



**Kampus
Merdeka**
INDONESIA JAYA



MODUL PEMBELAJARAN

Mata Kuliah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD),
Institut Pendidikan Indonesia (IPD) Garut



DESKRIPSI SINGKAT

Bahan belajar mahasiswa PGSD IPI Garut, disusun dalam rangka memudahkan mahasiswa untuk melakukan proses perkuliahan selama satu semester ke depan, baik dengan cara mentoring, maupun secara mandiri. Di dalam bahan belajar ini dimuat uraian materi yang didasarkan pada model Capaian Pembelajaran dan Indikator Capaian Pembelajarannya

Bahan belajar mata kuliah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berisi beberapa bahasan yang dihimpun dalam:

Pembelajaran 1 Olahraga Kesehatan :
Pertemuan 1 dan 2

Pembelajaran 2 Paradigma Baru PJOK :
Pertemuan 3 dan 4

Pembelajaran 3 Elemen Capaian Pembelajaran Kurikulum Prototype :
Pertemuan 5 dan 6

Pembelajaran 4 Lingkup Dan Urutan Materi Pembelajaran PJOK :
Pertemuan 7 dan 8

Pembelajaran 5 Ilmu Dasar Kepenjasan :
Pertemuan 9 dan 10

Pembelajaran 6 Konsep – Konsep Penting PJOK dan Keterkaitannya :
Pertemuan 11 dan 12

Pembelajaran 7 Ilmu Penunjang Kepenjasan :
Pertemuan 13 dan 14

Bahan belajar ini memberikan pengamalan belajar bagi mahasiswa dalam memahami teori dan konsep pembelajaran dari setiap substansi materi dan sub materi yang disajikan.

Komponen-komponen di dalam bahan belajar ini dikembangkan dengan tujuan agar mahasiswa dapat dengan mudah memahami teori dan konsep mata kuliah PJOK, sekaligus mendorong keterampilan yang bersifat praktikal guna mencapai kompetensi pedagogis dan juga keterampilan berpikir tingkat tinggi. Rangkuman pembelajaran selalu diberikan di setiap akhir pembelajaran untuk memudahkan dalam membaca, dan mengingat materi-materi esensial disetiap pembelajaran.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas karunia Nya sehingga modul pembelajaran ini dapat selesai tepat pada waktunya. Modul pembelajaran ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan bacaan untuk dapat meningkatkan pemahaman tentang kompetensi pedagogik, utamanya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, disamping itu modul pembelajaran juga diharapkan dapat memudahkan mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan perkuliahan berupa teori dan atau praktek baik di dalam ruangan ataupun di luar ruangan.

Kami menyadari dalam penyusunan modul ini masih jauh dari kata sempurna, maka atas dukungan dan masukan – masukan yang berharga kami ucapkan terimakasih.

Terakhir kami berharap semoga modul ini bagi mahasiswa PGSD dapat memberikan dan meningkatkan pemahaman dan keterampilan sesuai dengan Capaian pembelajaran Mata kuliah PJOK.

DAFTAR ISI

DESKRIPSI SINGKAT	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
PEMBELAJARAN 1. OLAHRAGA KESEHATAN	1
A. Capaian Pembelajaran	1
B. Indikator Capaian Pembelajaran	1
C. Uraian Materi	1
1. Sehat dan Kesehatan	1
2. Olahraga Kesehatan	4
3. Ciri Olahraga Kesehatan.	8
4. Sasaran Olahraga Kesehatan.	9
D. Rangkuman	12
PEMBELAJARAN 2. PARADIGMA BARU PJOK	16
A. Capaian Pembelajaran	16
B. Indikator Capaian Pembelajaran	16
C. Uraian Materi	16
1. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan	16
2. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga	23
3. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan	31
4. Tujuan Pendidikan Jasmani	32
5. Manfaat Pendidikan Jasmani	36
D. Rangkuman	39
PEMBELAJARAN 3. ELEMEN CAPAIAN PEMBELAJARAN KURIKULUM PROTOTYPE	41
A. Capaian Pembelajaran	41
B. Indikator Capaian Pembelajaran	41
C. Uraian Materi	43
1. Pola Gerak Dasar	43
2. Aktivitas Senam	50
3. Aktivitas Gerak Berirama	56
4. Aktivitas Air	68
5. Pengembangan Kebugaran Jasmani	83
D. Rangkuman	102
PEMBELAJARAN 4. LINGKUP DAN URUTAN MATERI PEMBELAJARAN PJOK	104
A. Capaian Pembelajaran	104
B. Indikator Capaian Pembelajaran	104
C. Uraian Materi	104
1. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kebugaran Jasmani	104
2. Lingkup dan Urutan Materi Permainan dan/ atau OR	106
3. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kesehatan	111
D. Rangkuman	113
PEMBELAJARAN 5. ILMU DASAR KEPENJASAN	115
A. Capaian Pembelajaran	115

B. Indikator Capaian Pembelajaran	115
C. Uraian Materi	115
1. Penerapan Fisiologi dalam Pembelajaran PJOK	115
2. Penerapan Biomekanika dalam Pembelajaran PJOK	117
3. Penerapan Teori Perkembangan Gerak dalam Pembelajaran PJOK	119
4. Penerapan Teori Belajar Gerak dalam Pembelajaran PJOK	126
D. Rangkuman	130
PEMBELAJARAN 6. KONSEP-KONSEP PENTING PJOK DAN KETERKAITANNYA	132
A. Capaian Pembelajaran	132
B. Indikator Capaian Pembelajaran	132
C. Uraian Materi	132
1. Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga	132
2. Hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan	134
3. Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan	135
D. Rangkuman	137
PEMBELAJARAN 7. ILMU PENUNJANG KEPENJASAN	138
A. Capaian Pembelajaran	138
B. Indikator Capaian Pembelajaran	138
C. Uraian Materi	138
1. Penerapan Sejarah Olahraga dalam Pembelajaran PJOK	138
2. Penerapan Sosiologi Olahraga dalam Pembelajaran PJOK	140
3. Penerapan Azas dan Falsafah Olahraga dalam Pembelajaran PJOK	142
4. Penerapan Isu Kepenjasan Terkini dalam Pembelajaran PJOK	148
5. Penerapan Kebijakan Terkait Pembelajaran PJOK	153
D. Rangkuman	157

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Proporsi Pendidikan Jasmani dan Olahraga	26
Tabel 2	Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga	28
Tabel 3	Gerak Dasar dan Langkah Kaki pada Aktivitas Gerak Berirama	56
Tabel 4	Gerak Dasar dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama	58
Tabel 5	Lingkup Materi Kebugaran Jasmani	99
Tabel 6	Lingkup Materi Permainan dan/OR	101
Tabel 7	Lingkup Materi Kesehatan	106

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerak Langkah Biasa (<i>Marching</i>)	59
Gambar 2 Latihan Gerak Dasar Jalan Maju dan Mundur	60
Gambar 3 Latihan Tunggal ke Samping (<i>Single Step</i>)	61
Gambar 4 Latihan Menekuk Siku di Depan Dada dengan Berjalan di Tempat	62
Gambar 5 Latihan Mendorong Lengan Lurus ke Depan Dada sambil Berjalan Maju Mundur	63
Gambar 6 Latihan Mendorong Lengan Lurus ke Atas dengan Mengangkat Lutut Kanan dan Kiri di Tempat	64
Gambar 7 Latihan Mengapung di Air	66
Gambar 8 Latihan Meluncur di Air	67
Gambar 9 Penyelamatan di Air (1)	70
Gambar 10 Penyelamatan di Air (2)	70
Gambar 11 Peralatan Aktivitas Air	71
Gambar 12 Latihan Gerakan Ayunan Renang Gaya Bebas	73
Gambar 13 Pola Kayuhan Tangan Huruf “S”	73
Gambar 14 Daya Dorong Pertama dari Kayuhan Tangan, Dilihat dari Depan (a) dan dari Samping (b)	74
Gambar 15 Daya Dorong Kedua dari Kayuhan Tangan, Dilihat dari Depan (a) dan dari Samping (b)	74
Gambar 16 Tampak Muka (a) dan Samping (b) dari Daya Dorong yang Dihasilkan oleh Seluruh Lengan	75
Gambar 17 Daya Dorong dari Telapak Tangan	75
Gambar 18 Posisi Akhir Kayuhan	76
Gambar 19 Posisi Melewati Atas-Tabung-Imajinasi	76
Gambar 20 Tahap Pelaksanaan (Bernafas ke Sisi Sebelah Kiri)	78
Gambar 21 Latihan Keseimbangan Berdiri Bangau	87
Gambar 22 Latihan Keseimbangan Sikap Kapal Terbang	88
Gambar 23 Latihan Kelentukan Perhelangan Tangan	88
Gambar 24 Latihan Kelentukan Siku	89
Gambar 25 Latihan Kelentukan	89
Gambar 26 Latihan Kelentukan Leher	90
Gambar 27 Latihan Kelentukan Batang Tubuh	91
Gambar 28 Latihan Kelentukan Tungkai dan Punggung (Sikap Berdiri/Mengangkang)	91
Gambar 29 Latihan Kelentukan Tungkai dan Punggung	92
Gambar 30 Latihan Kelentukan Punggung	92
Gambar 31 Tahap Perkembangan Motorik	118
Gambar 32 Hubungan Antara Tahap Perkembangan Gerak dengan Tingkat Pendidikan	119

PEMBELAJARAN 1. OLAHRAGA KESEHATAN

A. Capaian Pembelajaran

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi yang lebih spesifik pada pembelajaran 6 “Konsep-Konsep Penting PJOK dan Keterkaitannya” adalah:

1. Memahami Konsep Olahraga, Sehat dan Kesehatan
2. Menganalisis hubungan antara Olahraga dan Kesehatan.
3. Menemukan perbedaan antara Olahraga dan Olahraga Kesehatan.
4. Menganalisis sasaran Olahraga kesehatan
5. Menerapkan Olahraga Kesehatan dalam kehidupan sehari -hari

B. Indikator Capaian Pembelajaran

Dalam rangka mencapai kompetensi yang diharapkan, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi yang diharapkan. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 2 “Olahraga Kesehatan” adalah sebagai berikut.

1. Menjelaskan pengertian Olahraga, Sehat dan Kesehatan.
2. Menguraikan Tata hubungan Olahraga dan Kesehatan.
3. Menemukan perbedaan antara Olahraga dan Olahraga Kesehatan.
4. Menguraikan sasaran Olahraga Kesehatan
5. Menerapkan Olahraga Kesehatan dalam kehidupan sehari -hari

C. Uraian Materi

1. Sehat dan Kesehatan

Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan segala kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur, serta kemampuan bergerak, bekerja dan berfikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan kita. Oleh karena itu kita harus senantiasa mensyukuri nikmat sehat karunia Allah ini dengan senantiasa memelihara dan bahkan meningkatkannya. Namun orang sering lupa bersyukur manakala ia sedang sehat dan baru akan menyadari betapa nikmatnya sehat setelah ia menjadi sakit.

Pemeliharaan dan peningkatan derajat sehat merupakan bagian dari upaya pencegahan yang terdiri dari upaya pencegahan kepada faktor lingkungan dan

upaya pencegahan langsung kepada faktor manusianya. Olahraga merupakan bagian dari upaya pencegahan langsung terhadap faktor manusia dan merupakan upaya pemeliharaan dan pencegahan yang terpenting, termurah dan paling fungsional (fisiologis).

Dalam hubungan dengan nikmatnya sehat, maka semua orang tentu ingin tetap sehat, dan bahkan ingin meningkat derajat kesehatannya. Sayangnya tidak semua orang merasa perlu melakukan Olahraga, walaupun ia juga tahu akan ungkapan bahwa olahraga menyehatkan. Pada hakekatnya semua lembaga Pemerintah maupun swasta, yang membina maupun yang menggunakan sumber daya manusia, yang bergerak di bidang apapun, sadar maupun tidak, dalam setiap kegiatannya selalu terkandung tujuan memelihara/ membina mutu sumber daya manusia. Pembinaan mutu sumber daya manusia ini tujuan utamanya adalah meningkatkan derajat kesejahteraan dan produktivitas mereka untuk menuju ke Sejahtera Paripurna. Sejahtera paripurna adalah sejahtera seutuhnya yaitu sejahtera jasmani, sejahtera rohani dan sejahtera sosial sesuai dengan konsep sehat Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang mengemukakan bahwa: Sehat adalah Sejahtera Jasmani, Rohani dan Sosial, bukan hanya bebas dari Penyakit, Cacat ataupun Kelemahan. Pencapaian sejahtera paripurna ini dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan sesuai dengan bidang kegiatannya masing-masing. Olahraga membina mutu sumber daya manusia melalui pendekatannya ke aspek jasmaniah; agama membina mutu sumber daya manusia melalui pendekatannya ke aspek rohaniah; sedangkan kehidupan sosial meningkatkan mutu sumber daya manusia melalui pendekatannya kepada aspek sosial. Demikianlah maka setiap kegiatan yang mengandung tujuan pembinaan mutu sumber daya manusia akan selalu melalui pendekatannya kepada salah satu aspek dari ketiga macam sejahtera tersebut. Dalam kaitan dengan hal ini maka Olahraga, dimanapun diselenggarakannya, harus senantiasa diselaraskan dengan tujuan pencapaian sejahtera termaksud di atas, yang merupakan Sejahtera Paripurna atau sehat seutuhnya! Walaupun Olahraga membina mutu sumber daya manusia melalui pendekatannya kepada aspek Jasmaniah, namun Olahraga mempunyai potensi besar untuk juga mengembangkan aspek rohani dan aspek sosial. Hal demikian akan terungkap jelas pada pembahasan lebih lanjut dalam naskah ini.

