sosial mereka dengan keterampilan, pengetahuan dan pemahaman untuk berpartisipasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga sepanjang hayat.
8. Mempersiapkan anak untuk dapat mengatasi kompetisi-kompetisi, kemenangan atau kekalahan, kooperasi dan kolaborasi.
9. Merupakan kontribusi yang bermakna bagi pengembangan keterampilan sosial dan terhadap perkembangan moral serta estetika.
10. Memberikan bekal keterampilan dan pengetahuan untuk mengembangkan kemampuan profesional di kemudian hari dalam olahraga, aktivitas jasmani, rekreasi dan waktu senggang, sebuah wilayah dari kesempatan vokasional yang semakin berkembang.

Berdasarkan beberapa uraian tentang pendidikan jasmani yang dikemukakan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang di dalamnya terdapat aktivitas fisik melalui program pembelajaran yang bertujuan untuk menghasilkan perubahan menyeluruh yang mencakup aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Pada dasarnya pendidikan jasmani memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap perubahan siswa, terutama pada kebugaran jasmani, perubahan sikap, dan perubahan pada kemampuan memahami dalam aspek kognitif. Oleh sebab itu, dalam kaitannya dengan pengertian yang mendalam, terdapat tiga kunci definisi secara umum pendidikan jasmani, yaitu (1) pendidikan, (2) pengetahuan dan keterampilan, (3) bergerak.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dalam usaha untuk membentuk manusia seutuhnya sesuai dengan tujuan pendidikan ini oleh Bloom dibagi menjadi tiga domain/ranah kemampuan intelektual (*intellectual behaviors*) yang diadopsi dalam pendidikan jasmani, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik termasuk pula dalam pembelajaran pendidikan jasmani.



Gambar 1.1
Ranah dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Ranah Kognitif. Tujuan kognitif atau ranah kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan mental (otak). Aktivitas pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan mental, siswa yang mengikuti pendidikan jasmani harus memberikan kontribusi terhadap kecerdasannya. Menurut Bloom, segala upaya yang menyangkut aktivitas otak adalah termasuk dalam ranah kognitif. Dalam ranah kognitif itu terdapat enam jenjang proses berpikir, mulai dari jenjang terendah sampai jenjang yang tertinggi yang meliputi 6 tingkatan, antara lain:

Pengetahuan (*knowledge*), pada level atau tingkatan terendah ini dimaksudkan sebagai kemampuan mengingat kembali materi yang telah dipelajari, misalnya pengetahuan konsep gerak. Pemahaman (*comprehension*) pada level atau tingkatan kedua ini, pemahaman diartikan sebagai kemampuan memahami materi tertentu; arti gerak. Penerapan (*application*), pada level atau tingkatan ketiga ini, aplikasi dimaksudkan sebagai kemampuan untuk menerapkan informasi dalam situasi nyata atau kemampuan menggunakan konsep dalam praktik atau situasi yang baru. Analisa (*analysis*), analisis merupakan kemampuan menguraikan suatu materi menjadi bagian-bagiannya dengan cara berpikir kritis.

Ranah afektif mencakup segala sesuatu yang terkait dengan emosi, misalnya perasaan, nilai, penghargaan, semangat, minat, motivasi, dan sikap. Lima kategori ranah ini diurutkan mulai dari perilaku yang sederhana hingga

yang paling kompleks dalam aktivitas pendidikan jasmani. Yang meliputi: penerimaan, responsif, nilai yang dianut, mengorganisasi, karakteristik.

Ranah psikomotorik meliputi gerakan dan koordinasi jasmani, keterampilan motorik dan kemampuan fisik. Keterampilan ini dapat diasah jika sering melakukannya, terdiri dari peniruan, manipulasi, ketetapan, artikulasi, dan pengalamiahan. Kategori dalam ranah psikomotorik ini mulai dari tingkat yang sederhana hingga tingkat yang rumit. Untuk mempelajari suatu gerak tertentu dalam aktivitas fisik, siswa terlebih dahulu melihat dan meniru gerak tertentu yang akan dipelajarinya.

Pada tataran aplikasi pendidikan jasmani di sekolah dasar sangat erat kaitannya dengan bermain, karena sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar yang membutuhkan pendekatan yang spesifik, maka proses pendidikan jasmani di Sekolah Dasar hendaknya dilakukan melalui bermain. Bermain menurut Johan Huizinga memiliki ciri-ciri, yaitu *pertama*, bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela. *Kedua* bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata. *Ketiga*, bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari terutama dalam tempat dan waktu. Bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu, ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya. *Keempat*, bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Diharapkan dengan proses bermain dalam pendidikan jasmani memungkinkan anak merasa senang dan gembira dalam melakukan aktivitas jasmani dan menjadi alat yang paling efektif dalam menghantarkan tujuan pendidikan secara keseluruhan.



LATIHAN _____

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah latihan berikut!

- 1) Diskusikan dengan teman Anda mengenai pendidikan jasmani di sekolah dewasa ini kaitannya dalam kehidupan sehari-hari. Adanya sinyallemen yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran “selingan”, tidak berbobot, dan tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik. Bagaimana pandangan Anda?

- 2) Tidak ada bidang tunggal lainnya, seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia. Apakah ada mata pelajaran lain di sekolah dasar yang memiliki isi pelajaran seperti pendidikan jasmani?
- 3) Uraikan tentang ranah pendidikan menurut Teori Bloom?

Petunjuk Jawaban Latihan

- 1) Untuk menjawab pertanyaan nomor 1, coba Anda berdiskusi dengan teman-teman mengenai keberadaan pendidikan jasmani di sekolah Anda. Selanjutnya, pelajari halaman 1.7 yang mengemukakan adanya sinyallemen tersebut.
- 2) Anda dapat membandingkan mata pelajaran pendidikan jasmani dengan salah satu mata pelajaran lain, misalnya matematika. Bagaimana konten dari kedua mata pelajaran tersebut menyangkut ranah perkembangan baik dari afektif, kognitif maupun psikomotor?
- 3) Untuk menjawab ini, lihat halaman 1.11 dan 1.12 pada modul ini.



RANGKUMAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat 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 berkualitas berdasarkan Pancasila.

Beberapa aliran filsafat pendidikan yang berpengaruh dalam pengembangan pendidikan jasmani di antaranya adalah idealisme, realisme, pragmatisme, humanisme, behaviorisme, dan konstruktivisme.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang di dalamnya terdapat aktivitas fisik melalui program pembelajaran yang bertujuan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam diri siswa yang mencakup domain sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

Pada dasarnya pendidikan jasmani memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap perubahan siswa, terutama pada kebugaran jasmani, perubahan sikap, dan perubahan pada kemampuan memahami dalam aspek kognitif. Oleh sebab itu, dalam kaitannya dengan

pengertian yang mendalam, terdapat tiga kunci definisi secara umum pendidikan jasmani, yaitu (1) pendidikan, (2) pengetahuan dan keterampilan, (3) bergerak. Bloom membagi tiga domain/ranah kemampuan intelektual yang diadopsi dalam pendidikan jasmani, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Pada tataran aplikasi pendidikan jasmani erat kaitannya dengan bermain. Bermain menurut Johan Huizinga memiliki ciri-ciri, yaitu *pertama*, bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela. *Kedua*, bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata. *Ketiga*, bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari terutama dalam tempat dan waktu. Bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu. Ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya. *Keempat*, bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan.



TES FORMATIF 1

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

- 1) Pada hakikatnya pendidikan jasmani merupakan
 - A. proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik
 - B. proses pendidikan yang bertujuan perubahan holistik
 - C. proses pendidikan sebagai arena bermain siswa
 - D. proses pendidikan yang mencakup tiga ranah domain

- 2) Beberapa aliran filsafat pendidikan yang berpengaruh dalam pengembangan pendidikan jasmani di antaranya adalah
 - A. idealisme, realisme, pragmatisme, humanisme, behaviorisme, dan konstruktivisme
 - B. profesionalisme, idealisme, realisme, pragmatisme, humanisme, behaviorisme, dan konstruktivisme
 - C. idealisme, realisme, pragmatisme, behaviorisme, dan konstruktivisme
 - D. idealisme, behaviorisme, dan konstruktivisme

3. Aliran filsafat pendidikan yang pelaksanaannya harus ditekankan pada kebutuhan anak adalah
 - A. Kognitifisme
 - B. Afektifisme

- C. Humanisme
 - D. Psikomotorisme
- 4) Tujuan pendidikannya membentuk individu yang mampu menyesuaikan diri dalam masyarakat dan memiliki rasa tanggung jawab kepada masyarakat. Hal ini merupakan pandangan
 - A. aliran idealisme
 - B. aliran realisme
 - C. aliran pragmatisme
 - D. aliran behaviorisme
 - 5) Humanisme merupakan aliran filsafat yang menganggap bahwa pendidikan dilaksanakan harus sesuai dengan
 - A. jenjang atau umur anak
 - B. kebutuhan pasar
 - C. kebutuhan anak
 - D. peran guru dalam pembelajaran
 - 6) Pendidikan yang membina siswa agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu disebut dengan
 - A. pelajaran pendidikan jasmani
 - B. ekstrakurikuler
 - C. pendidikan olahraga
 - D. pendidikan dan latihan (diklat)
 - 7) Pendidikan jasmani merupakan upaya penyaluran kelebihan tenaga pada anak-anak maupun orang dewasa. Hal ini merupakan pendapat
 - A. Herbert Spencer
 - B. Carl Bucher
 - C. Roger Collois
 - D. Johan Huizinga
 - 8) Pengertian sederhana pendidikan jasmani adalah
 - A. suatu proses belajar keterampilan gerak dan memahami keterampilan gerak
 - B. proses belajar aktivitas gerak olahraga
 - C. suatu proses belajar untuk bergerak dan bergerak untuk belajar
 - D. proses belajar gerak dan bergerak untuk kesehatan
 - 9) Ranah pendidikan jasmani dari aspek afektif di antaranya adalah
 - A. arti sehat
 - B. ingin terlibat kegiatan sosial

- C. memecahkan masalah
 - D. berpikir kritis
- 10) Ciri-ciri bermain menurut Huizinga di antaranya berikut ini, *kecuali*
- A. bermain memiliki tujuan
 - B. bermain selalu bermula dan berakhir serta dilakukan di tempat tertentu
 - C. bermain bersifat untung-untungan dan perhitungan
 - D. bermain dilakukan dengan bebas dan sukarela

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 1 yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar 1.

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan: 90 - 100% = baik sekali
80 - 89% = baik
70 - 79% = cukup
< 70% = kurang

Apabila mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar 2. **Bagus!** Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Kegiatan Belajar 1, terutama bagian yang belum dikuasai.

KEGIATAN BELAJAR 2

Tujuan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Membahas tujuan pendidikan jasmani tentunya banyak pendapat yang mengemukakan bahwa tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan taraf kesehatan serta menumbuhkan sikap atau perilaku, seperti kejujuran, toleransi, rasa percaya diri dan kerja sama (Nur, 2016). Namun demikian, terlepas dari tujuan pendidikan seutuhnya dengan mencakup tiga domain utama, yaitu afektif, kognitif, dan psikomotor. Tujuan pendidikan jasmani sesungguhnya terdapat pada pendidikan jasmani itu sendiri, di mana yang membedakan tujuan pendidikan jasmani antara jenis pendidikan jasmani yang satu dengan yang lainnya adalah pelaku yang memainkan pendidikan jasmani tersebut.

Pendidikan jasmani bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, dan banyak lagi tujuan lainnya. Secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa 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 siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Sehubungan dengan pembelajaran pendidikan jasmani, Lutan (2001) mengelompokkan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yaitu pengembangan keterampilan gerak dan kebugaran dan kesehatan.

