

**SUMBER BELAJAR PENUNJANG PLPG 2016**  
**PENDIDIKAN JASMANI, OLARHAGA DAN KESEHATAN**

**BAB I**

**FILOSOFI PENDIDIKAN JASMANI, OLARHAGA DAN KESEHATAN**



**DR. IMRAN AKHMAD, M.PD**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN**  
**2016**

## BAB I

### FILOSOFI PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

#### URAIAN MATERI

##### A. Konsep pendidikan jasmani, pendidikan olahraga dan pendidikan kesehatan

##### 1. Landasan Filosofis Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga Dan Pendidikan Kesehatan

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

Pendidikan jasmani dalam Agenda Berlin adalah proses sosialisasi via aktivitas jasmani, bermain dan/atau olahraga yang bersifat selektif untuk mencapai tujuan pendidikan. Uraian itu menggambarkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan dimana aktivitas jasmani menjadi sasaran dalam rangka mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Sedangkan Bucher (1960) memberikan batasan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran, mental, social, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani. Disini juga digambarkan bahwa aktivitas jasmani juga menjadi alat mencapai pendidikan. Bukan hanya itu saja bahwa didalamnya ditujukan bukan hanya untuk mengembangkan kebugaran jasmani saja melainkan

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 akan 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 akan membantu perkembangan kebugaran jasmaninya. Proses kegiatannya mencakup kegiatan latihan atau pelaksanaan tugas-tugas permealajarn 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 keterampilan yang dimilikinya diharapkan dapat dilakukan sepanjang hayatnya.

Pada Agenda Berlin diuraikan bahwa Pendidikan Jasmani adalah:

- a) Satu-satunya mata pelajaran disekolah yang fokusnya adalah pada badan, aktivitas jasmani dan perkembangan fisik,
- b) Membantu anak untuk mengembangkan respek terhadap badannya, baik yang dimilikinya maupun milik orang lain,
- c) Mengembangkan anak kebiasaan aktif yang penting bagi perkembangan kesehatan dan menjadi landasan bagi gaya hidup sehat setelah dewasa,
- d) Mengembangkan pemahaman tentang peranan aktivitas jasmani aerobik dan aerobik untuk meningkatkan kesehatan,
- e) Memberikan sumbangan bagi perkembangan kepercayaan diri dan self esteem pada anak
- f) Mendorong perkembangan kognitif dan sosial, memberikan sumbangan bagi pengembangan keterampilan pendidikan yang fundamental seperti baca, tulis, dan prestasi akademik
- g) 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,
- h) Mempersiapkan anak untuk dapat mengatasi kompetisi kompetisi, kemenangan atau kekalahan, kooperasi dan kolaborasi,
- i) Merupakan kontribusi yang bermakna bagi pengembangan keterampilan sosial dan terhadap perkembangan moral serta estetika,
- j) 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.

## Tujuan Pendidikan Jasmani

Sehubungan dengan pembelajaran pendidikan jasmani, Lutan (2001) mengelompokkan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani sebagai berikut:

### 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 kedalam berbagai permainan, olahraga dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebelum mencapai pada keterampilan gerak yang diinginkan, tentunya melalui tahapan-tahapan. Gabbard, LeBlanc, 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-kanan	Gerak tak sempurna	Berguling, duduk, meratap, merangkak, berdiri, berjalan dan memegang
2-7 th, masa anak-anak awal	Gerak dasar dan pemahaman efisien	Kesadaran gerak lokomotor, nirlokomotor dan manipulasif
8-12 th, masa anak-anak	Khusus (khas)	Penghalusan keterampilan dan kesadaran gerak, menggunakan gerak dasar, dalam tari, permainan/olahraga, senam dan olahraga air
12- dewasa, masa remaja dan masa dewasa	Spesialisasi	Bersifat kompetisi dan rekreasi

Dengan demikian dapat dilihat pada umur berapakah anak dimulai masuk Sekolah dasar, jenis kemampuan motorik apakah yang telah dikuasai anak, dan jenis kemampuan motorik apakah yang harus dikembangkan oleh guru pendidikan jasmani? Oleh sebab itu maka harus terlebih dahulu mengetahui tipe gerak dasar yang berhubungan dengan keterampilan gerak menurut Lutan (2001) sebagai berikut:

Tabel 1.2. Tipe gerak dasar yang berhubungan dengan Keterampilan Gerak

Lokomotor	Manipulasi	Stabilitas (non lokomotor)
1. Dasar (satu elemen) - Jalan, - Lari, - Jingkat - Loncat	1. Melempar/meluncurkan objek: - melempar - menendang - memukul - memantul - memvoli - menggelundung	1. Bergerak dalam poros - membungkuk - meregang - memutar - melintir - mengayun
2. Kombinasi (lebih dari Satu elemen) - meluncur - memanjat	2. Menyerap daya merangkap	2. Poros tubuh statis & dinamis - keseimbangan tegak - keseimbangan sikaptubuh sungsang - berkelok-kelok - berguling - berhenti - bergerak cepat