Mengacu kepada Sejahtera Paripurna sebagai tujuan pembinaan mutu sumber daya manusia, maka secara umum tujuan pembinaan-pemeliharaan Kesehatan adalah memelihara dan/atau meningkatkan kemandirian dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologisnya, yaitu secara biologis/ jasmaniah menjadi (lebih) mampu menjalani peri kehidupannya secara mandiri, tidak tergantung pada bantuan orang lain; secara psikologis/ rohaniah menjadi (lebih) mampu memposisikan diri dalam hubungannya dengan Al Khalik beserta seluruh ciptaanNya berupa alam semesta beserta seluruh isinya; dan secara sosiologis menjadi (lebih) mampu bersosialisasi dengan masyarakat lingkungannya sehingga senantiasa secara timbal balik dapat menyumbang dan memperoleh manfaat dari pengetahuan dan kegiatan hidupnya. Meningkatnya kemampuan mandiri dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologis ini berarti meningkatnya kemampuan dan kualitas hidup yang berarti juga meningkatnya kesejahteraan hidup, yang senantiasa harus diusahakan untuk mencapai ketiga aspek Sehatnya WHO yaitu sejahtera Jasmani, Sejahtera Rohani dan Sejahtera Sosial, yang berarti Sejahtera Paripurna ! Pada generasi muda, masa pertumbuhan dan perkembangan adalah masa pembentukan pola perilaku dan masa terjadinya internalisasi nilai-nilai sosial dan kultural. Oleh karena itu wujud kegiatan Pembinaan-pemeliharaan Kesehatan melalui olahraga bagi generasi muda harus juga ditujukan untuk mendapatkan ketiga aspek Sehatnya WHO tersebut di atas.

Kegiatan untuk meningkatkan kesejahteraan rohaniah dilakukan dengan upaya menunjukkan dan menyadarkan posisi dirinya dalam hubungannya dengan Al Khalik beserta seluruh ciptaanNya di alam semesta ini, sehingga karenanya mempunyai rasa tanggung-jawab yang tinggi untuk menyelenggarakan interaksi yang dapat melestarikan lingkungan dengan sebaik-baiknya disertai rasa percaya diri yang tinggi namun rendah hati. Perlu pula ditanamkan kesadaran untuk selalu mau melakukan upaya-upaya untuk menyegarkan suasana kehidupan, mencerdaskan kemampuan intelektual dan menghilangkan sebanyak mungkin stress, serta dengan meningkatkan volume dan kualitas pemahaman dalam peri kehidupan beragama beserta peningkatan kualitas pelaksanaan ibadahnya. Olahraga baik sebagai kegiatan maupun sebagai media Pendidikan mempunyai potensi yang besar untuk menyumbangkan kontribusinya dalam masalah ini.

Melalui Olahraga dapat dengan mudah ditunjukkan betapa terbatasnya kemampuan manusia, betapa perlu kita memelihara lingkungan hidup kita, betapa banyak hal yang di luar kemampuan akal manusia dan betapa perlu kita mencegah kerusakan dan perbuatan-perbuatan yang dapat menimbulkan kerusakan di muka bumi karunia Allah ini. (Baca Bab: Oksigen, Air dan Pangan).

Kegiatan untuk meningkatkan kesejahteraan jasmaniah dilakukan dengan upaya untuk meningkatkan derajat Sehat Dinamis (sehat dalam gerak) melalui berbagai bentuk Olahraga, khususnya Olahraga Kesehatan, yang akan dibahas lebih lanjut dalam naskah ini.

Kegiatan untuk meningkatkan kesejahteraan sosial juga dapat diperoleh melalui kegiatan Olahraga Kesehatan yang memang dilakukan secara berkelompok. Berkelompok merupakan rangsangan dan sarana untuk meningkatkan kesejahteraan Sosial, oleh karena masing-masing individu akan bertemu dengan sesamanya, sedangkan suasana lapangan pada Olahraga (Kesehatan) akan sangat mencairkan kekakuan yang disebabkan oleh adanya perbedaan status intelektual, status struktural dan kondisi sosio-ekonomi para Pelakunya.

2. Olahraga Kesehatan

Olahraga Kesehatan adalah Olahraga untuk memelihara dan/ atau untuk meningkatkan derajat Kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (Sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam peri kehidupannya sehari-hari (Sehat dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan/ atau mengatasi keadaan gawat-darurat. Berbeda dengan Olahraga Prestasi yang menuntut kemampuan organ-organ tubuh secara maksimal, Olahraga Kesehatan justru melatih dan memelihara organ-organ tubuh untuk dapat tetap berfungsi normal dalam keadaan gerak (sehat dinamis) yang dengan demikian pasti normal pula dalam keadaan istirahat (sehat statis).

Oleh karena itu Olahraga, khususnya Olahraga Kesehatan hendaknya dijadikan sebagai materi pokok dalam pelaksanaan pembinaan mutu sumber daya manusia melalui pendekatan dari aspek jasmaniah. Diperlukan kreativitas yang tinggi untuk membuat berbagai variasi bentuk aktivitas gerakannya, agar olahraga

kesehatan menjadi tidak membosankan, tetapi konsep dasarnya harus tetap Olahraga Kesehatan.

Dampak psikologis yang sangat positif dengan diterapkannya Olahraga Kesehatan di Lembaga Persekolahan/ Pendidikan adalah rasa kesetaraan dan kebersamaan di antara sesama Pelaku, oleh karena mereka semua merasa dapat dan mampu melakukan Olahraga Kesehatan dengan baik secara bersama-sama. Sebaliknya, bila Olahraga cabang yang diterapkan (misalnya tenis meja, tenis, bulutangkis, dll) hal demikian dapat menyebabkan banyak siswa/ orang menjadi merasa terpinggirkan dari kegiatan olahraga karena merasa tidak mampu berpartisipasi khususnya bila telah mengait ke aspek sosio-ekonomis oleh karena mahalny sarana, prasarana dan pelaksanaannya. Dampak lebih lanjut dari rasa terpinggirkan ialah timbulnya kebencian atau ketidak-acuhan sebagian siswa/ orang terhadap olahraga ! Kondisi demikian merupakan kondisi psikologis yang sangat tidak menguntungkan bagi perkembangan dan penyebar-luasan olahraga di masyarakat ! Dengan pengelolaan yang baik maka suasana lapangan dikala melakukan olahraga kesehatan, akan sangat meningkatkan gairah dan semangat hidup para Pelakunya ! Demikianlah maka potensi Olahraga (Kesehatan) sangat perlu difahami oleh semua pihak yang berkepentingan dalam pembinaan dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat, yang merupakan wujud dari peningkatan mutu sumber daya manusia.

Olahraga Kesehatan meningkatkan derajat Sehat Dinamis (Sehat dalam gerak), pasti juga Sehat Statis (Sehat dikala diam), tetapi tidak pasti sebaliknya.

Gemar berolahraga : mencegah penyakit, hidup sehat dan nikmat !

Malas berolahraga : mengundang penyakit.

Tidak berolahraga : menelantarkan diri!

Kesibukan dalam kehidupan “Duniawi” dalam budaya ”modern” saat ini, sering menyebabkan orang menjadi kurang gerak, disertai stress yang dapat mengundang berbagai penyakit non-infeksi (penyakit bukan oleh karena infeksi), di antaranya yang terpenting adalah penyakit jantung-pembuluh darah (penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke). Hal ini banyak dijumpai pada kelompok usia pertengahan, tua dan lanjut, khususnya yang tidak melakukan Olahraga. Olahraga (Kesehatan) : Banyak gerak dan bebas stress, mencegah penyakit dan

menyehatkan ! Olahraga adalah kebutuhan hidup bagi orang yang mau berpikir. Bukan Allah menganiaya manusia, tetapi manusia menganiaya dirinya sendiri ! Pemahaman dan perilaku ini sudah harus ditanamkan sejak usia dini, yaitu semenjak mereka masih di tingkat Pendidikan Dasar, baik di Sekolah Umum maupun di Pondok Pesantren! Cara penyajian Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah, di Pondok Pesantren maupun di masyarakat umum, harus dapat menjadikan siswa/santri maupun peserta umum menjadi butuh akan Olahraga, khususnya demi kesehatannya serta demi meningkatkan kemampuan belajar maupun kemampuan melaksanakan tugas-tugasnya, sehingga setiap orang akan selalu menyambut gembira setiap datang jadwal penyelenggaraan olahraga massaal. Oleh karena sudah menjadi kebutuhan, maka mereka akan merasa dirugikan manakala penyelenggaraan Olahraga ditiadakan. Untuk ini diperlukan guru-guru Pendidikan Jasmani dan Instruktur-instruktur Olahraga Kesehatan yang faham benar akan makna penyelenggaraan Olahraga di Sekolah, di Pondok Pesantren, maupun di masyarakat luas, sehingga mampu memberi motivasi secara tepat!.

Konsep Olahraga Kesehatan adalah: Padat gerak, bebas stress, singkat (cukup 10-30 menit tanpa henti), adekuat, massaal, mudah, murah, meriah dan fisiologis (bermanfaat dan aman) ! Massaal : Ajang silaturahmi, ajang pencerahan stress, ajang komunikasi sosial ! Jadi Olahraga Kesehatan membuat manusia menjadi sehat Jasmani, Rohani dan Sosial yaitu Sehat seutuhnya sesuai konsep Sehat WHO ! Adekuat artinya cukup, yaitu cukup dalam waktu (10-30 menit tanpa henti) dan cukup dalam intensitasnya. Menurut Cooper (1994), intensitas Olahraga Kesehatan yang cukup yaitu apabila denyut nadi latihan mencapai 65-80% DNM sesuai umur (Denyut Nadi Maximal sesuai umur = 220-umur dalam tahun). Masalah intensitas yang adekuat ini harus menjadi perhatian terutama pada Olahraga Kesehatan Sasaran-3 (lihat Sasaran Olahraga Kesehatan).

Berbeda dengan Olahraga Prestasi yang menuntut kemampuan maksimal organ-organ tubuh, Olahraga Kesehatan justru melatih dan memelihara organ-organ tubuh untuk dapat tetap berfungsi normal dalam keadaan gerak (sehat dinamis) yang dengan demikian pasti normal pula dalam keadaan istirahat (sehat statis). Inilah sebabnya mengapa olahraga prestasi dan olahraga dengan intensitas

tinggi pada umumnya selalu mengundang risiko cedera yang lebih besar dari pada olahraga kesehatan. Yang lebih berbahaya lagi, ialah bahwa olahraga berat dapat menjadi pemicu terjadinya serangan jantung dan stroke yang mematikan di waktu melakukan olahraga berat, khususnya pada usia madya ke atas. Oleh karena itu olahraga kesehatan harus submaximal, kecuali pada waktu menjalani tes kebugaran jasmani.

Sehat Dinamis hanya dapat diperoleh bila ada kemauan mendinamiskan diri sendiri, khususnya melalui kegiatan Olahraga (Kesehatan). Hukumnya adalah : Siapa yang makan, dialah yang kenyang ! Siapa yang mengolah-raganya, dialah yang sehat! Tidak diolah berarti siap dibungkus ! Klub Olahraga Kesehatan adalah Lembaga Pelayanan Kesehatan (Dinamis) di lapangan. Dalam kaitan dengan ini maka setiap lembaga yang membina mutu sumber daya manusia harus juga berfungsi sebagai Lembaga Pelayanan Kesehatan lapangan, dalam rangka program pokok yaitu meningkatkan mutu sumber daya manusia yang sehat jasmani, rohani dan sosial !

Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala kemampuan dan segala nikmat yang lain! Karena itu syukurilah nikmat sehat karunia Allah ini dengan senantiasa memelihara serta meningkatkan derajat sehat dinamis Anda melalui gerak, khususnya melalui Olahraga Kesehatan !

Bentuk olahraga yang memenuhi kriteria Olahraga Kesehatan yang dapat disajikan di Lembaga-lembaga Pembinaan mutu sumber daya manusia adalah misalnya: Senam Aerobik, Pencak Silat, Karate yang kesemuanya dapat disajikan secara massaal, di samping tentu saja Jalan cepat dan/ Lari lambat (jogging). Tetapi yang terbaik ialah tiga yang pertama oleh karena dapat menjangkau seluruh sendi dan otot-otot tubuh, di samping juga merangsang otak untuk berpikir, khususnya senam aerobik, karena Peserta Senam Aerobik harus memperhatikan dan segera menirukan gerak instruktur yang selalu berubah tanpa pola, sehingga gerakan-gerakannya tidak dapat dihafalkan ! Bila Peserta sudah hafal, maka rangsangan terhadap proses berpikir menjadi berkurang. Oleh karena itu senam aerobik pada umumnya yang tidak berpola tetap, adalah lebih baik dalam hal rangsangannya terhadap proses berpikir yang akan meningkatkan kecerdasan dan khususnya bagi para lansia akan mencegah atau menghambat kepikunan.

Contoh Olahraga Kesehatan berbentuk senam yang dapat mencapai Sasaran-3 (Aerobiks) ialah Senam Pagi Indonesia seri D (SPI-D). Satu seri SPI-D memerlukan waktu 1'45", sehingga untuk memenuhi kriteria waktu yang adekuat maka SPI-D harus dilakukan minimal 6x berturut-turut tanpa henti, yang akan mencapai waktu 10.5 menit. Menurut penelitian, bila SPI-D dilakukan dengan sungguh-sungguh maka intensitasnya dapat mencapai tingkat adekuat sesuai kriteria Cooper. SPI-D ini macam gerak dan tata-urutannya sudah berpola tetap sehingga lama-kelamaan Peserta dapat menjadi hafal akan macam gerakan dan tata-urutannya. Bila Peserta sudah hafal, maka rangsangan terhadap proses berpikir menjadi berkurang. Oleh karena itu senam aerobik pada umumnya yang tidak berpola tetap, adalah lebih baik dalam hal rangsangannya terhadap proses berpikir. Tetapi dalam hal intensitas, senam aerobik berpola tetap seperti SPI-D lebih baik oleh karena gerakan yang sudah dapat dihafalkan dapat dilakukan dengan lebih intensif.

Demikianlah maka potensi Olahraga (Kesehatan) sangat perlu difahami oleh semua pihak yang berkepentingan dalam pembinaan dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya untuk mewujudkan peningkatan mutu sumber daya manusia pada umumnya.

Wahai manusia, bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup ! SHALATLAH, SEBELUM DISHALATI !

3. Ciri Olahraga Kesehatan.

Pesantai adalah orang yang tidak melakukan olahraga sehingga cenderung kekurangan gerak. Sebaliknya Pelaku olahraga berat melakukan olahraga lebih dari keperluannya untuk pemeliharaan kesehatan. Demikianlah maka Pelaku Olahraga Kesehatan adalah orang yang tidak kekurangan gerak tetapi bukan pula Pelaku olahraga berat. Olahraga yang dianjurkan untuk keperluan kesehatan adalah aktivitas gerak raga dengan intensitas yang setingkat di atas intensitas gerak raga yang biasa dilakukan untuk keperluan pelaksanaan tugas kehidupan sehari-hari (Blair, 1989 dalam Cooper, 1994). Oleh karena itu setiap orang mempunyai dosis olahraganya masing-masing. Dalam hal Olahraga Kesehatan dilakukan secara berkelompok (massaal) yang dipimpin seorang Instruktur atau Guru Olahraga, maka setiap Peserta harus berusaha mengikutinya sebaik mungkin

namun sesuai dengan kemampuannya masing-masing.