A. PERKEMBANGAN KETERAMPILAN GERAK

Perkembangan keterampilan gerak merupakan inti dari program pendidikan jasmani. Perkembangan keterampilan gerak bagi anak-anak pendidikan dasar diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak yang berhubungan dengan olahraga. Keterampilan gerak tersebut selanjutnya dikembangkan dan diperhalus hingga taraf tertentu yang memungkinkan anak mampu untuk melaksanakannya dengan tenaga yang efisien dan sesuai dengan keadaan lingkungan dan tujuan yang dimaksud. Ketika anak telah memiliki keterampilan gerak dasar yang matang selanjutnya dapat menerapkan ke dalam berbagai permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum mencapai pada keterampilan gerak yang diinginkan, tentunya melalui tahapan-tahapan. Gabbard, Le Blanc, dan Lowy (1987) mengutarakan tahapan kerja motorik sebagai berikut.

Tabel 1.1
Tahapan Kerja Motorik

Terminal	Tahapan Gerak	Aktivitas Karakteristik
0-2 th, masa kanak-kanak	Gerak tak sempurna	Berguling, duduk, meratap, merangkak, berdiri, berjalan, dan memegang.
2-7 th, masa anak-anak awal	Gerak dasar dan pemahaman efisien khusus (khas)	Kesadaran gerak lokomotor, nirlokomotor dan manipulatif.
8-12 th, masa anak-anak		Penghalusan keterampilan dan penyadaran gerak, menggunakan gerak dasar, dalam tari, permainan/olahraga, senam, dan olahraga air.
12- dewasa, masa remaja dan dewasa	Spesialisasi	Bersifat kompetisi dan rekreasi

Dengan demikian, dapat dilihat pada umur berapakah anak mulai masuk sekolah dasar, jenis kemampuan motorik apakah yang telah dikuasai anak, dan jenis kemampuan motorik apakah yang harus dikembangkan oleh guru pendidikan jasmani. Oleh karena itu, guru penjas hendaknya memahami setiap tahapan pertumbuhan dan perkembangan gerak anak agar memperoleh manfaat aktivitas gerak secara optimal.

1. Perkembangan Kebugaran

Perkembangan kebugaran jasmani merupakan tujuan penting dalam program pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. Istilah kebugaran di sini mencakup bukan hanya kebugaran jasmani yang mendukung kesehatan, tetapi juga kebugaran yang mendukung performa. Lutan (2001) membagi perkembangan kebugaran jasmani sebagai berikut.

- a. Kebugaran terkait dengan kesehatan (*physical fitness*): 1) kekuatan otot, 2) daya tahan otot, 3) daya tahan aerobik, 4) *fleksibility*.
- b. Kebugaran terkait dengan performa (*motor fitness*): 1) kecepatan, 2) koordinasi, 3) agilitas, 4) *power*, 5) keseimbangan.

Sehubungan dengan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dimaksudkan bahwa penting untuk mendukung kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan sehingga masih memiliki energi untuk melakukan tugas berikutnya. Sedangkan kebugaran yang berhubungan dengan performa disebut juga dengan istilah kebugaran motorik (*motoric fitness*) ditujukan pada kebugaran untuk melakukan tugas gerak di mana seseorang mampu melaksanakan tugas yang memerlukan keterampilan gerak.

2. Perkembangan Perseptual-Motorik

Gerak perseptual menunjukkan kepada proses gerak yang dihasilkan melalui penerimaan dan pemilihan rangsang. Proses penerimaan dan seleksi rangsang hingga menghasilkan jawaban berupa gerak yang disebut persepsi. Pengalaman belajar yang terdiri atas pelaksanaan tugas gerak itu diarahkan untuk mengembangkan kecerdasan seseorang. Pelaksanaan tugas gerak itu dapat merangsang simpul-simpul syaraf. Dengan kata lain, rangsang untuk melaksanakan gerak itu memacu pertautan antara sinap dengan simpul syaraf, atau rangsangan dari lingkungan itu memperkuat kaitan antara sel-sel saraf dalam otak. Perkembangan gerak perseptual berurusan dengan perkembangan

dan penghalusan kepekaan kinestetik yang mencakup dunia ruang dan dunia waktu. Hal ini sesuai dengan pendapat Lutan (2001) tentang perkembangan gerak perseptual sebagai berikut.

- a. Kemampuan yang berkaitan dengan ruang; 1) kesadaran tubuh, 2) kesadaran ruang, dan 3) kesadaran arah.
- b. Kemampuan yang berkaitan dengan waktu (tempo); 1) sinkronisasi, 2) irama, dan 3) urutan rangkaian gerak.

Dunia ruang dan waktu dimaksudkan bahwa semua gerak berlangsung dalam ruang dan terkait dengan waktu. Bagi anak-anak, untuk lebih mengenal ruang di sekitarnya, mereka harus memperoleh kesempatan yang banyak untuk menjelajahi lingkungan sekitarnya. Pengalaman belajar harus banyak menerangkan kesadarannya tentang tubuhnya, arah dan ruang tempat bergerak itu sendiri. Dunia temporal berkaitan dengan tempo pelaksanaan aktivitas jasmani yang ditujukan pada keselarasan (sinkronisasi), irama, dan tata urutan (sekuen).

3. Perkembangan Sosial Emosional

Salah satu dampak pembelajaran pendidikan jasmani adalah untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan penilaian positif terhadap kemampuan diri. Kesan ini sangat penting untuk ditumbuhkan pada anak untuk menguasai tugas belajar, membangkitkan motivasi di samping efek psikologis lainnya yang mendorong keadaan sehat secara mental pada diri seseorang atau sejahtera secara mental atau batiniah. Di dalamnya tercakup:

- a. Perasaan positif mengenai citra diri dan keadaan badan, peningkatan penilaian diri yang merasa makin mampu menyelesaikan tugas serta berprestasi.
- b. Pengalaman sukses.
- c. Peningkatan rasa percaya diri.

Manfaat dari segi sosial sangat banyak diperoleh dari program pendidikan jasmani. Melalui aktivitas jasmani atau kegiatan olahraga, seseorang memperoleh kesempatan untuk bergaul dan berinteraksi antara satu dengan lainnya. Sikap dan perilaku yang direstui masyarakat dapat dibina melalui lingkungan olahraga. Demikian juga tentang nilai, sesuatu yang dianggap paling luhur dan menjadi rujukan atau pedoman perilaku. Dalam

olahraga banyak nilai yang dapat ditanamkan kepada anak, misalnya toleransi antara sesama, gotong royong, menghargai kerja keras, mengutamakan mutu, dan lain-lain.