**Keterangan:**

- a) **Gerak lokomotor** merupakan aktivitas jasmani dimana keadaan tubuh berpindah dari posisinya ke arah mendatar (horizontal) atau ke atas (vertikal) dari satu titik ke titik lainnya dalam sebuah ruang.
- b) **Gerak manipulatif** merupakan aktivitas jasmani yang melibatkan upaya pengerahan pada suatu objek, dan upaya menerima daya dari objek.
- c) **Gerak stabilitas (non lokomotor)** merupakan aktivitas jasmani yang berupaya untuk menahan keseimbangan titik berat badan tetap jatuh pada bidang tumpu.

## **b. Perkembangan Kebugaran**

Perkembangan kebugaran jasmani merupakan tujuan penting dalam program pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. Istilah kebugaran disini 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 dimana seseorang mampu melaksanakan tugas yang memerlukan keterampilan gerak.

## **c. 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 perseptuan 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 disekitarnya, mereka harus memperoleh kesempatan yang banyak untuk menjelajahi lingkungan sekitarnya. Pengalaman belajar harus banyak merangkan 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).

#### **d. 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 disamping efek psikologis lainnya yang mendorong keadaan sehat secara mental pada diri seseorang atau sejahtera secara mental atau batiniah. Didalamnya 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 mesyarakat 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 praktek.

Adapun dasar pemikiran yang harus dipertimbangkan dalam pendidikan jasmani dan olahraga sebagai berikut:

#### **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.

#### **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.

### **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?

### **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.

### **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 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.

### **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.

## **2. 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.

### **3. 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

#### **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

### **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)

### **B. Perbedaan Dan Persamaan Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga Dan Pendidikan Kesehatan.**

Pertanyaan tentang perbedaan Pendidikan jasmani dan olahraga bukanlah pertanyaan yang mudah dijawab baik oleh pemerhati olahraga maupun para pakar pendidikan. Hal ini terjadi karena aktivitas yang nampak diantara keduanya memiliki kesamaan yaitu permainan dan aktivitas fisik. Jadi pertanyaanya “Apa perbedaan Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Jasmani” akan tetapi pendidikan kesehatan definisinya sangat jelas berbeda karena tidak terdapat kesamaan permainan dan aktivitas fisik. Tetapi konsep dasarnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dasar keilmuannya (*basic of knowledge*) adalah **mendidik manusia melalui aktivitas jasmani, olahraga maupun kesehatan.**

Sebenarnya pendidikan jasmani dan olahraga tak dapat dipisah. Meskipun berbeda istilah dan arti, tetapi mempunyai tujuan yang saling melengkapi. Hal ini dapat kita simak dalam latar belakang Permendiknas no 22 Tahun 2006 yaitu “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Akan tetapi dalam Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan jasmani dan rokhani, pemupukan watak, disiplin, dan sportivitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Untuk itu pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan perlu dioptimalkan.

Telah banyak diketahui bahwa masih banyak kesalahan persepsi tentang pendidikan jasmani dan olahraga. Ada yang beranggapan bahwa pendidikan jasmani sama dengan olahraga. Apakah anda setuju? Bila anda menganggukkan kepala berarti anda harus belajar memahami perbandingan jasmani dan olahraga secara lebih mendalam lagi, karena anda memilih jawaban yang salah. Pendidikan jasmani berbeda dengan olahraga. Berikut akan ditinjau lebih dalam tentang perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga, yaitu:

**a. Aspek Aktivitas**

Aktivitas pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan, sedangkan olahraga terbatas pada aktivitas olahraga itu sendiri. Selain aktivitas ritmik, aquatik, outbound, permainan dan aktivitas pengembangan tubuh maka aktivitas olahraga merupakan salah satu bentuk dari aktivitas pendidikan jasmani. Dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup aktivitas pendidikan jasmani lebih luas dan beragam daripada aktivitas olahraga.

**b. Aspek Pusat Materi (Konsentrasi Utama)**

Maksud dari kata pusat materi adalah fokus/ konsentrasi utama dari aktivitas. Secara mudah dapat dijelaskan dengan “Apa yang diinginkan melalui aktivitas ini?”. Pusat materi pada olahraga adalah bagaimana agar seseorang tersebut mampu memahami dan mempraktekkan teknik–teknik cabang olahraga secara benar dan tepat untuk mencapai tujuan olahraga. Jadi pada olahraga, mau tidak mau harus dapat melakukan teknik-teknik olahraga tersebut. Apabila ia belum mampu, maka ia harus berlatih meningkatkan teknik yang dimilikinya. Sebagai contoh : Target waktu lari 100 M putra adalah dibawah 10 detik, maka mau tidak mau seseorang tersebut harus terus dan terus berlatih untuk dapat berlari sprint 100 M dengan catatan waktu dibawah 10 detik. Dapat ditarik kesimpulan bahwa pusat materi pada olahraga adalah olahraga itu sendiri.