Ciri Olahraga Kesehatan secara teknis-fisiologis adalah :

- gerakannya mudah, sehingga dapat diikuti oleh orang kebanyakan dan seluruh Peserta pada umumnya (bersifat massaal).
- intensitasnya sub-maksimal dan homogen (faktor keamanan), bukan gerakan-gerakan maksimal atau gerakan eksplosif maksimal.
- terdiri dari satuan-satuan gerak yang dapat (secara sengaja) dibuat untuk menjangkau seluruh sendi dan otot, serta dapat dirangkai untuk menjadi gerakan yang kontinu (tanpa henti). Adanya satuan gerakan merupakan faktor penting untuk dapat mengatur dosis dan intensitas olahraga kesehatan secara bertahap.
- bebas stress (non kompetitif = tidak untuk dipertandingkan)
- diselenggarakan 3-5x/minggu (minimal 2x/minggu).
- dapat mencapai intensitas antara 65-80% denyut nadi maksimal (DNM) sesuai umur. DNM sesuai umur = $220 - \text{umur dalam tahun}$. Sebaiknya tiap Peserta mengetahui cara menetapkan dan menghitung denyut nadi latihan masing-masing.

Hal di bawah ini perlu diperhatikan dan difahami dengan baik :

Bila seseorang melakukan olahraga untuk tujuan kesehatan tetapi lalu ia menjadi sakit oleh karenanya, maka dapat dipastikan bahwa ia telah salah dalam melaksanakan olahraga kesehatannya. Pelatihan olahraga (kesehatan) harus selalu dilakukan secara bertahap, oleh karena pentahapan adalah prosedur keamanan. Sebaliknya kalau orang melakukan olahraga untuk tujuan prestasi, jangankan hanya ancaman sakit, adanya ancaman kematianpun harus dapat difahami oleh karena prestasi itu demi kehormatan bangsa dan negara. Itulah falsafah dasar bagi olahraga kesehatan dan olahraga prestasi!

4. Sasaran Olahraga Kesehatan.

Sasaran-1: Memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang masih ada (memobilisasi seluruh persendian). Misalnya orang yang terikat pada kursi roda sekalipun, harus tetap memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang masih ada pada semua persendiannya, serta memelihara fleksibilitas dan kemampuan koordinasi, melalui gerakan-gerakan misalnya

Senam pada bagian-bagian tubuh yang masih dapat digerakkan. Kemampuan dasar (fisik) dan kemampuan koordinasi dapat ditingkatkan dengan mengharuskan Peserta mengikuti gerakan-gerakan yang dicontohkan instruktur seintensif dan seakurat mungkin sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

- Sasaran-2 : Meningkatkan kemampuan otot untuk dapat meningkatkan kemampuan geraknya lebih lanjut. Latihan dilakukan dengan “mengisi” gerakan-gerakan yang dilakukan dengan cepat dan antagonistik, sehingga terjadi tambahan beban yang ditimbulkan oleh adanya gaya kinetik (gerak sentakan) yang harus diatasinya (prinsip Pliometri!).
- Sasaran-3 : Memelihara kemampuan aerobik yang telah memadai atau me-ningkatkannya untuk mencapai katagori minimal “sedang”.

Perlu ditekankan sekali lagi bahwa Olahraga Kesehatan adalah gerak olahraga dengan takaran sedang, bukan olahraga berat ! Jadi takarannya ibarat makan : berhentilah makan menjelang kenyang; jangan tidak makan oleh karena bila tidak makan dapat menjadi sakit, sebaliknya jangan pula kelebihan makan, oleh karena kelebihan makan dapat menyebabkan orang menjadi sakit. Artinya berolahragalah secukupnya (adekuat), jangan tidak berolahraga karena kalau tidak berolahraga mudah menjadi sakit, sebaliknya kalau melakukan olahraga secara berlebihan dapat menyebabkan sakit !

a. Latihan Otot pada Olahraga Kesehatan

Dalam olahraga kesehatan, tujuan utama latihan otot adalah untuk mencegah atrofi/hypotrofi otot dan osteoporosis, dan agar otot dan tulang dapat memenuhi tuntutan tugas kemandirian dalam perikehidupan bio-psiko-sosiologik masing-masing individu.

Sejak usia pertengahan yaitu sekitar usia 30 tahun, massa tulang berkurang (osteoporosis) 1% tiap tahun (Cooper 1994) dan pada wanita menopause meningkat menjadi 4% per tahun selama 5 tahun pertama kemudian melambat.

Dengan meningkatnya kesejahteraan, maka jumlah orang lanjut usia (lansia) juga semakin meningkat khususnya dalam 10-20 tahun mendatang. Akan menjadi tragedi nasional bila kita tidak mengantisipasi

kehadiran para lansia yang jumlahnya semakin meningkat. Lansia harus diberdayakan untuk mau mencapai tingkat kebugaran jasmani minimal yaitu kemandirian dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologik (tingkat sehat dinamis minimal). Cooper (1994) mengatakan bahwa rata-rata orang mengalami masa ketidak-berdayaan 10 tahun sebelum akhirnya meninggal dan bagian terbesar ketidak-berdayaan fisik ini dapat dicegah atau setidaknya dapat diminimalkan melalui program latihan olahraga kesehatan, yang harus juga meliputi latihan otot untuk mencegah atrofi/hipotrofi otot dan osteoporosis. Jadi latihan otot di sini adalah dalam rangka mencapai sasaran 2 olahraga kesehatan!

Pencegahan atrofi/hipotrofi otot dan osteoporosis adalah dengan latihan yang teratur dengan menggunakan beban (*weight bearing training*), misalnya senam dengan menggunakan beban. Untuk pembebanan dapat digunakan benda-benda murah yang mudah didapat misalnya sebotol air minum kemasan 600 ml yang berarti pembebanan seberat 600 gram !

Kekuatan penting untuk pemeliharaan dan peningkatan kemampuan gerak dasar yang menjadi dasar bagi kemandirian dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologik yang harus dimiliki para lansia (Baca buku : Olahraga Kesehatan dan Kebugaran jasmani pada lanjut usia).

Sasaran olahraga kesehatan pada umumnya dan khususnya bagi lansia adalah untuk:

1. Memelihara dan meningkatkan mobilitas dan kemandirian gerak (Sehat dinamis) untuk memelihara dan meningkatkan kemandirian dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologiknya.
2. Mencegah, menghambat perjalanan, meringankan gejala-gejala penyakit non-infeksi dan bahkan dapat menyembuhkan penyakit non-infeksi, termasuk menyembuhkan penyakit kelemahan fisik.
3. Mengendalikan berat badan bersamaan dengan pengaturan diet
4. Meningkatkan semangat dan kualitas hidup.

Sebagai penutup: Kalau Anda melakukan olahraga untuk tujuan kesehatan maka taatilah syarat-syarat dan tata-cara melakukan olahraga kesehatan, jangan sampai kebablasan, karena risiko benar-benar pada Anda sendiri.

D. Rangkuman

Untuk lebih memudahkan pemahaman, perlu lebih dahulu dikutip kembali hal-hal yang tersebut di bawah ini :

* Sehat dan Kesehatan.

- Sehat merupakan nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan dasar bagi segala kemampuan.
- Memelihara dan meningkatkan kesehatan : cara yang terpenting, termurah dan fungsional (fisiologis) adalah melalui Olahraga.
- Acuan Sehat adalah Sehat Paripurna dari Organisasi Kesehatan Dunia yaitu Sejahtera Jasmani, Rohani dan Sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan.

* Pendidikan Jasmani dan Olahraga (di Lingkungan Lembaga Pendidikan dan Pondok Pesantren) :

- Pendidikan Jasmani adalah **pendidikan** dengan menggunakan media kegiatan Jasmani. Sasarannya adalah pembentukan karakter siswa, yaitu membentuk siswa yang cerdas, sopan, santun dan rendah hati, dan memahami di mana letak batas harga diri.
- Olahraga adalah **pelatihan** Jasmani. Sasarannya adalah meningkatkan derajat sehat dinamis yang mampu mendukung semua kegiatan fisik dalam peri kehidupannya sebagai siswa/santri.
- Pendidikan Jasmani dan Olahraga adalah Pendidikan dan Pelatihan Jasmani, yang dalam lingkup persekolahan/pesantren berarti Pelatihan Jasmani, Rohani dan Sosial menuju kondisi yang lebih baik yaitu sejahtera paripurna (peningkatan mutu sumber daya manusia). Kedua kegiatan tersebut dilaksanakan dalam satu kegiatan terpadu.

* Olahraga – Gerak :

- Gerak adalah ciri kehidupan.
- Memelihara gerak adalah memelihara hidup.
- Meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup.

- Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan gerak, yang berarti meningkatkan kualitas hidup.
- Olahraga merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial menuju sejahtera paripurna.
- Hanya orang yang mau bergerak-berolahraga yang akan mendapatkan manfaat dari Olahraga.

* Olahraga Kesehatan :

- Intensitasnya sedang, setingkat di atas intensitas aktivitas fisik untuk menjalani kehidupan sehari-hari
- Meningkatkan derajat kesehatan dinamis yaitu sehat dengan kemampuan gerak yang dapat memenuhi kebutuhan gerak kehidupan sehari-hari.
- Bersifat padat gerak, bebas stress, singkat (cukup 10-30 menit tanpa henti), adekuat, mudah, murah, meriah, massal, fisiologis (bermanfaat & aman).
- Massal : - Ajang silaturahmi □ Sejahtera Rohani dan Sosial
 - Ajang pencerahan stress □ Sejahtera Rohani
 - Ajang komunikasi sosial □ Sejahtera Sosial

Ketiga hal diatas merupakan pendukung untuk menuju Sehatnya WHO yaitu Sejahtera Paripurna.

* Pemahaman terhadap Olahraga saat ini.

- Waktu : Olahraga masih banyak diartikan sebagai kegiatan yang memerlukan banyak waktu, sehingga orang-orang yang sangat sibuk akan menganggap kegiatan olahraga sebagai membuang-buang waktu.
- Olahraga masih banyak diartikan sebagai olahraga kecabangan dan dikaitkan dengan Sarana dan prasarana yang mahal, sehingga menyebabkan pelaksanaannya mengalami banyak hambatan.

Setelah memahami hakekat Sehat dan Kesehatan, Pendidikan Jasmani, Olahraga, Olahraga Kesehatan dan Sasaran Olahraga Kesehatan maka tibalah saatnya kita memikirkan kemana pelaksanaan olahraga ini sebaiknya kita arahkan.

1. Olahraga secara umum hendaknya difahami sebagai alat pelatihan untuk memelihara, meningkatkan derajat sehat dinamis dan kualitas hidup menuju kondisi Sejahtera paripurna sesuai konsep Sehat WHO.
2. Olahraga, khususnya di Lembaga Kependidikan/ Persekolahan, perlu secara terus-menerus digalakkan kembali dengan menekankan konsep Olahraga Kesehatan sebagai pokok pemikiran dan penyajiannya. Oleh karena durasi (lama-waktu) pelaksanaan Olahraga Kesehatan cukup 10-30 menit, maka hakekatnya melakukan olahraga kesehatan adalah memenuhi kebutuhan hidup bukannya membuang-buang waktu. Olahraga kesehatan dapat disajikan 2 x pertemuan/minggu @ 30 menit, yang berarti masih memenuhi persyaratan minimal Olahraga Kesehatan.
3. Para Pelaku Olahraga Kesehatan khususnya usia lanjut perlu melakukan olahraga kesehatan secara routine/ teratur untuk memelihara dan/ atau meningkatkan kemandirian dalam peri kehidupannya sehari-hari (peri kehidupan bio-psiko-sosiologiknya) demi meningkatkan kualitas hidup.
4. Keberhasilan misi di tingkat lapangan sangat ditentukan oleh kualitas Guru Pendidikan Jasmani dan para Instruktur Olahraga Kesehatan serta pemahamannya mengenai makna Olahraga Kesehatan bagi Lembaga-lembaga Pembinaan mutu sumber daya manusia dan masyarakat luas ada umumnya, serta ketulusan dan kesungguhan dalam pengabdianya.
5. Olahraga kesehatan di lembaga-lembaga Pembinaan mutu sumber daya manusia maupun di masyarakat luas pada umumnya harus dapat dirasakan sebagai kebutuhan, sehingga mereka akan merasa dirugikan manakala kegiatan Olahraga ditiadakan.
6. Peningkatan intensitas Olahraga kesehatan selalu harus dilakukan secara bertahap, oleh karena setiap pelatihan memang harus selalu dilaksanakan secara bertahap dan pentahapan adalah prosedur keamanan. Prinsip pentahapan berlaku untuk seluruh pelatihan jasmani/olahraga, dan dapat dipelajari dari contoh di lampiran.

7. Dosis olahraga kesehatan harus submaximal tetapi adekuat. **Kelebihan dosis olahraga khususnya pada usia madya ke atas dapat memicu serangan jantung dan stroke yang mematikan.**
8. Peningkatan dosis olahraga kesehatan selalu harus melalui pentahapan yang submaximal (denyut nadi < 80% DNM, faktor keamanan), untuk menuju pencapaian intensitas Olahraga Kesehatan setingkat di atas intensitas aktivitas fisik dalam kehidupannya sehari-hari. Oleh karena itu setiap orang mempunyai dosis olahraganya masing-masing.
9. Olahraga kecabangan yang berbentuk permainan (bulutangkis, tenis dsb), hakekatnya bukanlah olahraga kesehatan oleh karena faktor emosi sering tidak terkendali sehingga faktor keamanan menjadi terabaikan. Oleh karena itu olahraga permainan sebagai kegiatan rekreasi perlu dilandasi dengan Olahraga kesehatan demi faktor keamanan.
10. Olahraga kecabangan yang bersifat prestatif di Lembaga-lembaga Kependidikan/ Persekolahan, perlu pula dikembangkan namun sebaiknya ditempatkan sebagai kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat pilihan.

Sumber.