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 praktik.

B. 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 kelenturannya. Demikian juga dengan beberapa kemampuan motorik, seperti kecepatan, kelincahan, dan koordinasi.

1. Keterampilan Fisik

Keterlibatan anak dalam aktivitas 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.

2. 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.

3. 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.

4. Kepekaan Rasa

Dalam hal olahraga, 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.

5. 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.

6. 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 risiko, berani berkomunikasi dengan teman dan orang lain, serta mampu menanggulangi stres. 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.

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar sesuai dengan kurikulum yang saat ini dipergunakan, meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- a. Permainan dan olahraga, meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor nonlokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri, 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.

Berdasarkan konsep *learning by moving*, pendidikan jasmani memiliki tujuan dan fungsi yang tentunya berbeda dengan ilmu pengetahuan yang lain. Adapun tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Selanjutnya adalah fungsi pendidikan jasmani yang dapat dibedakan menjadi beberapa aspek, di antaranya adalah sebagai berikut.

Aspek organik

1. menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan;
2. meningkatkan kekuatan, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot;
3. meningkatkan daya tahan, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama;

4. meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus-menerus dalam waktu relatif lama;
5. meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

Aspek neuromuskuler

1. meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot;
2. mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap atau mencongklang, bergulir, dan menarik;
3. mengembangkan keterampilan nonlokomotor, seperti mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membungkuk;
4. mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli;
5. mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti ketepatan, irama, rasa gerak, *power*, waktu reaksi, kelincahan;
6. mengembangkan keterampilan olahraga, seperti sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tenis, beladiri, dan lain sebagainya;
7. mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti menjelajah, mendaki, berkemah, berenang, dan lainnya.

Aspek perseptual

1. mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat;
2. mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di: depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya;
3. mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan/atau kaki;
4. mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis;

5. mengembangkan dominansi (*dominancy*), yaitu konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang;
6. mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan di antara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri;
7. mengembangkan *image* tubuh (*body image*), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.

Aspek kognitif

1. mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan, dan membuat keputusan;
2. meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika;
3. mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi;
4. meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani;
5. menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya;
6. meningkatkan pemahaman tentang memecahkan *problem-problem* perkembangan melalui gerakan.

Aspek sosial

1. menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan di mana berada;
2. mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok;
3. belajar berkomunikasi dengan orang lain;
4. mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok;
5. mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat;
6. mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat;
7. mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif;
8. belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif;
9. mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

Aspek emosional

1. mengembangkan respons yang sehat terhadap aktivitas jasmani;
2. mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton;
3. melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat;
4. memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas;
5. menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya, seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.



LATIHAN

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah latihan berikut!

Coba diskusikan bersama kelompok Anda mengenai:

- 1) Apa tujuan pendidikan jasmani bagi anak SD?
- 2) Apa saja ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar?
- 3) Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan dari pendidikan jasmani menurut Dauer *and* Pangrazy, 1992, apa yang Anda ketahui?

Petunjuk Jawaban Latihan

- 1) Untuk menjawab pertanyaan No. 1, hendaknya Anda mempelajari materi pada halaman 1.19 pada modul ini yang mencakup pengembangan keterampilan gerak serta kebugaran dan kesehatan.
- 2) Anda dapat menjawabnya dengan melihat uraian pada halaman 1.25 yang mencakup permainan, pengembangan diri, senam, ritmik PLS serta pendidikan kesehatan.
- 3) Anda dapat mengkajinya sesuai dengan uraian pada halaman 1.22 mengenai kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik, terkuasainya keterampilan fisik.

**RANGKUMAN**

Tujuan pendidikan jasmani sesungguhnya terdapat pada pendidikan jasmani itu sendiri, di mana yang membedakan tujuan pendidikan jasmani antara jenis pendidikan jasmani yang satu dengan yang lainnya adalah pelaku yang memainkan pendidikan jasmani tersebut.

Tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan taraf kesehatan serta menumbuhkan sikap atau perilaku, seperti kejujuran, toleransi, rasa percaya diri, dan kerja sama.

Lutan (2001) mengelompokkan 11 tujuan pembelajaran pendidikan jasmani (1) perkembangan keterampilan gerak, (2) perkembangan kebugaran, (3) perkembangan perseptual-motorik, (4) perkembangan sosial emosional, (5) kebugaran dan kesehatan, (6) keterampilan fisik, (7) terkuasainya konsep dan prinsip gerak, (8) kemampuan berpikir, (9) kepekaan rasa, (10) keterampilan sosial, (11) kepercayaan diri dan citra diri (*self esteem*).



TES FORMATIF 2

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

- 1) Tujuan utama dari pendidikan jasmani menurut Nur adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan taraf kesehatan serta menumbuhkan sikap atau perilaku berikut ini, *kecuali*
 - A. kejujuran
 - B. toleransi
 - C. kesehatan pribadi
 - D. kerja sama

- 2) Tujuan pokok pendidikan jasmani adalah
 - A. menghasilkan jiwa yang sehat
 - B. menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu
 - C. terciptanya kebugaran jasmani siswa yang baik
 - D. menghasilkan siswa yang berprestasi dalam kegiatan olahraga

- 3) Berikut ini yang *tidak* termasuk dalam tujuan pendidikan jasmani di antaranya adalah
 - A. perkembangan sosial emosional
 - B. perkembangan kebugaran
 - C. perkembangan perseptual-motorik
 - D. perkembangan prestasi atlet

- 4) Berikut ini adalah tiga tahapan kerja motorik di antaranya
 - A. terminal – tahapan gerak – aktivitas karakteristik
 - B. tahapan gerak – terminal – aktivitas karakteristik
 - C. terminal – tahapan gerak – aktivitas karakteristik
 - D. tahapan gerak – aktivitas karakteristik – terminal