Tabel 1.3. Perbandingan Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Nurhasan, 2005)

No	Pendidikan Jasmani	Olahraga
1	Diselenggarakan terutama di lingkungan sekolah	Terutama di luar sekolah dan masyarakat
2	Mengacu pada pembinaan hidup sehat	Pembinaan dan peningkatan prestasi
3	Mata ajar wajib di sekolah	Sukarela di masyarakat
4	Dikelola di bawah wewenang Mendiknas	Menpora bersama organisasi olahraga
5	Cenderung memasyarakatkan olahraga	Mengolahragakan masyarakat

Tujuan pendidikan jasmani diarahkan untuk pengembangan individu anak secara menyeluruh, artinya meliputi aspek organik, motorik, emosional, dan intelektual sedangkan pada olahraga kompetitif terbatas pada pengembangan aspek kinerja motorik yang dikhususkan pada cabang olahraga tertentu saja

Aktivitas yang dilakukan pada pendidikan jasmani bersifat multilateral, artinya seluruh bagian dari tubuh peserta didik dikembangkan secara proporsional mulai dari tubuh bagian atas (*upper body*), bagian tubuh tengah (*torso*), maupun bagian bawah (*lower body*). Pendidikan jasmani berupaya mengembangkan kinerja anggota tubuh bagian kanan maupun kiri secara seimbang dan koordinatif. Pada olahraga kompetitif hanya bagian tubuh tertentu sesuai dengan fungsi kecabangannya yang dikembangkan secara optimal atau secara populer disebut sebagai spesifik.

*Child oriented*, jika diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia berarti berorientasi pada anak memiliki makna bahwa penjas dengan segala aktivitasnya diberikan berdasarkan kebutuhan yang diperlukan oleh anak dengan segala perbedaan karakternya. Dengan pertimbangan ini maka kegiatan pendidikan jasmani dirancang sebagai proses dalam pemenuhan kebutuhan anak dalam kehidupan sehari-harinya, kebutuhan kompetitif dalam menghadapi segala tantangan, dan pengisian waktu luangnya. Pada cabang olahraga kompetitif hal tersebut tentu bukan merupakan pertimbangan yang utama, karena yang terpenting pada olahraga kompetitif adalah dikuasainya gerak atau teknik dasar beserta pengembangannya



untuk mendukung permainan pada cabang tersebut, sehingga materi disajikan sebagai pemenuhan atas kepentingan itu (materi) atau disebut sebagai *subject/material oriented*.

Pada pendidikan jasmani seluruh kegiatan yang ada di alam semesta yang berupa kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, baik yang dilakukan oleh manusia, binatang, tumbuhan, atau bahkan mesin yang bergerak. Aktivitas yang dapat digunakan sebagai materi gerak dalam olahraga kompetitif adalah terbatas pada teknik-teknik yang ada pada olah yang bersangkutan, atau pada spesifik pada spesialis kecabangannya.

Seluruh anak memiliki tingkat kecepatan yang bervariasi dalam pembelajaran, termasuk di dalamnya pembelajaran penjas. Anak dengan kecepatan pembelajaran yang kurang baik (lamban) harus diperhatikan secara lebih khusus sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan dan pada akhirnya dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Pada olahraga kompetitif, anak yang memiliki kelambanan ini akan ditinggalkan karena hanya menghambat proses pembelajaran, dan mengganggu pencapaian prestasi tinggi yang diinginkan.

Aturan yang baku diterapkan pada olahraga kompetitif agar terdapat keadilan bagi tim yang melakukan pertandingan dalam situasi yang sama. Pendidikan jasmani tidak harus dilakukan dengan menggunakan pertandingan, melainkan dengan bermain, dengan pembelajaran berkelompok, demonstrasi, dan lain-lain sehingga tidak diperlukan peraturan yang baku sebagaimana olahraga kompetitif.

Perbedaan lain antara penjas dan olahraga kompetitif adalah pada aspek talent scouting, di mana dalam penjas hanya dijadikan sebagai dasar dalam masukan awal (*entry behaviour*) sedangkan pada olahraga kompetitif dijadikan rekomendasi dalam menentukan cabang olahraga spesialis yang akan diikuti oleh anak.