Cooper, K.H. (1994) : Antioxidant Revolution, Thomas Nelson Publishers, Nashville-Atlanta-London-Vancouver., Watson,A.S. (1992): Children in Sports, dalam Textbook of Science and Medicine in Sport Edited by J.Bloomfield, P.A.Fricker and K.D.Fitch; Blackwell Scientific Publications., Departemen Kesehatan RI., (1992): Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut bagi Petugas Kesehatan II, Direktorat Jendral Pembinaan Kesehatan Masyarakat, Direktorat Bina Kesehatan Keluarga; Jakarta., Departemen Sosial RI. (1996): Perkembangan Lanjut Usia Dalam Kehidupan Bangsa, Jakarta., Giriwijoyo, H.Y.S.S. dan H. Muchtamadji M. Ali (2005) : Ilmu Faal Olahraga,Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga, Buku perkuliahan Mahasiswa FPOK-UPI.

PEMBELAJARAN 2. PARADIGMA BARU PJOK

A. Capaian Pembelajaran

Penjabaran model kompetensi yang lebih spesifik pada pembelajaran 1 “Paradigma baru PJOK” adalah:

1. Memahami pengertian Pendidikan Jasmani.
2. Memahami pengertian Pendidikan Olahraga.
3. Memahami pengertian Pendidikan Kesehatan.
4. Menemukan perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.
5. Menemukan perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan.
6. Menganalisis tujuan Pendidikan Jasmani.
7. Menentukan manfaat Pendidikan Jasmani.

B. Indikator Capaian Pembelajaran

Dalam rangka mencapai kompetensi yang diharapkan, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi yang diharapkan. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 2 “Paradigma baru PJOK” adalah sebagai berikut.

1. Menjelaskan pengertian Pendidikan Jasmani.
2. Menjelaskan pengertian Pendidikan Olahraga.
3. Menjelaskan pengertian Pendidikan Kesehatan.
4. Menemukan perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.
5. Menemukan perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan.
6. Menguraikan tujuan Pendidikan Jasmani.
7. Menentukan manfaat Pendidikan Jasmani.

C. Uraian Materi

1. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

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 merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dan sebagainya.

Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga. 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.

Beberapa definisi atau pengertian pendidikan jasmani dapat dijadikan sebagai acuan untuk menelaah falsafah pendidikan jasmani. Williams menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Singer memberi batasan mengenai pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui jasmani berbentuk suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan antara lain belajar, sosial, intelektual, keindahan dan kesehatan.

Menurut UNESCO (1978) dalam "*International Charter of Physical Education and Sport*" Pendidikan jasmani adalah satu proses pendidikan seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka

meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Bucher, (1979) mengemukakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional.

Abdul Kadir Ateng, (1993), menyatakan pula bahwa; pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.

Sukintaka (2004) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental sosial, serta emosional dalam kerangka menuju manusia Indonesia seutuhnya dengan wahana aktivitas jasmani sehingga pengertian pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

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

Rusli Lutan (2005) menyatakan bahwa pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses sosialisasi melalui aktivitas jasmani, bermain, dan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan.

Agus Mahendra (2006) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan tentang dan melalui jasmani, permainan dan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dari beragam definisi tersebut, pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat

fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam hal ini diartikan bahwa melalui aktifitas fisik maka bersamaan itu pula aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam.

Karena hasil-hasil kependidikan dan pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisi pendidikan jasmani tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh.

Sungguh, pendidikan jasmani ini karenanya harus menyebabkan perbaikan dalam ‘pikiran dan tubuh’ yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian 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 Corporesano*.

Salah satu pertanyaan sulit di sepanjang jaman 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 jiwa, dan menempatkan kegiatan fisik secara lebih inferior.

Pandangan yang berbeda lahir dari filsafat monoisme, yaitu suatu 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.” Moto tersebut sering dipertimbangkan sebagai pernyataan ideal dari tujuan pendidikan jasmani tradisional: aktivitas fisik mengembangkan seluruh aspek dari tubuh; yaitu jiwa, tubuh, dan spirit. Tepatlah ungkapan Zeigler bahwa fokus dari bidang pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik yang mengembangkan, 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 pendidikan jasmani sendiri?

Dalam masyarakat sendiri, konsep dan kepercayaan terhadap pandangan dualisme di atas masih kuat berlaku. Bahkan termasuk juga pada sebagian besar guru pendidikan jasmani sendiri, barangkali pandangan demikian masih kuat mengakar, entah akibat dari kurangnya pemahaman terhadap falsafah pendidikan jasmani sendiri, maupun karena kuatnya kepercayaan itu. Yang pasti, masih banyak guru pendidikan jasmani yang sangat jauh dari menyadari terhadap peranan dan fungsi pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, sehingga proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolahnya masih lebih banyak ditekankan pada program yang berat sebelah pada aspek fisik semata-mata. Bahkan, dalam kasus Indonesia, penekanan yang berat itu masih dipandang lebih baik, karena ironisnya, justru program pendidikan jasmani di kita malahan tidak ditekankan ke mana-mana. Itu karena pandangan yang sudah lebih parah, yang memandang bahwa program pendidikan jasmani dipandang tidak penting sama sekali.

Nilai-nilai yang dikandung pendidikan jasmani untuk mengembangkan manusia utuh menyeluruh, sungguh masih jauh dari kesadaran dan pengakuan masyarakat kita. Ini bersumber dan disebabkan oleh kenyataan pelaksanaan praktik pendidikan jasmani di sekolah. Teramat banyak kasus atau contoh di mana orang menolak manfaat atau nilai positif dari pendidikan jasmani dengan menunjuk pada kurang bernilai dan tidak seimbangny program pendidikan jasmani seperti yang selama ini mereka lihat. Perbedaan atau kesenjangan antara apa yang kita percayai dan apa yang kita praktikkan (gap antara teori dan praktek) adalah sebuah duri dalam bidang pendidikan jasmani kita.

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 pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani 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.

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 pendidikan jasmani tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti; Matematika, Bahasa, IPS dan IPA, dan lain-lain.

b. Pengertian Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina peserta didik 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. Dalam praktiknya, ciri-ciri pelatihan olahraga menyusup ke dalam proses pembelajaran.

Yang sering terjadi pada pembelajaran pendidikan olahraga adalah bahwa guru kurang memerhatikan 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 dengan cara penyajian materi pelajaran

dengan pendekatan drilling, atau dengan kata lain 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 guru atau 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.”

c. Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses yang menjembatani kesenjangan antara informasi dan tingkah laku kesehatan. Budioro (1998), pendidikan kesehatan memotivasi seseorang untuk menerima informasi kesehatan dan berbuat sesuai dengan informasi tersebut agar mereka menjadi lebih tahu dan lebih sehat. Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar, dalam hal ini berarti terjadi proses perkembangan atau perubahan kearah yang lebih tahu dan lebih baik pada diri individu. Purwanto (1999), pada kelompok masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi sendiri masalah- masalah kesehatan menjadi mampu.

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.

1) 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).

Dari pandangan tersebut, bisa disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan:

- a) Meningkatkan pengetahuan anak didik tentang ilmu kesehatan, termasuk cara hidup sehat dan teratur
- b) Menanamkan dan membina nilai dan sikap mental yang positif terhadap prinsip hidup sehat
- c) Menanamkan dan membina kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang sesuai dengan syarat kesehatan
- d) Meningkatkan keterampilan anak didik dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan dan perawatan kesehatan

2) 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).

2. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga

Setidaknya ada sepuluh perbedaan antara pendidikan jasmani dengan olahraga kompetitif (sports), yaitu ditinjau dari tujuan pengembangan, sifat

pengembangan, pusat orientasi, jenis aktivitas, perlakuan, penerapan aturan permainan, pertandingan, penilaian, partisipasi, dan pemanduan bakat.

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 dapat digunakan sebagai materi pembelajaran gerak. Aktivitas yang dapat digunakan sebagai materi gerak

dalam olahraga kompetitif terbatas pada teknik-teknik yang ada pada olahraga yang bersangkutan, atau pada spesifik 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. Pertandingan maupun permainan dapat dijadikan sebagai sarana untuk menerapkan nilai-nilai kerjasaman, sportifitas, tanggung jawab serta intergritas dalam upaya mencapai tujuan bersama. Dikenal penilaian dengan sistem *gain score* dan *final score* pada suatu proses pembelajaran maupun pelatihan. *Gain score* berarti penilaian yang didasarkan pada penambahan nilai, yaitu selisih antara hasil penilaian awal dan hasil penilaian akhir yang didapat oleh peserta didik, dan ini yang ditekankan dalam menilai hasil belajar anak. Sedangkan nilai akhir (*gain score*) menjadi penekanan dalam penilaian yang dilakukan pada olahraga kompetitif.

Seluruh peserta didik dalam suatu sekolah wajib mengikuti seluruh proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani, sehingga partisipasi dalam Penjas disebut sebagai partisipasi wajib. Keikutsertaan anak pada suatu kelompok berlatih cabang olahraga tertentu bersifat *volunteer* atau sukarela.

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

Tabel 1 Proporsi Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Komponen	Pendidikan Jasmani	Olahraga
Tujuan	Program yang dikembangkan sebagai sarana untuk membentuk pertumbuhan dan perkembangan totalitas subjek	Program yang dikembangkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi optimal
Orientasi	Aktivitas jasmani berorientasi pada kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan subjek	Aktivitas jasmani berorientasi pada suatu program untuk mencapai prestasi optimal
Materi	Materi perlakuan tidak dipaksakan melainkan disesuaikan dengan kemampuan anak	Untuk mencapai prestasi optimal materi latihan dipaksakan
Lamanya perlakuan	Lamanya aktivitas jasmani yang dilakukan dalam pendidikan jasmani tiap pertemuan dibatasi oleh alokasi waktu kurikulum. Di samping itu juga disesuaikan dengan kemampuan organ-organ tubuh subjek	Lamanya aktivitas jasmani yang dilakukan dalam latihan cenderung tidak dibatasi oleh individu dengan siklus pertumbuhan aktivitas fisik dalam latihan dilakukan mendekati prestasi optimal

<p>Dengan adanya perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga secara konsep, baik yang dikemukakan oleh Abdul Kadir Ateng, dalam perkuliahan, diperkuat oleh Syarifudin. dalam buletin pusat perbukuan, maka secara sistimatis dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga akan memiliki perbedaan, hal ini sesuai dengan contoh perbedaan pembelajaran pendidikan jasmani</p>	<p>Frekuensi perlakuan</p>	<p>Frekuensi pertemuan belajar pendidikan jasmani dibatasi oleh alokasi waktu kurikulum. Namun demikian diharapkan peserta didik dapat mengulang-ulang keterampilan gerak yang dipelajari di sekolah pada waktu senggang mereka di rumah. Diharapkan mereka dapat melakukan pengulangan gerakan antara 2 sampai 3 kali/minggu</p>	<p>Agar dapat mencapai latihan harus dilakukan frekuensi yang tinggi</p>
<p>buletin pusat perbukuan, maka secara sistimatis dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani</p>	<p>Intensitas</p>	<p>Intensitas kerja fisik disesuaikan dengan kemampuan organ- organ tubuh subjek</p>	<p>Intensitas kerja mencapai ambang z Agar subjek dapat dengan siklus kelak, kadang- kadang kerja fisik dilakukan kemampuan optimal</p>
<p>dan olahraga akan memiliki perbedaan, hal ini sesuai dengan contoh perbedaan pembelajaran pendidikan jasmani</p>	<p>Peraturan</p>	<p>Tidak memiliki peraturan yang baku. Peraturan dapat dibuat sesuai dengan tujuan dan kondisi pembelajaran</p>	<p>Memiliki peraturan yang baku. Sehingga dapat dipertandingkan diperlombakan dengan yang sama pada berbagai situasi dan kondisi</p>

dan olahraga yang dikemukakan oleh Syarifudin dalam buletin pusat perbukuan, yaitu:

Tabel 2 Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan Jasmani	Olahraga
--------------------	----------

<p><i>Berjalan</i></p> <p>Pembelajaran berjalan pada pendidikan jasmani ditujukan pada usaha untuk membentuk sikap dan gerak tubuh yang sempurna.</p> <p>Pembelajaran biasanya dilakukan melalui materi baris-berbaris</p>	<p><i>Berjalan</i></p> <p>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></p> <p>Materi lari pada pendidikan jasmani dimaksudkan untuk mengembangkan keterampilan gerak berlari dengan baik. Berlari dapat dilakukan dalam beberapa teknik; lari zig-zag, lari kijang, lari kuda, dan beberapa teknik lari lainnya</p>	<p><i>Lari</i></p> <p>Lari pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan dilakukan untuk mencapai prestasi optimal.</p> <p>Dalam cabang atletik lari dibagi dalam beberapa nomor.</p>
<p><i>Lompat</i></p> <p>Materi lompat dalam pendidikan jasmani dimaksudkan untuk 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></p> <p>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></p> <p>Materi lempar dalam pendidikan jasmani dimaksudkan untuk mengembangkan keterampilan gerak lempar dengan baik.</p>	<p><i>Lempar</i></p> <p>Lempar dalam olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan lempar pada cabang atletik</p>

Melempar dapat dilakukan dengan beberapa teknik; lempar bola, lempar sasaran, dan beberapa teknik lempar lainnya.	dilakukan untuk mencapai prestasi optimal.
---	--

3. **Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan**

Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar, dalam hal ini berarti terjadi proses perkembangan atau perubahan ke arah 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. Orientasi tentu berbeda dengan pendidikan jasmani, yang tidak hanya menjadikan peserta didik sebagai anggota masyarakat sekedar tahu tentang kesehatan, tetapi juga memiliki keterampilan dalam beraktivitas fisik sehingga mendapatkan manfaat tubuh yang sehat.

Pada pernyataan lain disampaikan bahwa pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi aspek pribadi (fisik, mental, sosial) agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis. Keharmonisan dalam pendidikan kesehatan tidak didapat melalui aktivitas jasmani untuk memperoleh kebugaran yang terkait dengan kesehatan sebagaimana dalam pendidikan jasmani, melainkan melalui pembelajaran dan penyampaian materi kesehatan secara umum, bahkan meliputi kesehatan secara medik.

Dilihat dari sisi 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 di bidang kesehatan. Tujuan ini dapat diperinci lebih lanjut antara lain, menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai di masyarakat, 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. Jika hal ini dibandingkan dengan pendidikan jasmani maka didapati perbedaan yang signifikan, di mana bertujuan untuk mencetak individu secara utuh, tidak terkait langsung dengan pasien yang sedang sakit, tetapi justru upaya mencegah dan meningkatkan kesehatan melalui kebugaran yang didapat dari aktivitas jasmani secara terus-menerus, terprogram, dan berkelanjutan

4. **Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sudah tercakup dalam pemaparan di atas yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Singkatnya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya. Secara sederhana tujuan PJOK meliputi tiga ranah (domain) sebagai satu kesatuan.