- 5) Usia 2-7 tahun atau masa kanak-kanak awal termasuk ke dalam tahapan kerja motorik
 - A. karakteristik usia
 - B. terminal
 - C. aktivitas karakteristik
 - D. tahapan gerakan berdasarkan usia perkembangan

- 6) Lutan (2001) membagi perkembangan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (*physical fitness*) adalah
- kekuatan otot
 - koordinasi
 - agilitas
 - power*
- 7) Salah satu perkembangan gerak perseptual berurusan dengan perkembangan dan penghalusan kepekaan kinestetik yang mencakup dunia ruang dan waktu.
Yang meliputi kemampuan yang berkaitan dengan waktu (*tempo*) adalah
- kesadaran arah
 - sinkronisasi
 - irama
 - urutan rangkaian gerak
- 8) Keterampilan hidup bermasyarakat sangat mementingkan kemampuan pengendalian diri. Dengan kemampuan ini seseorang bisa berhasil mengatasi masalah dengan kerugian sekecil mungkin. Hal ini disebut
- introvert
 - ekstrovert
 - kecerdasan emosional
 - keterampilan sosial
- 9) Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar salah satunya adalah aktivitas pengembangan seperti
- permainan eksplorasi gerak
 - keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif
 - atletik, kasti, *rounders*, *kippers*
 - mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani
10. Fungsi pendidikan jasmani, yang dapat dibedakan menjadi beberapa aspek, salah satunya adalah mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti berjalan, berlari, mendorong, dan menarik, termasuk aspek
- organik
 - neuromuskuler
 - kognitif
 - sosial

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 2 yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar 2.

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan: 90 - 100% = baik sekali
80 - 89% = baik
70 - 79% = cukup
< 70% = kurang

Apabila mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar 3. **Bagus!** Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Kegiatan Belajar 2, terutama bagian yang belum dikuasai.

KEGIATAN BELAJAR 3

Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Beberapa bentuk dan jenis pendidikan jasmani kecil banyak kita jumpai terutama di kalangan anak-anak. Apabila dikaji dengan saksama, manfaat dari pendidikan jasmani kecil ini dapat memberikan pengaruh yang positif terutama terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Apabila pendidikan jasmani kecil dilakukan dengan baik dan sesuai dengan kriteria tertentu, misalnya intensitas dan frekuensi bermain memadai, maka akan banyak manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan tersebut, terutama dapat mempengaruhi pada pertumbuhan fisik dan perkembangan mental psikologis anak didik.

Beberapa pengaruh dan manfaat positif bagi anak dari kegiatan bermain dalam suatu pendidikan jasmani di antaranya adalah merangsang pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, perkembangan mental psikologis, dan perkembangan fisiologi tubuh, seperti neuromuscular, jantung, dan paru-paru, termasuk kebugaran jasmani anak.

A. PERTUMBUHAN FISIK

Pertumbuhan fisik pada masa anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Puncak pertumbuhan fisik pada anak secara umum terjadi pada masa balita dan usia 10-14 tahun. Pada usia-usia tersebut tampak adanya perubahan pada panjang tulang dan membesar. Penampilan fisik semakin sempurna dan proporsional. Melalui berbagai macam bentuk dan jenis pendidikan jasmani yang mengutamakan aktivitas fisik, akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik termasuk fungsi persendian akan semakin baik, yang pada akhirnya akan merangsang pertumbuhan fisik yang lebih cepat. Hal ini dapat kita amati bagaimana anak yang aktif mengalami pertumbuhan fisik yang pesat bila dibandingkan dengan anak yang mengalami kekurangan gerak.

B. PERKEMBANGAN MOTORIK

Perkembangan motorik pada masa anak-anak sangat pesat. Oleh karena itu, pada masa anak-anak harus dikembangkan berbagai bentuk pendidikan

jasmani yang mengutamakan kegiatan motorik sehingga kemampuan motoriknya dapat berkembang dengan baik. Bentuk-bentuk pendidikan jasmani yang mengutamakan kegiatan motorik di antaranya adalah bermain kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, dan sebagainya. Kemampuan motorik adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak.

Kemampuan motorik merupakan gambaran dari salah satu kecakapan dalam melakukan bermacam-macam keterampilan dasar dan aktivitas fisik secara keseluruhan. Setiap orang memiliki kemampuan motorik dengan kualitas tertentu yang berbeda. Oleh karena itu, pada usia dini perlu diperkenalkan berbagai macam bentuk gerak dasar pendidikan jasmani yang sifatnya reflektif melalui kegiatan multilateral. Kegiatan bermain yang mengutamakan aktivitas fisik, sesuai dengan kebutuhan bergerak anak. Hal ini akan memperkaya pengalaman gerak yang pada akhirnya akan mempengaruhi kemampuan dan perkembangan motorik anak.



Gambar 1.2
Bermain untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak

Manfaat pendidikan jasmani bagi anak dalam pembentukan gerak di antaranya:

1. Memenuhi keinginan untuk bergerak.
2. Menghayati ruang, waktu, bentuk termasuk perasaan irama.
3. Mengenal kemungkinan gerak itu sendiri.
4. Memiliki keyakinan dan perasaan sikap (*kinestetik*).
5. Memperkaya kemungkinan gerak.

C. PERKEMBANGAN FUNGSIONAL TUBUH

Secara fungsional, keadaan fisik anak mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Demikian pula fungsi organ-organ tubuh mengalami penyempurnaan yang cepat. Dengan semakin sempurnanya fungsi organ-organ tubuh, maka secara fisiologis akan terjadi peningkatan fungsi kerja dari seluruh organ di dalam tubuh, seperti fungsi jantung, fungsi paru-paru, neuromuscular, sistem pencernaan, dan peredaran darah semakin baik. Apabila kegiatan bermain lebih banyak dilakukan melalui aktivitas fisik diharapkan anak akan memiliki perkembangan fungsi organ-organ tubuh yang lebih baik sehingga perkembangan fisik semakin baik.