Sehubungan hal di atas sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Abdul Kadir Ateng, dalam mata kuliah azas dan falsafah pendidikan olahraga tentang proposi olahraga dan pendidikan jasmani di sekolah, adalah sebagai berikut:

Tabel 1.4. Proporsi Olahraga dan Pendidikan Jasmani

Komponen	Pendidikan Jasmani	Olahraga
Tujuan	Pendidikan keseluruhan, kepribadian dan emosional	Kinerja motorik (motor performance/kinerja gerak untuk prestasi)
Materi	Child centered (sesuai dengan kebutuhan anak/individualized)	Subject centered (berpusat pada materi)
Teknik gerak	Seluas gerak kehidupan sehari-hari	Fungsional untuk cabang olahraga bersangkutan
Peraturan	Disesuaikan dengan keperluan (tidak dibakukan)	Peraturannya baku (standar) agar dapat dipertandingkan
Anak yang lamban	Harus diberi perhatian ekstra	Ditinggalkan/untuk milih cabang olahraga lain
<i>Talent Scouting</i> (TS)	Untuk mengukur kemampuan awal	Untuk cari atlet berbakat
Latihannya	Mutilateral (latihan yang menyangkut semua otot)	Spesifik
Partisipasi	Wajib	Bebas

Perbedaan pendidikan jasmani dengan olahraga akan terlihat pada berbagai aktivitas jasmani. Berikut disajikan perbedaan aktivitas jasmani pada pendidikan jasmani dan olahraga.

Tabel 1.5. Contoh Perbedaan aktivitas jasmani pada Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan Jasmani	Olahraga
<p><i>Berjalan</i> Pembelajaran berjalan pada pendidikan jasmani ditujukan pada usaha untuk membentuk sikap dan gerak tubuh yang sempurna. Pembelajaran biasanya dilakukan melalui materi baris-berbaris</p>	<p><i>Berjalan</i> Berjalan pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan berjalan dilakukan dengan secepat-cepatnya melalui teknik dan peraturan yang telah baku</p>
<p><i>Lari</i> Materi lari pada pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangk-an keterampilan gerak berlari dengan baik. Berlari dapat dilakukan dalam beberpa teknik; lari zig-zag, lari kijang, lari kuda, dan beberapa teknik lari lainnya</p>	<p><i>Lari</i> Lari pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan dilakukan untuk mencapai prestasi optimal. Dalam cabang atletik lari dibagi dalam beberapa nomor.</p>

<p><i>Lompat</i> Materi lompat dalam pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak lompat dengan baik. Lompat dapat dilakukan dalam beberapa teknik ; lompat harimau, lompat kodok, dan beberapa teknik lompat lainnya.</p>	<p><i>Lompat</i> Lompat pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan lompat pada cabang atletik dilakukan untuk mencapai prestasi optimal</p>
<p><i>Lempar</i> Materi lempar dalam pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak lempar dengan baik. Melempar dapat dilakukan dengan beberapa teknik; lempar bola, lempar sasaran, dan beberapa teknik lempar lainnya.</p>	<p><i>Lempar</i> Lempar dalam olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan lempar pada cabang atletik dilakukan untuk mencapai prestasi optimal.</p>

### C. Perspektif Sejarah Pada Pendidikan Jasmani dan Olahraga

#### 1. Perkembangan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia

Tahukah bahwa di Belanda, biaya perawatan kesehatan meningkat 2,5 persen, di Kanada 6 (enam) persen, dan di Amerika mencapai 8 persen. Hal ini diakibatkan warga masyarakat kurang melakukan aktivitas jasmani (Rusli Lutan, 2001: 16). Secara ekonomi keadaan tersebut dianggap sebagai ancaman yang merugikan. Karena selain bisa menurunkan produktivitas kerja juga bisa meningkatkan biaya perawatan kesehatan. Di Indonesia sendiri keadaan tersebut juga telah berkembang dalam jangkauan yang luas. Kadaan itu terjadi terutama di kota-kota bahkan kini sudah sampai ke desa-desa.

Jasmani dalam sebutan bahasa Inggris adalah physical, dalam ilmu faal, jasmani disebut sebagai struktur biologik pada manusia. Secara umum dipahami bahwa jasmani atau jasad ia berarti tubuh manusia. Jasmani dalam pembahasan ini adalah pemanfaatan aktivitas fisik sebagai manifestasi pengembangan kualitas hidup manusia dalam memenuhi kebugaran secara totalitas dan keterampilan motorik. Jasmani disinonimkan dengan pendidikan, maka segala aktivitas jasmani membawa nilai-nilai pendidikan, yang tidak terikat ataupun tertuju kepada gerakan-gerakan dalam peraturan-peraturan dan ketentuan-ketentuan yang umum berlaku seperti olahraga.