Tujuan di atas merupakan pedoman bagi guru PJOK dalam melaksanakan tugasnya. Tujuan tersebut harus bisa dicapai melalui kegiatan pembelajaran yang direncanakan secara matang, dengan berpedoman pada ilmu mendidik. Dengan demikian, hal terpenting untuk disadari oleh guru PJOK adalah bahwa ia harus menganggap dirinya sendiri sebagai pendidik, bukan hanya sebagai pelatih atau pengatur kegiatan dalam aktivitas fisik.

Misi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tercakup dalam tujuan pembelajarannya yang meliputi domain kognitif, afektif dan psikomotor. Perkembangan pengetahuan atau sifat-sifat sosial bukan sekedar dampak pengiring yang menyertai keterampilan gerak. Tujuan itu harus masuk dalam perencanaan dan skenario pembelajaran. Kedudukan kedua domain tersebut sama dengan tujuan pembelajaran pengembangan psikomotor.

Guru perlu membiasakan diri untuk membelajarkan peserta didik tentang apa yang akan dipelajari berlandaskan pemahaman tentang prinsip-prinsip yang mendasarinya, sehingga secara efektif tujuan pembelajaran dapat dicapai. Pergaulan yang terjadi di dalam adegan yang bersifat mendidik dimanfaatkan secara sengaja untuk menumbuhkan berbagai kesadaran emosional dan sosial.

Dengan demikian peserta didik akan berkembang secara menyeluruh, yang akan mendukung tercapainya aneka kemampuan

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

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- 3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- 5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan peserta didik berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- 6) Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Sedangkan tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di dalam kurikulum yang dikembangkan di Indonesia adalah:

- 1) Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas fisik untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
- 2) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar serta pola hidup sehat.
- 3) Mengembangkan keterampilan gerak dasar, motorik, keterampilan, konsep/ pengetahuan, prinsip, strategi dan taktik permainan dan olahraga serta konsep gerakan.

- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai percaya diri, sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas fisik.
- 5) Meletakkan dasar kompetitif diri (*self competitive*) yang sportif, percaya diri, disiplin, dan jujur.
- 6) Menciptakan iklim sekolah yang lebih positif.
- 7) Mengembangkan muatan lokal yang berkembang di masyarakat.
- 8) Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, ekspresi diri.
- 9) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk hidup aktif dan sehat sepanjang hayat, serta meningkatkan kebugaran pribadi.

Diringkaskan dalam terminologi yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif. Pengembangan domain psikomotorik secara umum dapat diarahkan pada dua tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan aspek perseptual motorik. Ini menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani harus melibatkan aktivitas fisik yang mampu merangsang kemampuan kebugaran jasmani serta sekaligus bersifat pembentukan penguasaan gerak keterampilan itu sendiri.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem (misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme, dll.)

Pengembangan keterampilan gerak merujuk pada proses penguasaan suatu keterampilan atau tugas gerak yang melibatkan proses mempersepsi rangsangan dari luar, kemudian rangsangan itu diolah dan diprogramkan sampai terjadinya respons berupa tindakan yang sesuai dengan rangsangan itu.

Domain afektif mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian yang kukuh. Tidak hanya tentang sikap sebagai kesiapan berbuat

yang perlu dikembangkan, tetapi yang lebih penting adalah konsep diri dan komponen kepribadian lainnya, seperti intelegensia emosional dan watak. Konsep diri menyangkut persepsi diri atau penilaian seseorang tentang kelebihanannya. Konsep diri merupakan fondasi kepribadian anak dan sangat diyakini ada kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan mereka setelah dewasa kelak. Intelegensia emosional mencakup beberapa sifat penting, yakni pengendalian diri, kemampuan memotivasi diri, ketekunan, dan kemampuan untuk berempati. Pengendalian diri merupakan kualitas pribadi yang mampu menyelaraskan pertimbangan akal dan emosi yang menjadi sifat penting dalam kehidupan sosial dan pencapaiannya untuk sukses hidup di masyarakat. Demikian juga dengan ketekunan; tidak ada pekerjaan yang dapat dicapai dengan baik tanpa ada ketekunan. Ini juga berlaku sama dengan kemampuan memotivasi diri, kemandirian untuk tidak selalu diawasi dalam menyelesaikan tugas apapun.

Dilain pihak, kemampuan berempati merupakan kualitas pribadi yang mampu menempatkan diri di pihak orang lain, dengan mencoba mengetahui perasaan orang lain. Karena itu pula empati disebut juga sebagai kecerdasan hubungan sosial. “Cubitlah diri kamu sendiri, sebelum mencubit orang lain. Niscaya kamu akan mengetahui, apa yang boleh dan tidak boleh kamu lakukan pada orang lain,” merupakan kearifan leluhur, yang jika diperas maknanya, tidak lain adalah penekanan kemampuan berempati. Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan mereka akan gerak tidak bisa terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Lingkungan sekolah tidak menyediakan wilayah yang menarik untuk dijelajahi. Penyelenggara pendidikan di sekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademis, memberikan anak tugas-tugas belajar yang menumpuk.

Sejalan dengan itu, pengetahuan dan kebiasaan makan yang buruk pun semakin memperparah masalah kesehatan yang mengancam kesejahteraan masyarakat. Dengan pola gizi yang berlebihan, para ‘pemalas gerak’ itu akan menimbun lemak dalam tubuhnya secara berlebihan. Mereka menghadapkan diri mereka sendiri pada resiko penyakit degeneratif (menurunnya fungsi organ) yang semakin besar.

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. Lewat pendidikan jasmanilah anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih kembali keceriaannya, sambil terangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh.

5. **Manfaat Pendidikan Jasmani**

Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan peserta didik untuk bergerak. Kebutuhan mereka akan gerak tidak bisa terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Lingkungan sekolah tidak menyediakan wilayah yang menarik untuk dijelajahi. Penyelenggara pendidikan di sekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademis, memberikan peserta didik tugas-tugas belajar yang menumpuk.

Kehidupan sekolah yang demikian berkombinasi pula dengan kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah. Jika di sekolah peserta didik kurang bergerak, di rumah keadaannya tidak jauh berbeda.

Kemajuan teknologi yang dicapai pada saat ini, malah mengungkung peserta didik dalam lingkungan kurang gerak. Peserta didik semakin asyik dengan kesenangannya seperti menonton TV atau bermain video game. Tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran peserta didik semakin menurun.

Dengan semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak) serta degeneratif lainnya. Kegemukan, tekanan darah tinggi, kencing manis, nyeri pinggang bagian bawah, adalah contoh dari penyakit kurang gerak. Akibatnya penyakit jantung tidak lagi menjadi monopoli orang dewasa, tetapi juga sudah menyerang anak usia muda dan remaja.

Sejalan dengan itu, pengetahuan dan kebiasaan makan yang buruk pun semakin memperparah masalah kesehatan yang mengancam kesejahteraan masyarakat. Dengan pola gizi yang tidak seimbang, para pemalas gerak itu akan

menimbun lemak dalam tubuhnya secara berlebihan. Mereka menghadapkan diri mereka sendiri pada resiko penyakit degeneratif (menurunnya fungsi organ) yang semakin besar.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tampil untuk mengatasi masalah tersebut sehingga kedudukannya dianggap penting. Melalui program yang direnakan secara baik, peserta didik dilibatkan dalam kegiatan fisik yang tinggi intensitasnya. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan juga tetap menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan yang ada di sekitar dengan banyak mencoba, sehingga kegiatannya tetap sesuai dengan minat anak.

Lewat pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatanlah peserta didik menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih kembali keceriaannya, sehingga pertumbuhan dan perkembangan terangsang secara menyeluruh. Secara umum, manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut:

1) Memenuhi kebutuhan anak akan gerak

Pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, kian besar kemaslahatannya bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.

2) Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya

Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya. Para ahli sepaham bahwa pengalaman ini penting untuk merangsang pertumbuhan intelektual dan hubungan sosialnya dan bahkan perkembangan harga diri yang menjadi dasar kepribadiannya kelak.

3) Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Peranan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari. Menurut para ahli, pola pertumbuhan anak usia sekolah hingga menjelang akil

balig atau remaja disebut pola pertumbuhan lambat. Pola ini merupakan kebalikan dari pola pertumbuhan cepat yang dialami anak ketika mereka baru lahir hingga usia 5 tahunan.

4) Menyalurkan energi yang berlebihan

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimum.

5) Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk “membentuk manusia seutuhnya”.

Secara garis besar ketika seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, mampu menciptakan “insan-insan penjas” yang terdidik secara fisik (*physical educated persons*), maka guru tersebut telah mempersiapkan dan memberi modal bagi peserta didik untuk menghadapi hidup dan kehidupannya sepanjang hayat.

Modal pertama dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari (*daily living lifelong utilization*). Dari pernyataan ini dapat diberikan penjelasan sekaligus tuntutan bahwa ketika seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mengajarkan lari cepat misalnya, maka manfaat apa yang akan didapat oleh peserta didik dari kemampuan berlari cepatnya, untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Anak yang terdidik secara fisik mampu menghadapi persaingan hidup sepanjang hayatnya (*competitive lifelong utilization*). Persaingan dimaksud tidak hanya terbatas dalam pengembangan

kemampuan memenangkan pertandingan cabang olahraga kompetitif, melainkan juga di dalam kehidupan nyata (*real life*).

Modal yang diberikan secara baik melalui program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dihayati dan diterapkan oleh peserta dalam menghadapi tantangan yang dihadapi dan dengan secara cepat dapat menyelesaikan permasalahan hidup.

Waktu luang yang dimiliki peserta didik sering kali terbuang percuma dengan banyak hal yang tidak berguna. Peserta didik yang memiliki pengalaman gerak dan sadar akan manfaat yang akan didapat dari gerak tentu tidak menyia-nyiakan hal tersebut.

Waktu luang akan diisi dengan kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat dengan melakukan aktivitas fisik sebagai salah satu cara. Manfaat program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diselenggarakan di sekolah untuk memfasilitasi peserta didik dalam mengisi waktu luang dengan aktivitas yang bermanfaat bagi dirinya sepanjang hayat (*recreational lifelong utilization*).

D. Rangkuman

Pendidikan jasmani sebagai bagian dari proses pendidikan memiliki peranan yang penting dalam membentuk manusia yang sempurna, karena melalui pendidikan jasmani akan dapat dikembangkan secara sempurna baik aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif. Untuk merealisasikan tujuan tersebut seorang guru PJOK harus memahami hakikat, pengertian dan tujuan Penjas, hakikat dan proses belajar Penjas tidak sebagai olahraga yang menekankan hanya pada masalah prestasi, namun lebih dari itu. Oleh karena itu seorang guru dituntut kreativitasnya dalam merencanakan dan melaksanakan program pembelajaran dengan strategi pembelajaran yang tepat disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat perkembangan siswa.

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Peserta didik diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan di sini adalah “hasil” dari pembelajaran sehingga metode pembelajaran serta

bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh hasil akhir yang ingin dicapai.

Teknik-teknik dasar dalam pelajaran lebih ditekankan dengan cara penyajian materi pelajaran dengan pendekatan drilling, atau dengan kata lain tahapan penyajian tugas gerak yang disesuaikan dengan kemampuan anak kurang diperhatikan. Pada praktiknya ciri-ciri pelatihan olahraga bisa menyusup ke dalam proses pembelajaran.

Pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi aspek pribadi (fisik, mental, sosial) agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk: (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; dan Meningkatkan keterampilan anak didik dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan dan perawatan kesehatan.

PENJASKES yang benar akan memberikan sumbangsih sangat berarti terhadap pendidikan peserta didik secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari PENJASKES adalah perkembangan yang lengkap, meliputi: aspek fisik, mental, emosi, sosial, dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa PENJASKES merupakan wahana yang paling tepat untuk membentuk manusia.

Sumber:

Widodo, Dwi Cahyo. 2019. *Filosofi Penjas 1, Kelompok Kompetensi C, Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan*, Kemdikbud

PEMBELAJARAN 3. ELEMEN CAPAIAN PEMBELAJARAN KURIKULUM PROTOTYPE

A. Capaian Pembelajaran

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi yang lebih spesifik pada pembelajaran 3 “Elemen Capaian Pembelajaran Kurikulum *Prototype*” adalah:

1. Mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar dalam pembelajaran PJOK.
2. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar pada aktivitas senam.
3. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.
4. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar pada aktivitas air.
5. Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur pemanfaatan gerak berupa kebugaran jasmani terkait kesehatan dan kebugaran jasmani terkait keterampilan.
6. Menganalisis konsep pengembangan *personal and social responsibility* dalam pembelajaran PJOK.
7. Menganalisis nilai-nilai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan dan tantangan, serta ekspresi diri dan interaksi sosial pola gerak dasar.

B. Indikator Capaian Pembelajaran

Dalam rangka mencapai kompetensi yang diharapkan, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi. Indikator Capaian Pembelajaran yang akan dicapai dalam pembelajaran 3 “Elemen Capaian Pembelajaran Kurikulum *Prototype*” adalah sebagai berikut.

1. Pola Gerak Dasar:
 - a. Menyebut macam-macam pola gerak dasar.
 - b. Menguraikan konsep pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif (Contoh: lari, lompat, lempar dan permainan sederhana).
 - c. Menjelaskan prosedur pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif (Contoh: lari, lompat, lempar dan permainan sederhana).

2. Aktivitas Senam
 - a. Menyebut jenis gerak dasar pada aktivitas senam.
 - b. Menguraikan konsep gerak dasar pada aktivitas senam.
 - c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan gerak dasar pada aktivitas senam.
3. Aktivitas Gerak Berirama
 - a. Menyebut jenis gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.
 - b. Menguraikan konsep gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.
 - c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.
4. Aktivitas Air
 - a. Menyebut jenis gerak dasar pada aktivitas air.
 - b. Menguraikan konsep gerak dasar pada aktivitas air.
 - c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan gerak dasar pada aktivitas air.
5. Pengembangan Kebugaran Jasmani
 - a. Menyebut komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan.
 - b. Menguraikan konsep kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan.
 - c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan.
 - d. Menyebut komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.
 - e. Menguraikan konsep kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.
 - f. Menjelaskan prosedur dalam melakukan latihan kebugaran jasmani terkait. dengan keterampilan.
6. Pengembangan *Personal and Social Responsibility*
 - a. Menguraikan konsep pengembangan *personal responsibility* dalam pem belajaran PJOK.
 - b. Menguraikan konsep pengembangan *social responsibility* dalam pembelajaran PJOK.
7. Nilai-nilai Aktivitas Fisik untuk Kesehatan, Kesenangan dan Tantangan, serta Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial.
 - a. Munguraikan konsep internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik untuk kesehatan.