D. KESEGARAN JASMANI

Apabila pendidikan jasmani yang didominasi oleh aktivitas fisik dilakukan secara teratur dan sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik. Kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional organ-organ tubuh untuk bekerja dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apabila fisik anak bugar atau sehat dinamis, anak akan mampu melakukan segala aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan kelelahan itu akan pulih kembali pada keesokan harinya. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik, berarti derajat kesehatan anak menjadi semakin baik. Apabila derajat kesehatan anak semakin baik maka anak bukan saja termasuk memiliki “sehat statis”, tetapi akan memiliki “sehat dinamis.” Anak yang memiliki “sehat dinamis” akan memiliki daya tahan terhadap penyakit sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai dengan tugas perkembangannya. Dengan demikian, secara tidak langsung terjadi penghematan anggaran, karena tidak perlu sering pergi ke dokter.

E. FUNGSI KOGNITIF

Proses dan fungsi kognitif dalam diri anak menunjukkan bagaimana otak berfungsi, menangkap informasi, dan bagaimana menyadari, menyimpan, dan menggunakannya untuk membangkitkan pola-pola tingkah laku. Proses dan fungsi kognitif sangat berperan dalam proses pembelajaran, termasuk pembelajaran gerak dan belajar melalui gerak dalam olahraga permainan.

Melalui olahraga permainan, dapat dikembangkan beberapa fungsi kognitif yang dibutuhkan dalam kehidupan. Beberapa bentuk fungsi kognitif di antaranya adalah ingatan atau memori, perhatian, persepsi, konsentrasi, respons, proses pengambilan keputusan dan pemecahan masalah, waktu reaksi, dan sebagainya.

Fungsi-fungsi kognitif tersebut merupakan fungsi dasar yang efisien dalam kehidupan anak sehari-hari. Termasuk dalam kegiatan olahraga pendidikan jasmani yang banyak membutuhkan pemecahan masalah. Aktivitas olahraga pendidikan jasmani yang dilakukan dalam intensitas yang rendah sampai sedang biasanya dapat meningkatkan daya perhatian dan konsentrasi. Kemampuan individu berkonsentrasi sangat dipengaruhi oleh kemampuannya untuk memelihara fokus perhatian terhadap suatu tugas atau objek tertentu. Tinggi rendahnya intensitas kegiatan dalam olahraga pendidikan jasmani akan berpengaruh terhadap kemampuan masalah. Dengan bekerjanya fungsi perhatian dan konsentrasi memberikan kontribusi yang besar terhadap proses pemecahan masalah yang diperlukan dalam kegiatan olahraga permainan. Dalam kegiatan olahraga pendidikan jasmani banyak sekali tuntutan dan membutuhkan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat.

F. PERKEMBANGAN MENTAL

Melalui pendidikan jasmani dapat dikembangkan beberapa sifat positif yang akan membangkitkan keinginan anak untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan tugas perkembangannya. Anak yang memiliki pengalaman bermain melalui pendidikan jasmani dengan aturan yang ada, maka anak akan memiliki perkembangan mental yang baik, menaati peraturan, jujur, sportif, memiliki keberanian, sikap positif terhadap lingkungannya, pandai bergaul dan memiliki kepercayaan diri yang kuat sehingga kelak setelah dewasa diharapkan akan mampu dan berhasil mengarungi kehidupan yang sebenarnya di masyarakat. Pengaruh pendidikan jasmani dalam pembentukan sosial psikologis, di antaranya:

1. Mengakui dan menerima peraturan dan norma bersama.
2. Belajar bekerja sama, menerima pimpinan dan dipimpin.
3. Belajar bertanggung jawab, berkorban, dan memberikan pertolongan.
4. Mengembangkan pengakuan terhadap orang lain sebagai diri pribadi dan rasa hidup bermasyarakat.

Dari uraian yang sudah dikemukakan tersebut, dapat disimpulkan bahwa semua kegiatan bermain dalam konteks pendidikan jasmani harus mengandung pengalaman belajar yang bersifat mendidik. Pendidikan tidak akan lengkap apabila tanpa diberikan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dan tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani bertujuan untuk memberikan bantuan kepada anak didik untuk mengenal dirinya dan dunia sekitarnya guna meningkatkan kesehatan jasmani, rohani, dan sosial. Pengalaman bermain dalam pendidikan jasmani diharapkan dapat mempersiapkan seseorang untuk selalu siap menghadapi tugas dalam bekerja dan pemanfaatan setiap waktu senggangnya. Sasaran akhir dari semua itu adalah terjadinya perkembangan kematangan secara mental psikologis pada anak sehingga kelak setelah dewasa, ia akan mampu mengarungi kehidupan yang penuh dinamika ini dengan kreatif.



LATIHAN

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah latihan berikut!

- 1) Coba diskusikan dengan teman Anda tentang pengaruh pendidikan jasmani terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan mental psikologis anak.
- 2) Amati dengan saksama anak-anak di lingkungan Anda, bagaimana perilakunya anak yang aktif bermain dan bagaimana perilaku anak yang lebih banyak diam? Diskusikan hasil temuan tersebut dengan kelompok belajar Anda.
- 3) Pendidikan jasmani dapat meningkatkan fungsi kognitif, bagaimana menurut Anda?

Petunjuk Jawaban Latihan

- 1) Untuk menjawab pertanyaan pertama, Anda dipersilakan mempelajari materi pada halaman 1.35 pada modul ini.
- 2) Diskusikan dengan teman Anda jika anak terlalu diam, diharapkan Anda dapat menyimpulkannya.
- 3) Untuk menjawabnya, silakan Anda pelajari halaman 1.37 pada modul ini.



Pengaruh pendidikan jasmani bagi anak didik

1. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan fisik pada masa anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Puncak pertumbuhan fisik terjadi pada masa balita dan usia 10-14 tahun. Melalui pendidikan jasmani yang mengutamakan aktivitas fisik akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik yang lebih cepat.

2. Perkembangan Motorik

Perkembangan kemampuan motorik terjadi pada masa anak-anak, harus dikembangkan berbagai kegiatan motorik secara multilateral sehingga kemampuan motorik berkembang dengan baik.