Dengan demikian, pendidikan jasmani adalah suatu 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. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh rana, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Menurut Jesse Feiring Williams dalam William H. Freeman (2001:3) pendidikan Jasmani adalah tentang sejumlah aktivitas-aktivitas fisik manusia yang dipilih, dan dilaksanakan dengan maksud untuk mencapai hasil yang bermanfaat bagi tubuh. William menekankan satu hal bahwa walaupun pendidikan jasmani diartikan mengajar dengan fisik, melalui penggunaan aktivitas-aktivitas fisik, tujuannya adalah melampaui fisik tersebut. Selanjutnya (Kepmendikbud Nomor 413/u/2004) bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. (Agus Mahendra, 2009: 24).

Husdarta (2009: 17) mengemukakan pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Sedangkan pengertian olahraga berdasarkan (pasal 1 ayat 4 UU RI No. 3 Tahun 2005) olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dari ketentuan Internasional *Council of Sport and Physical Education* adalah setiap aktivitas fisik berupa permainan dan berisikan pertandingan melawan orang lain, diri sendiri ataupun unsur-unsur alam dikatakan sebagai olahraga atau sport. Jadi antara pendidikan jasmani dan olahraga sering dikatakan ada *interface*, tidak sama namun ada bagian-bagian yang sama. Jelas keduanya adalah aktivitas fisik, tegasnya aktivitas otot-otot besar atau *big muscle activity*, bukan *fine muscle activity*.

Oleh karena itu, dalam penerapannya tetap berlandaskan pada suasana kependidikan, serta berpegang pada kaidah-kaidah dalam praktek pendidikan. Adapun pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu.

Di Amerika Serikat pendidikan jasmani menurut Nixon dan Jewet adalah satu aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang sukarela dan berguna serta berhubungan langsung dengan respon mental, emosional dan sosial. Konsep pendidikan jasmani yang diuraikan Nixon dan Jewet, dapat dikatakan searah dengan pemahaman di Indonesia yang diuraikan Rusli Lutan (2001: 18), bahwa pendidikan jasmani sebagai sebuah subjek yang penting bagi pembinaan fisik yang dipandang sebagai mesin dalam konteks pendidikan jasmani yang mengandung isi pendidikan melalui aktivitas jasmani. Karenanya konsep pendidikan jasmani perlu dikuasai oleh para calon guru (siswa penjas) dan guru yang bersangkutan, sehingga dalam penerapannya memperlihatkan kesetaraan pemahaman.

Selain itu diharapkan dapat melakukan pemetaan konsep dalam penerapan pendidikan jasmani berdasarkan jenjang pendidikan (kesesuaian kurikulum pendidikan jasmani), termasuk memaksimalkan potensi-potensi lokal, dalam hal ini permainan tradisional yang dapat dimodifikasi. Sebagai batasan atau rumusan dari konsep pendidikan jasmani, Arma Abdoellah (2003;42) menguraikan sebagai salah satu aspek dari proses pendidikan keseluruhan peserta didik melalui kegiatan jasmani yang dirancang secara cermat, yang dilakukan secara sadar dan terprogram dalam usaha meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani dan sosial serta perkembangan kecerdasan. Esensi dari substansi pendidikan jasmani ialah pengetahuan tentang gerak insani dalam konteks pendidikan yang terkait dengan semua aspek pengetahuan yang berlangsung secara didaktik, rekreatif, untuk dipahami dan dapat dilakukan oleh peserta didik secara utuh.

Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga adalah suatu 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. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk

meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Tujuan akhir pendidikan jasmani dan olahraga terletak dalam peranannya sebagai wadah unik. Penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia. Jadi orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang baik dan berguna. (Baron Piece de Coubertin, Penggagas Kebangkitan Olympiadse Modern, Perancis).

Posisi pendidikan jasmani dan olahraga pada kedudukan yang amat strategis yakni sebagai alat pendidikan, sekaligus pembudayaan, karena kedua istilah yang amat dekat dan erat. Maknanya tidak lain adalah sebagai proses pengalihan dan penerimaan nilai-nilai. Dalam konteks keolahragaan secara menyeluruh, memang kita sadari perubahan yang terjadi sebagai dampak dari globalisasi dalam ekonomi yang dipacu oleh teknologi komunikasi juga terbawa dalam dunia olahraga (Coomb 2004:7). Dengan demikian, yang menjadi perhatian dalam pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga yaitu: (1) pendidikan merupakan upaya penyiapan peserta didik menghadapi dan berperan dalam lingkungan hidup yang selalu berubah dengan cepat dan pluralistik; (2) pendidikan merupakan upaya peningkatan kualitas kehidupan pribadi masyarakat dan berlangsung seumur hidup; (3) pendidikan merupakan mekanisme sosial dalam mewariskan nilai, norma, dan kemajuan yang telah dicapai masyarakat; (4) pendidikan merupakan kiat dalam menerapkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan dan teknologi bagi pembentukan manusia seutuhnya; (5) dalam undang – undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan

individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional

Salah satu pertanyaan yang sering diajukan oleh guru-guru penjas belakangan ini adalah: "Apakah pendidikan jasmani?" Pertanyaan yang cukup aneh ini justru dikemukakan oleh yang paling berhak menjawab pertanyaan tersebut. Hal ini mungkin terjadi karena pada waktu sebelumnya guru itu merasa dirinya bukan sebagai guru pendidikan jasmani, melainkan guru pendidikan olahraga. Perubahan pandangan itu terjadi menyusul perubahan nama mata pelajaran wajib dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, dari mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan (orkes) dalam kurikulum 1984, menjadi pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) dalam kurikulum 1994. Perubahan nama tersebut tidak dilengkapi dengan sumber belajar yang menjelaskan makna dan tujuan kedua istilah tersebut. Akibatnya sebagian besar guru menganggap bahwa perubahan nama itu tidak memiliki perbedaan, dan pelaksanaannya dianggap sama. Padahal muatan filosofis dari kedua istilah di atas sungguh berbeda, sehingga tujuannya pun berbeda pula. Pertanyaannya, apa bedanya pendidikan olahraga dengan pendidikan jasmani?

Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Mendidik apa? Paling tidak fokusnya pada keterampilan anak. Hal ini dapat berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir dan keterampilan memecahkan masalah, dan bisa juga keterampilan emosional dan sosial. Karena itu, seluruh adegan pembelajaran dalam mempelajari gerak dan olahraga tadi lebih penting dari pada hasilnya. Dengan demikian, bagaimana guru memilih metode, melibatkan anak, berinteraksi dengan murid serta merangsang interaksi murid dengan murid lainnya, harus menjadi pertimbangan utama.

Sedangkan pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada murid 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. Dengan proses tersebut, dapat memberikan kekeliruan yang berlarut-larut dalam proses pendidikan jasmani di Indonesia.

Sering terjadi pada pembelajaran pendidikan olahraga adalah bahwa guru kurang memperhatikan kemampuan dan kebutuhan murid. Jika siswa 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, kejadian tersebut merupakan salah satu kelemahan dalam pendidikan olahraga. 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-anak belajar renang, lemparkan mereka ke kolam yang paling dalam, dan mereka akan bisa berenang sendiri.

Pendidikan jasmani tentu tidak bisa dilakukan dengan cara demikian. Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang terencana dan bertahap yang perlu dibina secara hati-hati dalam waktu yang diperhitungkan. Bila orientasi pelajaran pendidikan jasmani adalah agar anak menguasai keterampilan berolahraga, misalnya sepak bola, guru akan lebih menekankan pada pembelajaran teknik dasar dengan kriteria keberhasilan yang sudah ditentukan.

Dalam hal ini, guru tidak akan memperhatikan bagaimana agar setiap anak mampu melakukannya, sebab cara melatih teknik dasar yang bersangkutan hanya dilakukan dengan cara tunggal. Beberapa anak mungkin bisa mengikuti dan menikmati cara belajar yang dipilih guru tadi. Tetapi sebagian lain merasa selalu gagal, karena bagi mereka cara latihan tersebut terlalu sulit, atau terlalu mudah. Anak-anak yang berhasil akan merasa puas dari cara latihan tadi, dan segera menyenangi permainan sepak bola.

Lain lagi dengan anak-anak lain yang kurang berhasil? Mereka akan serta merta merasa bahwa permainan sepak bola terlalu sulit dan tidak menyenangkan, sehingga mereka tidak menyukai pelajaran dan permainan sepak bola tadi. Apalagi bila ketika mereka melakukan



latihan yang gagal tadi, mereka selalu diejek oleh teman-teman yang lain atau bahkan oleh gurunya sendiri. Anak-anak dalam kelompok gagal ini biasanya mengalami perasaan negatif. Akibatnya, citra diri anak tidak berkembang dan anak cenderung menjadi anak yang rendah diri.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif, semua kecenderungan tadi bisa dihapuskan, karena guru memilih cara agar anak yang kurang terampil pun tetap menyukai latihan memperoleh pengalaman sukses. Di samping guru membedakan bentuk latihan yang harus dilakukan setiap anak, kriteria keberhasilannya pun dibedakan pula. Untuk kelompok mampu kriteria keberhasilan lebih berat dari anak yang kurang mampu, misalnya dalam pelajaran renang di tentukan: mampu meluncur 10 meter untuk anak mampu, dan hanya 5 meter untuk anak kurang mampu.