- b. Munguraikan konsep internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik untuk kesenangan dan tantangan.
- c. Munguraikan konsep internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

C. Uraian Materi

1. Pola Gerak Dasar

a. Konsep Pola Gerak Dasar Lokomotor, Non Locomotor, dan Manipulatif
Perkembangan keterampilan gerak bagi peserta didik Sekolah Dasar (SD), diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak yang berkaitan dengan olahraga. Gerak dasar pada anak membentuk dasar untuk gerak. Keterampilan gerak dasar didukung oleh pola gerak. Pola gerak merupakan serangkaian gerak terkait yang terorganisir. Misalnya sebuah pola gerak berupa mengangkat tangan ke samping atau ke atas. Berdasarkan pola gerak inilah terbentuk gerak dasar. Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang memerlukan bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tugas gerak yang diberikan dengan lancar. Bagi anak-anak kebanyakan keterampilan dan kematangannya selalu berkaitan dengan gerak dasar.

Jenis dan bentuk pola gerak dasar terdiri dari:

- 1) Keterampilan Locomotor (*Locomotor Skills*). Keterampilan lokomotor didefinisikan sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu empat ke tempat yang lain. Sebagian besar keterampilan lokomotor berkembang dari hasil tingkat kematangan tertentu, namun latihan dan pengalaman juga penting untuk mencapai kecakapan yang matang.
- 2) Keterampilan Non lokomotor (*Non Locomotor Skills*). Keterampilan non lokomotor disebut juga keterampilan stabilitas (*stability skills*), didefinisikan sebagai gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat, misalnya gerakan berbelok-belok, menekuk, mengayun, bergoyang. Kemampuan melaksanakan keterampilan ini parallel dengan penguasaan keterampilan lokomotor.

3) Keterampilan Manipulaif (*Manipulative Skills*). Keterampilan manipulatif didefinisikan sebagai keterampilan yang melibatkan pengendalian atau kontrol terhadap objek tertentu, terutama dengan menggunakan tangan atau kaki. Ada dua klasifikasi keterampilan manipulatif, yaitu (1) keterampilan reseptif (*receptive skill*); dan (2) keterampilan propulsif (*propulsive skill*). Keterampilan reseptif melibatkan gerakan menerima objek, misalnya menangkap, menjerat, sedangkan keterampilan propulsif bercirikan dengan suatu kegiatan yang membutuhkan gaya atau tenaga pada objek tertentu, misalnya melempar, memukul, menendang. Seperti sudah disampaikan sebelumnya, bahwa pola gerak merupakan serangkaian gerak terkait yang terorganisir. Pola gerak terbentuk dari gerak dasar yang merupakan dasar dari macam-macam keterampilan yang perlu dikembangkan agar anak dapat melaksanakan tugas gerak yang diberikan oleh guru. Berikut merupakan pola Gerak dasar yang perlu dikenalkan kepada peserta didik SD beserta pengembangannya, antara lain adalah:

- 1) Gerak Lokomotor,
 - a) Berjalan, adalah gerakan kaki secara bergantian, dengan salah satu kaki selalu kontak dengan lantai. Berat tubuh dipindahkan dari tumit kearah bola kaki kemudian ke jari-jari untuk mendapatkan dorongan. Gerakan berjalan ini dengan berbagai variasi.
 - b) Berlari, adalah gerakan kaki yang cepat secara bergantian, kedua kaki meninggalkan tanah sebelum salah satu kaki bertumpu kembali. Gerakan lari ini dengan berbagai variasi.
- 2) Gerak Non lokomotor
 - a) Goyangan, dilakukan oleh salah satu bagian tubuh.
 - b) Ayunan, gerakan ayunan keseluruhan maksudnya tidak hanya menggerakkan salah satu bagian tubuh saja, melainkan seluruh tubuh terlibat.
 - c) Mengkerut/menekuk dan meregang/meluruskan. Mengkerut adalah gerakan mengontraksikan otot yang menyebabkan bagian badan melipat ke arah dalam atau membulat, menekuk, membengkok, sedangkan meregang adalah kontraksi otot yang menyebabkan badan atau bagian bagiannya membuka, melebar ke arah luar.

- d) Putaran, adalah berputar di tempat dengan bertumpu pada satu poros dengan satu atau dua kaki, satu atau dua lutut, pantat, punggung maupun perut.
- 3) Keterampilan Manipulatif.
- a) Melempar, adalah keterampilan satu atau dua tangan yang digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu.
 - b) Menangkap, adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan satu atau dua tangan.

Gerak dasar dapat dilakukan tanpa menggunakan alat maupun dengan menggunakan alat. Alat yang dipergunakan dalam gerakan itu banyak manfaatnya, seperti dikemukakan oleh Sumanto dan Sukiyo (1991) bahwa fungsi alat yang dipergunakan dalam latihan adalah untuk meningkatkan taraf kesukaran, keindahan, kevariasian, dan kegairahan melakukannya.

Terkait dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992) menyatakan bahwa program pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui aktivitas pengembangan kemampuan gerak dasar yang diajarkan di SD terdiri dari:

- 1) Aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak anak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, berjingkat, melangkah, meluncur, mengangkat, dan berguling (lokomosi);
- 2) Aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak anak yang dilakukan di tempat, seperti: membungkuk, memutar, membalik, menekuk, meregang, megulur, memilin, dan mengelak (non lokomosi); dan
- 3) Aktivitas pengembangan kemampuan untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerakan anggota badannya secara lebih terampil, misalnya: melempar, menangkap, menendang, menggiring, mengangkat, memukul, menarik, dan mendorong (manipulasi).

Aktivitas pengembangan kemampuan berguna untuk mempertahankan dan menyempurnakan bentuk-bentuk dan corak dari gerakan dasar yang telah pelajari agar menjadi lebih mantap. Selain itu aktivitas pengembangan kemampuan juga merupakan bagian permulaan bagi aktivitas jasmani peserta didik.

Untuk memperoleh bentuk-bentuk gerakan baru dari situasi yang baru (stabilisasi). Aktivitas pengembangan kemampuan gerak stabilitas pada dasarnya adalah suatu bentuk kegiatan yang diajarkan kepada peserta didik kelas awal di SD, agar mereka memiliki kemampuan untuk mempertahankan keseimbangannya, misalnya: berjalan di atas balok keseimbangan, bertumpu pada satu kaki, sikap kayang dan sebagainya. Berdasarkan hal-hal tersebut, maka betapa pentingnya bentuk-bentuk keterampilan dasar bagi peserta didik SD. Oleh karena itu, hendaknya program pengajaran pendidikan jasmani yang diselenggarakan SD dapat mengembangkan berbagai bentuk keterampilan gerak dasar.

Menurut Yudha M Saputra (2001), perkembangan gerak dasar anak SD, dibagi menjadi tiga periode, yaitu:

- 1) Fase perkembangan gerak dasar, usia 2 - 7 tahun;
- 2) Fase transisi, usia 7-10 tahun; dan
- 3) Fase spesifikasi usia 10-13 tahun.

Pada fase perkembangan gerak dasar usia 2 - 7 tahun, anak mulai belajar berjalan dan melakukan bentuk-bentuk gerak lokomotor yang lain. Anak usia 2 - 7 tahun pada dasarnya sedang menjalani masa pertumbuhan, bertambah pengalaman geraknya, dan mereka bergantung pada instruksi serta meniru yang lain. Dimungkinkan pada usia ini, mereka menjadi lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak dasar. Pada fase ini anak sudah siap untuk menerima informasi dari guru. Guru sudah dapat memberikan keterampilan persepsi motorik, keterampilan gerak dasar, keterampilan multilateral dan keterampilan terpadu.

Pada fase transisi usia 7 - 10 tahun, anak secara individu mulai dapat mengkombinasikan dan menerapkan gerak dasar yang terkait dengan penampilan dalam aktivitas jasmani. Gerakan yang dilakukan berisikan unsur-unsur yang sama, seperti gerak dasar, tetapi dalam pelaksanaannya lebih akurat dan terkendali. Selama periode ini anak terlibat secara aktif dalam pencarian dan pengkombinasian berbagai macam pola gerak dan keterampilan. Pada umumnya kemampuan mereka akan sangat cepat meningkat.

Pada fase spesifikasi usia 10 - 13 tahun, anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang disukainya, secara umum mereka sudah

memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Pada fase ini mereka memilih untuk mengkhususkan pada salah satu cabang olahraga yang dianggap mampu untuk dilakukan. Mereka juga sudah mulai bisa menilai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya.

Dari ketiga fase perkembangan gerak dasar yang terjadi pada usia SD ini, perlu adanya upaya dari guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar anak sesuai dengan tingkatannya.

b. Melakukan Pola Gerak Dasar dalam pembelajaran PJOK

1) Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lari

Lari adalah lanjutan dari keterampilan berjalan. Saat berlari, ada saat tubuh melayang ketika kaki tidak lagi menyentuh tanah dan merupakan lawan dari jalan dimana satu kaki selalu menyentuh tanah. Karakteristik dari gerakan lari yang baik adalah kaki diangkat ke depan, ditolakkan dengan kuat, mengangkat lutut atau paha, mengayunkan lengan untuk menjaga keseimbangan dan dorongan ke depan. Gerak dasar lari harus diperhatikan oleh guru dalam proses pembelajaran, sehingga pola gerak dasar tersebut dimasa yang akan datang dapat menjadi bekal untuk mempelajari gerakan yang lebih kompleks.

Beberapa model pengembangan keterampilan gerak dasar lari untuk peserta didik SD menurut Yudha M Saputra (2001) dapat dilakukan dengan pendekatan bermain untuk peserta didik kelas I dan II antara lain:

- a) lari sambil bergandengan tangan;
- b) lari lurus;
- c) lari berkelok-kelok;
- d) lari menirukan binatang;
- e) lari mengejar teman yang ada di depannya;
- f) lari mengelilingi gambar yang berbentuk bintang;
- g) lari mengelilingi balok-balok yang sudah disediakan;
- h) lari zig-zag.

Sedangkan model pengembangan keterampilan gerak dasar lari untuk peserta didik kelas III dan IV antara lain:

- a) lari sambil berpapasan antara peserta didik;
- b) lari melewati bangku-bangku yang telah disediakan;
- c) lari-lari maju, mundur, kanan, dan kiri;
- d) lari mengikuti gambar yang peserta didik buat;
- e) kombinasi gerak jalan dan lari; dan
- f) bermain melalui gerak estafet.

Dan model pengembangan keterampilan gerak dasar lari untuk peserta didik kelas V dan VI antara lain:

- a) lari melewati simpai;
- b) lari melewati tiga pos berbentuk segitiga;
- c) lari sambung bolak-balik dengan memindahkan bata;
- d) lari melewati balok setinggi 50 cm;
- e) lari cepat 20 m bolak-balik;
- f) lari mengelilingi lapangan 3 putaran;
- g) lari kejar mengejar teman yang ada di depannya;
- h) lari zig-zag;
- i) lari bolak-balik melewati bendera sebanyak 10 buah dengan jarak 20 meter; dan
- j) lari bergantian yang dimulai dari lari perlahan dilanjutkan dengan lari cepat berulang-ulang sebanyak 3 kali.

2) Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lompat

Melompat berarti menolak dengan satu kaki, sedangkan meloncat menolak dengan dua kaki. Aktivitas melompat dan meloncat adalah membawa badan ke atas. Pengembangan keterampilan gerak dasar melompat di SD, selain untuk memberikan pengalaman bagaimana cara jatuh atau mendarat dengan benar, juga menanamkan keberanian peserta didik.

Latihan melompat atau meloncat pada anak-anak selain melatih otot tungkai juga membentuk daya lenting (*power*). Hal ini tersebut akan lebih sempurna apabila ditunjang dengan pembentukan keadaan fisik, baik kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan tendo pada sendi, gaya dan teknik yang baik.

Model pengembangan keterampilan gerak dasar lompat untuk peserta didik kelas I dan II dapat dilakukan dengan pendekatan bermain (Yudha M Saputra, 2001), seperti:

- a) Lompat parit yang ada di sekeliling sekolah, misalnya mulai dari parit yang lebarnya 50 cm sampai dengan 70 cm;
- b) lompat tali;
- c) lompat ke matras dari ketinggian 50 cm;
- d) lompat katak;
- e) melompati garis yang ada di depan temannya yang berjarak 50 - 75 cm;
- f) melompati ban bekas sepeda;
- g) lompat karet; dan
- h) variasi lompat dan lari bergantian

Model pengembangan keterampilan gerak dasar lompat untuk anak kelas III dan IV antara lain:

- a) melompati temannya yang berada dalam posisi jongkok;
- b) lompat kardus;
- c) variasi lari dan lompat kardus;
- d) lompat karet dibentangkan oleh temannya;
- e) lompat-lompat tali;
- f) melompat dari ketinggian 1 meter;
- g) melompati teman-teman yang ada di depannya dalam posisi telungkup; dan
- h) variasi lari dan lompat

Sedangkan model pengembangan keterampilan gerak dasar lompat untuk anak kelas V dan VI antara lain:

- a) lompat dua kaki;
 - b) lompat satu kaki;
 - c) lompat-lompat tali;
 - d) lompat kardus;
 - e) variasi lompat dan lari;
 - f) lompat tinggi;
 - g) lompat jauh;
 - h) variasi lari dan lompat jauh; dan
 - i) variasi lari dan lompat tinggi.
- 3) Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Melempar

Melempar pada prinsipnya adalah kemampuan memindahkan suatu objek (peluru atau sejenisnya) melalui udara dengan menggunakan tangan. Gerakan lempar banyak melibatkan otot-otot lengan dan bahu. Kekuatan otot seperti otot lengan, otot bahu perlu ditingkatkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar peserta didik.

Macam-macam, bentuk peningkatan keterampilan gerak dasar lempar adalah:

- a) Lari beberapa langkah (3 - 5 langkah) sambil membawa bola kasti, pada batas yang ditentukan lemparkan bola sejauh-jauhnya keatas kedepan.
- b) Lari secepat-cepatnya sambil membawa bola kasti, pada batas yang ditentukan lemparkan bola sejauh-jauhnya.