3. Perkembangan Fungsional Tubuh

Secara fungsional, organ-organ tubuh mengalami penyempurnaan yang cepat

Apabila aktivitas fisik dilakukan secara teratur dan sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan memiliki kesegaran jasmani yang memadai, dan pada akhirnya memiliki daya tahan terhadap penyakit. Dengan adanya kemampuan untuk menahan penyakit diharapkan anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai dengan tugas perkembangannya.

4. Perkembangan Mental

Melalui pendidikan jasmani dapat dikembangkan beberapa sifat positif yang akan membangkitkan keinginan anak untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan tugas perkembangannya. Anak yang memiliki pengalaman bermain melalui permainan akan memiliki perkembangan mental yang baik, menaati peraturan, jujur, sportif, memiliki keberanian, sikap positif terhadap lingkungannya, pandai bergaul dan memiliki kepercayaan diri yang kuat sehingga kelak setelah dewasa diharapkan akan mampu dan berhasil mengarungi kehidupan yang sebenarnya di masyarakat.

TES FORMATIF 3

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

- 1) Perilaku anak yang sering aktif bermain, menunjukkan gejala anak yang
 - A. nakal
 - B. sehat statis
 - C. sehat dinamis
 - D. memiliki kemampuan motorik

- 2) Puncak pertumbuhan fisik pada anak secara umum terjadi pada masa
 - A. usia 5-8 tahun
 - B. usia 10-14 tahun
 - C. usia 15-20 tahun
 - D. *golden age*

- 3) Melalui berbagai macam bentuk dan jenis pendidikan jasmani yang mengutamakan aktivitas fisik, akan bermanfaat untuk
 - A. meningkatkan keterampilan teknik
 - B. memperbaiki pola gerak yang aktif
 - C. memelihara kemampuan fisik
 - D. merangsang pertumbuhan fisik yang lebih cepat

- 4) Yang dimaksud dengan kemampuan motorik adalah
 - A. kemampuan untuk melakukan gerakan yang khusus dalam olahraga
 - B. keterampilan bermain yang memadai
 - C. merupakan gambaran dari salah satu kecakapan dalam melakukan bermacam-macam keterampilan dasar dan aktivitas fisik secara keseluruhan
 - D. kemampuan yang dimiliki anak setelah melakukan aktivitas multilateral

- 5) Salah satu pengaruh pendidikan jasmani terhadap perkembangan mental anak adalah
 - A. anak akan mampu bekerja siang dan malam
 - B. anak memiliki kebebasan, batasan waktu, dan ruang
 - C. anak memiliki keberanian dan kreatif
 - D. anak memiliki kepercayaan diri yang berlebihan

- 6) Beberapa pengaruh positif akibat pendidikan jasmani di antaranya sebagai berikut, *kecuali*
- perkembangan motorik
 - perkembangan fungsional tubuh
 - kesegaran jasmani
 - perkembangan mental egois
- 7) Perkembangan motorik pada masa anak-anak sangat pesat. Oleh karena itu, pada masa anak harus dikembangkan berbagai macam bentuk gerak dasar pendidikan jasmani yang sifatnya reflektif melalui kegiatan
- kegiatan multilateral
 - latihan *weight training*
 - aktivitas fisik yang terprogram
 - kegiatan berimajinasi
- 8) Apabila pendidikan jasmani yang didominasi oleh aktivitas fisik dilakukan secara teratur dan sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan memiliki kesegaran jasmani yang memadai dan pada akhirnya anak akan memiliki
- sehat statis
 - kekuatan otot
 - sehat dinamis
 - daya tahan otot
- 9) Dampak positif dari anak yang memiliki kesegaran jasmani secara ekonomis di antaranya adalah
- dapat bekerja membantu orang tuanya
 - memiliki daya tahan terhadap penyakit
 - memiliki kecerdasan dalam belajar
 - menguasai keterampilan bermain olahraga dengan baik
- 10) Sasaran akhir yang diharapkan dari kegiatan bermain terhadap perkembangan mental adalah
- memiliki sikap positif dan *over confidence*
 - terampil dan berani dalam melakukan segala aktivitas permainan
 - memiliki kemampuan untuk melakukan pembelaan diri apabila terjadi penyerangan
 - terjadinya kematangan secara mental psikologis

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 3 yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar 3.

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan: 90 - 100% = baik sekali
80 - 89% = baik
70 - 79% = cukup
< 70% = kurang

Apabila mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan modul selanjutnya. **Bagus!** Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Kegiatan Belajar 3, terutama bagian yang belum dikuasai.

Kunci Jawaban Tes Formatif

Tes Formatif 1

- 1) B Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal perubahan fisik, mental, serta emosional.
- 2) A Beberapa aliran filsafat pendidikan yang berpengaruh dalam pengembangan pendidikan jasmani di antaranya adalah idealisme, realisme, pragmatisme, humanisme, behaviorisme, dan konstruktivisme.
- 3) C Beberapa aliran filsafat pendidikan yang berpengaruh dalam pengembangan pendidikan jasmani di antaranya adalah humanisme.
- 4) D Aliran behaviorisme, tujuan pendidikannya membentuk individu yang mampu menyesuaikan diri dalam masyarakat dan memiliki rasa tanggung jawab kepada masyarakat.
- 5) A Humanisme berpandangan bahwa pendidikan harus ditekankan pada kebutuhan anak (*child centered*).
- 6) B Pendidikan yang membina siswa agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu disebut dengan ekstrakurikuler.
- 7) A Pendidikan jasmani merupakan upaya penyaluran kelebihan tenaga pada anak-anak maupun orang dewasa menurut Herbert Spencer. Pengertian sederhana pendidikan jasmani adalah suatu proses
- 8) C belajar untuk bergerak dan bergerak untuk belajar. Ranah pendidikan jasmani dari aspek afektif di antaranya adalah.
- 9) B Ingin terlibat dalam kegiatan sosial. Bermain menurut Johan Huizinga memiliki ciri-ciri, yaitu *pertama*, bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela. *Kedua*, bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata. *Ketiga*, bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari terutama dalam tempat dan waktu. Bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu, ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya. *Keempat*, bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan.
- 10) C