Dengan cara demikian, semua anak merasakan apa yang disebut perasaan berhasil tadi, dan anak makin menyadari bahwa kemampuannya pun meningkat, seiring dengan seringnya mereka mengulang-ulang latihan. Cara ini disebut gaya mengajar partisipatif karena semua anak merasa dilibatkan dalam proses pembelajaran.

Untuk mencegah terjadinya bahaya lain dari kegagalan, guru pendidikan jasmani dan olahraga harus mengembangkan cara respon siswa terhadap anak yang gagal dan melarang siswa untuk melemparkan ejekan pada temannya. Sebagai konsep pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di Indonesia, maka diilustrasikan dalam bagan berikut ini.

Kemana arah pembinaan pendidikan jasmani? Tujuan jangka panjang pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

- a. Kegiatan itu dimaksudkan untuk menghasilkan insan yang berpendidikan dan berpandangan bahwa aktivitas jasmani ini bernilai, bermanfaat, dan dapat dilakukan di sepanjang hayat.
- b. Melalui proses pendidikan tersebut juga dihasilkan insan yang dapat memahami bagaimana membuat rencana kegiatan dan melaksanakannya, baik untuk keperluan sendiri secara perorangan maupun keperluan kelompok.

- c. Untuk menghasilkan seseorang yang terampil menciptakan peluang dan memanfaatkannya dalam rangka pembinaan kebugaran jasmani.

Kemampuan mengatasi stress dan hambatan juga menjadi tujuan akhir.

Bertitik tolak dari pandangan falsafah tersebut, sebagai guru pendidikan jasmani, kita perlu memahami kaidah pengembangan program pendidikan jasmani yang seimbang. Adapun kaidah-kaidah yang dimaksud adalah sebagai berikut :

- a. Menyediakan waktu yang cukup bagi anak untuk melakukan aktivitas jasmani.
- b. Menyediakan kesempatan bagi setiap anak untuk memenuhi kebutuhan secara perorangan yang memang berbeda-beda.
- c. Menyediakan aneka kegiatan dan memberikan bimbingan sesuai dengan pilihan siswa.
- d. Memberikan informasi umpan balik kepada anak, baik mengenai proses maupun hasilnya.
- e. Membekali siswa dengan keterampilan dasar termasuk pengayaan keterampilan dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani.
- f. Menjadikan diri sebagai guru pendidikan jasmani yang pantas sebagai panutan bagi siswa.
- g. Memberikan perhatian penuh bagi perkembangan anak secara menyeluruh, termasuk sikap dan perlakuannya terhadap aktivitas jasmani yang dilaksanakan secara teratur dan berkesinambungan.
- h. Menggunakan strategi yang tepat untuk membentuk pola hidup sehat.
- i. Menggunakan gaya hidup aktif dan pelaksanaan aktivitas jasmani di luar pendidikan jasmani disekolah.
- j. Menghindari ucapan yang menyatakan bahwa aktivitas jasmani itu hanyalah membuang-buang waktu, dan sia-sia belaka.

Sesuai dengan kodratnya, anak senang bermain. Ia senang melampiaskan kebebasannya untuk bergerak. Melalui bermain, anak disiapkan untuk menghadapi kehidupan nyata. Bermain mengajarkan kenyataan hidup. Untuk mencapai hal ini, maka perlu penyiapan strategi pengembangan program yang sistematis dan berkesinambungan. Sehingga tujuan betul-betul dapat tercapai dengan maksimal sesuai apa yang diharapkan.

## 2. Manfaat Sejarah Keolahragaan dan PJOK dalam Penanaman Sikap Peserta Didik

### a. Manfaat Edukatif

Kegunaan sejarah yang pertama adalah sebagai edukatif atau pelajaran. Banyak manusia yang belajar dari sejarah. belajar dari pengalaman yang pernah dilakukan. pengalaman tidak hanya terbatas pada pengalaman yang dialaminya sendiri, melainkan juga dari generasi sebelumnya. manusia melalui belajar dari sejarah dapat mengembangkan potensinya. kesalahan pada masa lampau, baik kesalahan sendiri maupun kesalahan orang lain coba dihindari. sementara itu, pengalaman yang baik justru harus ditiru dan dikembangkan. dengan demikian, manusia dalam menjalani kehidupannya tidak berdasarkan coba-coba saja (trial and error), seperti yang dilakukan oleh binatang. Manusia harus berusaha menghindari kesalahan yang sama untuk Kedua kalinya.