2. **Aktivitas Senam**

a. Senam Lantai

Senam lantai adalah salah satu dari rumpun (disiplin) olahraga senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/matras merupakan alat yang dapat dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya.

Tujuan melakukan senam lantai selain peningkatan penguasaan bentuk-bentuk latihan yang ada pada senam lantai itu sendiri, juga dimaksudkan sebagai latihan yang kelak kemudian akan dapat mempermudah pesenam untuk melakukan berbagai bentuk latihan/ gerakan senam dengan menggunakan alat. Bentuk- bentuk gerakan senam lantai sangat beragam, mulai dari yang sederhana, hingga yang teramat rumit. Dari sekedar berguling (*roll*) ke depan hingga gerakan berguling di udara (*salto*) dengan berbagai arah dan jumlah putaran.

Senam lantai dilakukan di dalam ruangan dan dapat juga dilakukan di lapangan rumput. Namun demikian untuk menjaga keamanan dan keselamatan Kalian, maka penggunaan alas yang lunak (matras) menjadi penting. Berikut ini adalah hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai:

- 1) Hendaknya selalu menggunakan tempat yang aman.

- 2) Matras harus diletakkan di permukaan lantai yang rata dan aman dari bahaya yang akan merusak matras.
- 3) Letakkan matras jauh dari dinding (jika dinding tidak diperlukan sebagai sarana bantu latihan) atau benda-benda lain yang akan mengganggu dan kemungkinan terjadinya benturan.
- 4) Periksa matras dan keamanan di sekitarnya yang mungkin dapat mengganggu aktivitas Kalian.
- 5) Latihan dilakukan tahap demi tahap dari gerakan yang mudah dahulu hingga yang rumit.
- 6) Sebelum melakukan latihan senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.
- 7) Kalian dilarang melakukan latihan sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada teman yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
- 8) Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kesebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

Melakukan latihan gerakan-gerakan senam secara teratur dan terus menerus (*continue*), selain sangat berguna untuk memperbaiki sikap dan bentuk tubuh, juga sangat berguna untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani. Bagi orang yang baru sembuh dari sakit, melakukan gerakan-gerakan senam akan dapat membantu mempercepat penyembuhannya. Menurut sejarahnya orang-orang di daratan Cina telah melakukan gerakan-gerakan yang menyerupai senam untuk pengobatan atau penyembuhan suatu penyakit. Mereka melakukan bermacam- macam bentuk latihan pasif dan aktif, seperti latihan pernapasan dan pijat (*massage*). Berdasarkan atas fungsi senam yang besar itu banyak para penari atau peragawati selalu melakukan gerakan senam, untuk membentuk badan yang selaras dan meningkatkan keterampilan atau keluwesan.

Konsep dasar senam lantai atau senam ketangkasan adalah suatu bentuk gerakan-gerakan tubuh yang direncanakan dan disusun secara teratur dengan tujuan untuk memperbaiki sikap dan bentuk badan, membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, serta membentuk dan mengembangkan keterampilan serta

kepribadian yang selaras. Dalam memahami definisi dan arti senam, kesulitan lainnya timbul manakala kita ingin membagi senam ke dalam jenis-jenisnya.

FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) merupakan lembaga internasional yang menaungi olahraga senam mengelompokkan senam menjadi beberapa disiplin, yaitu:

- 1) Senam artistik putera (*men artistic gymnastics*); senam artistik adalah sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan baik di lantai/ matras maupun pada alat. Sesuai dengan namanya, senam ini hanya dilakukan oleh para pria.
- 2) Senam artistik puteri (*woman artistic gymnastics*); sebagaimana kelompok artistic putera, kelompok artistic puteri juga memiliki pengertian yang sama, hanya saja dilakukan oleh para wanita. Selain itu, perbedaan yang ada terletak pada digunakannya music sebagai pengiring pada nomor perlombaan senam lantai pada artistic puteri.
- 3) Senam ritmik (*rhythmic gymnastics*); adalah jenis senam yang khusus dilakukan oleh wanita di permukaan lantai atau matras dengan memadukan berbagai bentuk gerakan tubuh terutama melompat dengan perubahan tempat mendarat, berputar pada satu kaki, keseimbangan, dan kelentukan dengan iringan music tanpa lirik atau *sound effect* lain. Pada perlombaan senam ritmik digunakan pita, gada, bola, simpai, dan tali.
- 4) Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*); senam akrobatik adalah salah satu disiplin senam tertua yang mengandalkan kekuatan dan pengerahan tenaga secara penuh untuk menghasilkan kemampuan menahan beban gerakan- gerakan dengan tingkat kesulitan yang tinggi. Pada senam akrobatik dipersyaratkan adanya kerja sama antar personel pada nomor berpasangan dan grup dengan menunjukkan keseimbangan statik dan dinamik, serta perpaduan keduanya.
- 5) Senam aerobik (*aerobic gymnastics*); merupakan senam yang dikembangkan dari senam aerobic kebugaran. Latihan-latihan senam aerobik berupa tarian dasar aerobic yang dipadukan digabungkan dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.

6) Senam trampolin (*trampoline*); trampolin merupakan pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan di atas lantai pantul (*trampoline*). Trampolin terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi, berbentuk segi empat atau bundar, sehingga memiliki daya pantul, dan pesenam melakukan berbagai gerakan sulit dengan memanfaatkan hasil pantuan alat tersebut.

7) Senam umum (*general gymnastics*) Senam umum adalah segala jenis senam, di luar keenam jenis senam tersebut. Dengan demikian, senam-senam seperti senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, dan sebagainya, termasuk ke dalam senam umum.

b. Melakukan Pola Gerak Dasar Pada Aktivitas Senam

1) Guling (*Roll*) Depan

Sikap awal atau posisi awal suatu gerakan sangat penting karena akan menentukan menentukan benar dan tidaknya suatu gerakan, begitu juga dalam melakukan gerakan berguling ke depan, berikut adalah sikap awal yang harus dilakukan sebelum melakukan gerakan berguling ke depan:

- ✓ Jongkok dengan sempurna
- ✓ Letakkan ketiak tepat diatas lutut
- ✓ Kedua lengan lurus ke depan
- ✓ Letakkan kedua telapak tangan di atas matras dengan jari-jari terbuka.

Setelah mengetahui dan memahami sikap awal di atas maka selanjutnya, diberikan latihan bagian per bagian sebelum melakukan rangkaian gerakan berguling ke depan.

a) Latihan menggulingkan badan dengan bulat

Pada tahap latihan ini diawali dengan posisi jongkok, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, kedua lutut ditekuk, badan dibulatkan, kedua tangan memeluk lutut, dagu rapat pada dada. Gerakan selanjutnya adalah gulingkan badan ke belakang, dengan cara menjatuhkan kedua tumit lebih dulu ke matras, meyusur ke pinggul, pinggang, punggung, dan berakhir pada pundak, kemudian cepat jongkok kembali. Pada waktu berguling

maupun jongkok kembali, badan tetap bulat, kedua tangan tetap memeluk lutut, dan dagu tetap rapat ke dada.

b) Latihan mengangkat pinggul dan memindahkan berat badan
Seperti posisi latihan sebelumnya, untuk latihan ini posisi awal masih sama yaitu jongkok, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, kedua lutut ditekuk. Kedua telapak tangan diletakkan pada matras, dengan kedua lengan sejajar bahu. Pandangan ke depan. Setelah itu dilanjutkan dengan meluruskan kedua lutut, angkat pinggul ke atas hingga seluruh kaki lurus dan tumit terangkat. Kemudian, pindahkan/dorongkan badan ke depan, hingga berat badan berada pada kedua belah tangan, kepala mengikuti gerakan badan, mata melihat ujung kaki. Pertahankan sikap ini selama 8 – 10 detik (antara 8 – 10 hitungan). Lakukan latihan ini berulang-ulang, hingga kedua tangan benar-benar dapat menahan berat badan. Apabila kedua tangan itu sudah benar-benar dapat menahan berat badan, maka latihan dilanjutkan dengan membengkokkan kedua siku ke samping.

c) Latihan meletakkan pundak
Untuk latihan ini sama seperti latihan mengangkat pinggul, hanya kedua kaki dibuka, Kemudian angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus, dan tumit terangkat. Setelah itu dorong badan ke depan, hingga berat badan berada pada kedua tangan. Kemudian, bengkokkan siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan dan usahakan sampai pundak seluruhnya kena pada matras. Kemudian, kembali ke sikap permulaan lagi. Lakukan latihan ini secara berulang- ulang hingga dapat meletakkan pundak pada matras dengan lebih lancar, dengan demikian kepala tidak akan kena pada matras. Bila badan berguling, segera lipat kedua lutut, hingga badan berbentuk bulat.

d) Rangkaian gerakan berguling ke depan secara keseluruhan
Untuk melakukan gerakan berguling ke depan langkah pertama adalah jongkok, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tumit diangkat, lengan lurus dengan telapak tangan diletakkan di matras, dengan posisi telapak

tangan atau jari-jari terbuka, ini dimaksudkan untuk meminimalisir atau mencegah cedera pada pergelangan tangan, pandangan ke depan.

Gerakan guling depaan diawali dengan mengangkat panggul ke atas hingga kedua kaki lurus, pandangan ke belakang, dorong badan pelan-pelan ke depan, bersamaan dengan membongkokkan kedua siku ke samping, masukkan kepala di antara 2 tangan hingga pundak seluruhnya kena pada matras. Pada saat seluruh pundak kena matras, badan segera didorong ke depan dengan kedua lutut dilipat, dan kedua tangan segera memeluk lutut.

e) Sikap Akhir Berguling Ke Depan

Posisi akhir dari rangkaian gerakan berguling ke depan adalah:

- ✓ Kembali pada posisi jongkok
- ✓ Kedua tangan memeluk lutut
- ✓ Pandangan lurus ke depan
- ✓ Setelah posisi badan stabil dilanjutkan dengan berdiri dan kedua tangan lurus keatas.
- ✓ Berdiri sempurna

2) Guling Belakang

Guling ke belakang (*back roll*) adalah berguling ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

a) Cara melakukan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
- 2) Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
- 3) Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.

4) Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.

b) Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat guling belakang
Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan guling belakang adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap tubuh kurang bulat, sehingga keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling ke belakang.
- 2) Salah satu tangan yang menumpu kurang kuat atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu di atas matras.
- 3) Tangan yang digunakan untuk menolak kurang kuat, sehingga tidak bisa mengguling ke belakang.
- 4) Kepala menoleh ke samping, akibatnya posisi mengguling tidak sempurna (menyamping).
- 5) Mendarat dengan menggunakan lutut, sehingga keseimbangan tidak terjaga dan oleng.

c) Cara memberi bantuan guling belakang

Cara memberi bantuan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut:

- 1) Menopang dan mendorong pinggang ke arah guling (ke belakang) dan membawanya ke arah guling.
- 2) Mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah guling.

6) *Handstand*

Hand Stand adalah gerakan berdiri pada kedua tangan. Cara atau teknik melakukan adalah:

- ✓ Berdiri tegak kedua kaki posisi muka belakang.
- ✓ Bungkukkan badan, tumpukan kedua lengan selebar bahu, kedua lengan lurus menumpu, pandangan sedikit kedepan, kaki depan agak ditekuk, kaki belakang diangkat tinggi lurus.
- ✓ Ayunkan kaki belakang diikuti kaki yang lain.
- ✓ Rapatkan kedua kaki lurus meruncing atau point membentuk satu garis lengan badan dan kaki.

3. **Aktivitas Gerak Berirama**

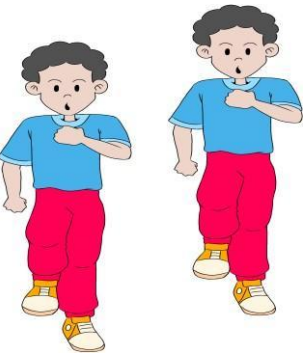
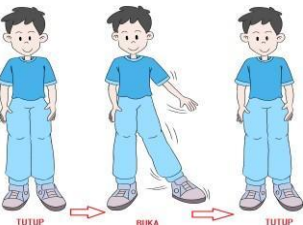
a. Gerak Dasar pada Aktivitas Gerak Berirama

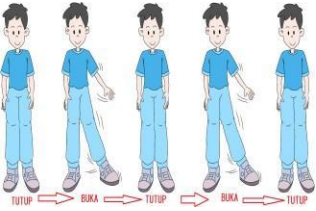
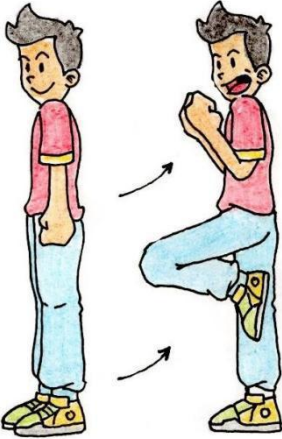
Pada prinsipnya aktivitas gerak berirama merupakan aktivitas yang dilakukan berdasarkan irama. Irama bisa bersumber dari apa saja yang memiliki keteraturan bunyi, nada, atau gerakan. Aktivitas gerak berirama dapat dikuasai dengan baik jika gerak dasar langkah kaki, ayunan dan gerakan lengan dan tangan, bentuk tubuh (postur) yang baik selama bergerak, serta bergerak sesuai irama (misalnya, dengan musik pengiring) dikuasai dengan baik.

1) Gerak Dasar dan Langkah Kaki

Gerak dasar dan langkah kaki di dalam aktivitas gerak berirama sangat beragam. Masing-masing gerakan memiliki nama dan cara melakukan yang berbeda-beda. Semakin banyak ragam gerak dan langkah kaki dapat dikuasai maka semakin beragam pula kita dapat mengombinasikan gerak dan langkah tersebut. Berikut dua gerak dasar dan langkah kaki dilengkapi dengan berbagai variasinya.