Tes Formatif 2

- 1) C Tujuan utama dari pendidikan jasmani menurut Nur adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan taraf kesehatan serta menumbuhkan sikap atau perilaku, seperti kejujuran, toleransi, rasa percaya diri, dan kerja sama.
- 2) B Tujuan pokok pendidikan jasmani adalah menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu.
- 3) D Tujuan pendidikan jasmani di antaranya adalah perkembangan keterampilan gerak, perkembangan sosial emosional, perkembangan kebugaran, perkembangan perseptual-motorik.
- 4) A Tiga tahapan kerja motorik di antaranya adalah terminal – tahapan gerak – aktivitas karakteristik.
- 5) B Usia 2-7 tahun atau masa kanak-kanak awal termasuk ke dalam tahapan kerja motorik terminal.
- 6) A Lutan (2001) membagi perkembangan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (*physical fitness*) di antaranya adalah kekuatan otot.
- 7) A Salah satu perkembangan gerak perseptual berurusan dengan perkembangan dan penghalusan kepekaan kinestetik yang mencakup dunia ruang dan waktu yang meliputi kemampuan yang berkaitan dengan waktu (*tempo*); kesadaran arah.
- 8) C Kecerdasan emosional adalah keterampilan hidup bermasyarakat sangat mementingkan kemampuan pengendalian diri. Dengan kemampuan ini seseorang bisa berhasil mengatasi masalah dengan kerugian sekecil mungkin.
- 9) D Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar salah satunya adalah aktivitas pengembangan, seperti mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani satu tujuan.
- 10) B Fungsi pendidikan jasmani, yang dapat dibedakan menjadi beberapa aspek, salah satunya adalah mengembangkan keterampilan lokomotor, termasuk aspek neuromuskuler.

Tes Formatif 3

- 1) C Perilaku anak yang sering aktif bermain, menunjukkan gejala anak yang sehat dinamis.
- 2) B Puncak pertumbuhan fisik pada anak secara umum terjadi pada masa usia 10-14 tahun.
- 3) D Melalui berbagai macam bentuk dan jenis pendidikan jasmani yang mengutamakan aktivitas fisik, akan bermanfaat untuk merangsang pertumbuhan fisik yang lebih cepat.
- 4) C Yang dimaksud dengan kemampuan motorik adalah Merupakan gambaran dari salah satu kecakapan dalam melakukan bermacam-macam keterampilan dasar dan aktivitas fisik secara keseluruhan.
- 5) C Salah satu pengaruh pendidikan jasmani terhadap perkembangan mental anak adalah anak memiliki keberanian dan kreatif.
- 6) D Beberapa pengaruh positif akibat pendidikan jasmani di antaranya; perkembangan motorik, perkembangan fungsional tubuh, kesegaran jasmani, perkembangan mental.
- 7) A Perkembangan motorik pada masa anak-anak sangat pesat. Oleh karena itu, pada masa anak harus dikembangkan berbagai macam bentuk gerak dasar pendidikan jasmani yang sifatnya reflektif melalui kegiatan; multilateral.
- 8) C Apabila pendidikan jasmani yang didominasi oleh aktivitas fisik dilakukan secara teratur dan sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan memiliki kesegaran jasmani yang memadai dan pada akhirnya anak akan memiliki sehat dinamis.
- 9) B Dampak positif dari anak yang memiliki kesegaran jasmani secara ekonomis di antaranya adalah memiliki daya tahan terhadap penyakit.
- 10) D Sasaran akhir yang diharapkan dari kegiatan bermain terhadap perkembangan mental adalah terjadinya kematangan secara mental psikologis.

Glosarium

- Kognitif** : Ranah dalam pendidikan jasmani yang berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman, meliputi konsep gerak, arti sehat, memecahkan masalah, dan berpikir kritis.
- Afektif** : Ranah dalam pendidikan jasmani yang berkaitan dengan perasaan, meliputi menyukai aktivitas fisik, merasa nyaman, keinginan terlibat kegiatan sosial, dan percaya diri.
- Psikomotor** : Ranah dalam pendidikan jasmani yang berkaitan dengan Gerak dan keterampilan, kemampuan motorik.
- Gerak *locomotor*** : Merupakan aktivitas jasmani di mana keadaan tubuh berpindah dari posisinya ke arah mendatar (horizontal) atau ke atas (vertikal) dari satu titik ke titik lainnya dalam sebuah ruang.
- Gerak manipulatif** : Merupakan aktivitas jasmani yang melibatkan upaya penerahan pada suatu objek, dan upaya menerima daya dari objek.
- Gerak *nonlocomotor* (stabilitas)**: merupakan aktivitas jasmani yang berupaya untuk menahan keseimbangan titik berat badan tetap jatuh pada bidang tumpu.
- Selfesteem*** : Penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dirinya dengan menganalisis seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya.
- Profesional** : Orang yang memiliki profesi atau pekerjaan yang dilakukan dengan memiliki kemampuan yang tinggi dan berpegang teguh kepada nilai moral yang mengarahkan serta mendasari perbuatan.

Kooperatif

: Kelompok yang memiliki tingkat kemampuan berbeda, setiap anggotanya dituntut untuk saling bekerja sama antar anggota kelompok yang satu dengan yang lain.

Daftar Pustaka

- Agus, Mahendra. 2002. *Perkembangan, Pertumbuhan, dan Kebutuhan Anak*. FPOK IKIP Bandung.
- Akhmad Imran. 2016. *Sumber Belajar Penunjang PLPG 2016*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- Herman Subarjah. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Landy M. Joane, Landy J. Maxwell. 1992. *P.E. Activities, Ready-to-Use for Grades K-2*, Complete Physical Education Activities Program, Parker Publishing Company, West Nyack, New York.
- Lutan Rusli, dkk. 1997. *Manusia dan Olahraga, Seri Bahan Kuliah Olahraga di ITB*. Kerja sama ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Malina, Robert M., dan Bouchard, Claude. 1991. *Pengetahuan Umum Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nur, Lutfi. 2016. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Rizqi Press.