### b. Manfaat Inspiratif

Kegunaan sejarah yang kedua adalah sebagai inspiratif. berbagai kisah sejarah dapat memberikan inspirasi pada pembaca dan pendengarnya. belajar dari kebangkitan nasional yang dipelopori oleh berdirinya organisasi perjuangan yang modern di awal abad ke-20, masyarakat Indonesia sekarang berusaha mengembangkan kebangkitan nasional angkatan ke-2. Pada kebangkitan nasional yang pertama, bangsa indonesia berusaha merebut kemerdekaan yang sekarang ini sudah dirasakan hasilnya. untuk mengembangkan dan mempertahankan kemerdekaan, bangsa indonesia ingin melakukan kebangkitan nasional yang ke-2, dengan bercita-cita mengejar ketertinggalan dari bangsa asing. Bangsa Indonesia tidak hanya ingin merdeka, tetapi juga ingin menjadi bangsa yang maju, bangsa yang mampu menyejahterakan rakyatnya. untuk itu, bangsa indonesia harus giat menguasai IPTEK karena melalui IPTEK yang dikuasai, bangsa indonesia berpeluang menjadi bangsa yang maju dan disegani, serta dapat ikut serta menjaga ketertiban dunia.

### c. Manfaat rekreatif

Kegunaan sejarah yang ketiga adalah sebagai kegunaan rekreatif. kegunaan sejarah sebagai kisah dapat memberi suatu hiburan yang segar. Melalui penulisan kisah sejarah

yang menarik pembaca dapat terhibur. Gaya penulisan yang hidup dan komunikatif dari beberapa sejarawan terasa mampu “menghipnotis” pembaca. pembaca akan merasa nyaman membaca tulisan dari sejarawan. konsekuensi rasa senang dan daya taraiik penulisan kisah sejarah tersebut membuat pembaca menjadi senang. Membaca menjadi media hiburan dan rekreatif. Membaca telah menjadi bagian dari kesenangan. membaca telah dirasakan sebagai suatu kebutuhan, yaitu kebutuhan yang untuk rekreatif. Pembaca dalam mempelajari hasil penulisan sejarah tidak hanya merasa senang layaknya membaca novel, tetapi juga dapat berimajinasi ke masa lampau. disini peran sejarawan dapat menjadi pemandu (*guide*). Orang yang ingin melihat situasi suatu daerah di masa lampau dapat membacanya dari hasil tulisan para sejarawan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. Pendidikan Jasmani Berbasis Masalah Gerak (disampaikan dalam lokakarya Pembelajaran Penjas Berbasis Masalah Gerak). Bandung, 2006.
- Anita Woolfolk, *Educational Psychology, Active Learning Edition*, Bagian Pertama, Edisi Bahasa Indonesia. Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2009
- Ateng, Abdulkadir, *Pendidikan Jasmani Di Indonesia*. Jakarta: Yayasan Ilmu Keolahragaan Guna Krida Prakasa Jati, 1993
- Annarino, A.A., Copwell, CC, dan Hazelton, H.W, *Curriculum Theory and Design in Physical Education*, ST Louis : CV. Mosby Co. 1980.
- Bucher, C.A, *Foundation of Physical Education*, ST Louis : CV. Mosby Co. 1960
- Dauer, Victor P, *Dynamic Physical Education For Elementary School Children*, Minnesota: Burgess Publishing Company, 1979
- Gabbard, C, LeBlanc, E., dan Lowy, S. *Physical Education for Children, Building the Foundation*. New Jerse : Prentice Hall Inc. Engliwood,1987.
- Lutan, Rusli. *Masalah, Tantangan dan Arah Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta : Makalah. Direktorat Jendral Oelahraga pelajar dan Mahasiswa. 2001.
- Sindentop, Daryl. *Introduction to Physical Education, Fitness and Sport*. London & Toronto: Mayfiled Publishing Company. 1994.
- Sukintaka, *Filisofi, Pembelajaran dan Masa Depan Teori Pendidikan Jasmani*, Bandung: Nuansa, 2004.
- Sukintaka. *Teori Penjas: Filosofi, Pembelajaran, dan Masa Depan*. Bandung: Nuansa, 2001.
- . *Proceeding World Summiton Physical education*. Berlin 3-5<sup>th</sup>.1999.
- Tamat, Tisnowati. Dan Mirman, Moekarto. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1998
- Thomas, Jerry R., Lee, Amelia M. dan Thomas, Katherine T. *Physical Education for Children*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 1988
- Tim Pengembang Materi, *Modul Bimbingan Teknis Implementasi Kurikulum 2013*, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2014
- Tim Pengembang Materi, *Modul Diklat Kompetensi Tingkat Dasar Berbasis UKG*, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2015

Undang-undang Negara Republik Indonesia, Nomor 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Jakarta: Menegpora 2005 dasar SMP-MTs-SMPLB, Jakarta: Depdiknas, 2006

PLPG 2016