Tabel 3 Gerak Dasar dan Langkah Kaki pada Aktivitas Gerak Berirama

BASI STEPS	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
<p><i>Jalan Biasa (March)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tungkai berada agak ke depan. Sendi panggul dan lutut ditekuk. • Pergelangan kaki jelas terlihat bergerak, dari ujung, bola kaki, ke tumit (<i>toe-ball-heel</i>). • Gerak secara menyeluruh ke atas bukan ke bawah. • Tubuh bagian atas tegak, tulang belakang lurus secara alami. • Tubuh bagian atas menunjukkan kekuatan, tidak mengayun-ayun. <p>Pergerakan: dari posisi alami kaki diangkat dengan tekukan sendi panggul dan lutut 30 – 40 derajat.</p>	
<p><i>Langkah Tunggal (Ke samping)</i></p>	<p>Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuh bola, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan kedua lutut menghadap ke depan.</p>	

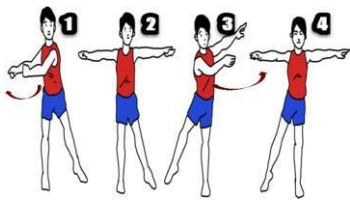
<p><i>Langkah Ganda (Kesamping)</i></p>	<p>Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk.</p>	
<p><i>Angkat Lutut</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja tungkai menunjukkan derajat tekukan pada sendi panggul dan lutut minimum 90 derajat antara kedua persendian. • Ketika kedua tungkai terangkat, tungkai bawah tegak lurus terhadap telapak kaki. • Pergelangan kaki dapat ditekuk atau lurus, tetapi harus terlihat kuat terkontrol. • Tungkai kaki tumpu lurus, lutut dapat ditekuk maksimum 10 derajat. • Tubuh bagian atas tetap tegak, tulang belakang lurus secara alami. <p>Pergerakan: dari posisi normal sampai tekukan 90 derajat pada sendi panggul dan lutut, benar-benar hanya</p>	

2) Gerak Dasar Ayunan Lengan dan Tangan (*Arm Movement*)

Gerakan-gerakan lengan yang ada pada aktivitas gerak berirama sebenarnya diambilkan dari gerakan-gerakan yang ada pada gerak dasar latihan beban, karena itu nama dan gerak dasar lengan yang ada dalam aktivitas gerak

berirama sama dengan nama dan gerak dasar dalam latihan beban. Namun demikian dapat pula menggunakan gerakan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari seperti mencuci, memantulkan bola, meninju, dan lain-lain.

Tabel 4 Gerak Dasar dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama

BASI STEPS	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
<i>Tekuk Siku di Depan Dada</i>	Gerakan menekuk persendian siku dan meluruskannya kembali. Gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan atas.	
<i>Mendorong Tangan Lurus ke Depan</i>	Gerakan mendorong lengan ke depan dada. Gerakan ini berguna untuk melatih otot dada.	
<i>Mendorong Tangan Lurus ke Atas</i>	Gerakan mendorong lengan ke atas berawal dari pinggang dan melewati depan bahu. Gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu.	
<i>Ayun ke Samping</i>	Gerakan mengayun lengan ke atas berawal dari samping paha kanan dan kiri, kemudian diayun sambil diputar ke atas dan melewati depan dada. Gerakan ini bertujuan untuk melatih sendi bahu dan lengan.	

3) Gerak Dasar dan Langkah Kaki serta Ayunan Lengan dan Tangan dengan Berbagai Latihan

a) Latihan Gerak Dasar Jalan dan Langkah Biasa di Tempat, Maju-Mundur, dan ke Samping Kanan dan Kiri

Gerak jalan biasa adalah gerakan jalan di tempat, maju-mundur, dan ke samping kanan dan kiri dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, atau menggeser ke samping. Ketika berjalan lutut ditekuk 90 derajat, setiap kaki yang mendarat atau menyentuh lantai dimulai dari bola kaki dan berakhir ke tumit. Ketika melakukan gerak dasar langkah ini, tangan kalian boleh diletakkan di pinggang, atau menggantung di sisi badan.

(1) Langkah (Jalan) di tempat

(a) Tahap persiapan

- ✓ Berdiri dengan kedua tungkai lurus.
- ✓ Badan tegap, kedua lengan lurus di samping badan atau bertolak pinggang.
- ✓ Pandangan lurus ke depan.



Gambar 1 Gerak Langkah Biasa (*Marching*)

(b) Pergerakan

- ✓ Tungkai kanan dan kiri diangkat bergantian hingga paha membentuk garis lurus rata/sejajar dengan lantai. Pendaratan diawali dengan bola kaki (pangkal jari) menyentuh lantai. Cobalah lakukan dengan hitungan 1 3 5 7 kaki kanan, dan 2 4 6 8 kaki kiri (gerakan kaki kanan dan kiri bergantian). Ulanglah gerakan ini 4 kali (4 X 8).

✓ Kedua lengan di samping badan atau dengan menambahkan ayunan.

(c) Akhir gerakan

✓ Berdiri dengan kedua kaki lurus.

✓ Badan tegap, kedua lengan lurus di samping badan atau bertolak pinggang.

✓ Pandangan lurus ke depan.

(2) Latihan Gerak Dasar Jalan Maju dan Mundur

(a) Tahap persiapan

✓ Berdiri dengan kedua tungkai lurus.

✓ Badan tegap, kedua lengan lurus di samping badan atau bertolak pinggang.

✓ Pandangan lurus ke depan.

(b) Pergerakan

✓ Langkahkan kaki kiri ke depan (langkah biasa). Pendaratan diawali dengan bola kaki (pangkal jari) menyentuh lantai. Cobalah lakukan dengan hitungan 1 2 3 4 maju ke depan, dan 5 6 7 8 mundur kembali ke tempat semula. Ulanglah gerakan ini 4 kali (4 X 8).

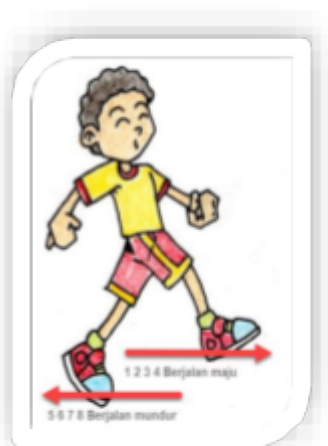
✓ Kedua lengan di samping badan, tolak pinggang, atau dengan menambahkan ayunan.

(c) Akhir gerakan

✓ Berdiri tegak, kedua tungkai dan kaki rapat.

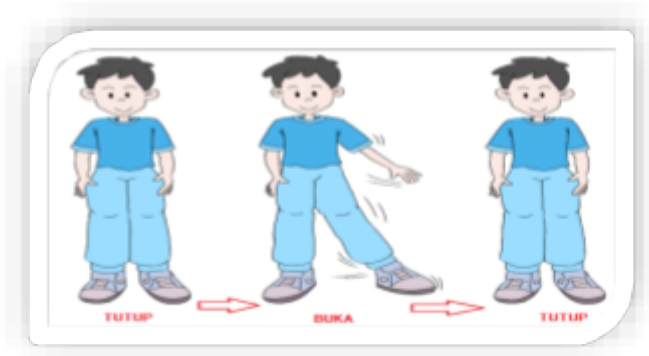
✓ Kedua lengan di samping badan.

✓ Pandangan ke depan



Gambar 2 Latihan Gerak Dasar Jalan Maju dan Mundur

(3) Langkah Tunggal ke Samping (*Single Step*)



Gambar 3 Latihan Tunggal ke Samping (*Single Step*)

(a) Tahap persiapan

- ✓ Berdiri tegak, kedua tungkai dan kaki rapat.
- ✓ Kedua lengan di samping badan.
- ✓ Pandangan ke depan.

(b) Pergerakan

- ✓ Kaki kanan dilangkahkan (dibuka ke samping selebar bahu) ke kanan.
- ✓ Setelah kaki kanan mendarat, segera kaki kiri menyusul dan merapat ke kaki kanan. Kemudian sebaliknya, lakukan dengan kaki kiri melangkah (dibuka selebar bahu) ke kiri, ditutup dengan kaki kanan.
- ✓ Cobalah dengan hitungan 1 kaki kanan dibuka, 2 kaki kiri mengikuti dan dirapatkan ke kaki kanan, hitungan 3 kaki kiri dibuka, kaki kanan mengikuti dan dirapatkan ke kaki kiri, seterusnya hingga hitungan ke 8. Ulangi gerakan ini sebanyak 4 kali (4X8).

(c) Akhir gerakan

- ✓ Berdiri tegak, kedua tungkai dan kaki rapat.
- ✓ Kedua lengan di samping badan.
- ✓ Pandangan ke depan.

b) Latihan Ayunan Lengan dengan Jalan di Tempat, Melangkah Maju – Mundur, dan Bergeser ke Samping Kanan dan Kiri Gerak dan ayunan lengan adalah gerakan menekuk, meluruskan, mendorong, memutar, mengayun, dan menekan lengan dan tangan ke berbagai arah. Gerakan lengan ini dapat dilakukan dengan sikap badan tetap di tempat atau jalan maju- mundur, dan ke samping kanan dan kiri.

(1) Menekuk siku di depan dada sambil berjalan di tempat



Gambar 4 Latihan Menekuk Siku di Depan Dada dengan Berjalan di Tempat

(a) Tahap persiapan

- ✓ Berdiri tegak lalu berjalan di tempat.
- ✓ Kedua lengan lurus ke bawah di depan badan (kepalan tangan menghadap ke depan).
- ✓ Pandangan ke depan.

(b) Pergerakan

- ✓ Tekuk ke dua siku tangan ke arah atas dan di depan dada.
- ✓ Saat mengayun diikuti dengan jalan di tempat.
- ✓ Gerakan dilakukan 4 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.

(c) Akhir gerakan

- ✓ Berdiri tegak.

- ✓ Kedua lengan lurus ke bawah di depan depan (kepala tangan menghadap ke depan di depan paha).
 - ✓ Pandangan ke depan.
- (2) Mendorong lengan lurus ke depan dada dengan berjalan maju mundur
- (a) Tahap persiapan
- ✓ Berdiri tegak, bersiap melangkahkan satu kaki ke depan.
 - ✓ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala tangan menghadap ke atas).
 - ✓ Pandangan ke depan.
- (b) Pergerakan
- ✓ Dorongan lengan ke depan dengan membuka telapak tangan menghadap ke depan.
 - ✓ Ketika lengan didorongkan ke depan secara bersamaan salah satu kaki melangkah ke depan. Cobalah lakukan dengan hitungan 1 2 3 4 maju ke depan, dan 5 6 7 8 mundur kembali ke tempat semula. Ulanglah gerakan ini 4 kali (4 X 8).
 - ✓ Dorongan dilakukan dua kali dengan empat langkah ke depan.
 - ✓ Dorongan diulangi dua kali sambil mundur ke belakang.
- (c) Akhir gerakan
- ✓ Berdiri tegak.
 - ✓ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala tangan menghadap ke depan).
 - ✓



Gambar 5 Latihan Mendorong Lengan Lurus ke Depan Dada sambil Berjalan Maju Mundur

- ✓ Pandangan ke depan.



Gambar 6 Latihan Mendorong Lengan Lurus ke Atas dengan Mengangkat Lutut Kanan dan Kiri di Tempat

- (3) Mendorong lengan lurus ke atas sambil mengangkat lutut kanan dan kiri di tempat.
- (a) Tahap persiapan
- ✓ Berdiri tegak, bersiap mengangkat satu kaki ke atas.
 - ✓ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap ke atas).
 - ✓ Pandangan ke depan.
- (b) Pergerakan
- ✓ Dorongkan lengan ke atas dengan tangan tetap mengepal dan menghadap ke depan.
 - ✓ Ketika lengan didorongkan ke atas secara bersamaan salah satu kaki di angkat ke atas dengan lutut ditekuk.
 - ✓ Kepala tangan kembali diletakkan ke pinggang bersamaan dengan diturunkannya kaki yang diangkat.
 - ✓ Dorongan tangan ke atas dilakukan setiap kali kaki dengan lutut ditekuk diangkat ke atas, dan diturunkan bersamaan dengan diturunkannya kaki.
 - ✓ Gerakan dilakukan 4 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- (c) Akhir gerakan
- ✓ Berdiri tegak.
 - ✓ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap ke atas).

✓ Pandangan ke depan.

4. **Aktivitas Air**

a. Jenis dan Konsep Permainan Gerak Dasar pada Aktivitas Air

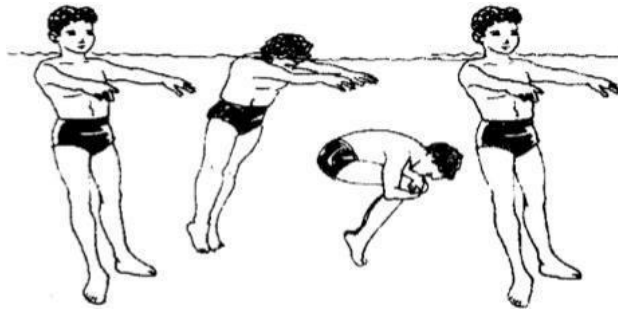
Bermain adalah merupakan sesuatu aktivitas untuk bersenang-senang, kata bermain ditambah satu kata air menjadi bermain air berarti melakukan permainan air untuk bersenang-senang. Usia anak Sekolah Dasar bermain air sangat disenangi, karena disamping menyenangkan bermain air juga bisa dijadikan pembelajaran. Anak-anak yang memang sangat suka main air bisa jadi tidak pandang tempat. Di mana ada air, di situ anak memuaskannya kesenangannya.

Pada usia SD, umumnya anak menyukai aktivitas di kolam renang. Biasanya anak akan menepuk-nepuk air disekitarnya hingga badannya terpercik air. Seorang guru PJOK harus memastikan di mana posisi anak dalam kolam tersebut. Kalau permukaan air kolam tidak sampai melewati dada anak, itu artinya masih aman. Berbahaya apabila kolam itu tidak menunjukkan batas antara kolam yang dangkal dengan yang dalam. Setelah pengenalan air dan bermain dengan air yang menyenangkan, tahap materi selanjutnya yaitu guru PJOK memberikan suatu materi yang diberikan kepada peserta didik, yaitu dari yang mudah ke yang sulit. Gerak dasar pada aktivitas air harus dikenalkan kepada peserta didik melalui berbagai macam pola gerak dasar. Berikut pola gerak dasar yang dapat digunakan sebagai dasar anak belajar renang:

1) Mengapung

Mengapung adalah aktivitas berusaha menjaga tubuhnya agar tidak tenggelam di dalam kolam. Latihan mengapung dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain:

- a) Peserta didik memegang lututnya masing-masing dan kepala dimasukkan kedalam air, usahakan tidak menyentuh dasar kolam.
- b) Peserta didik melentangkan tubuhnya dan kepala menghadap keatas.
- c) Peserta didik melentangkan tubuhnya, dengan kepala menghadap ke bawah atau melihat dasar kolam.



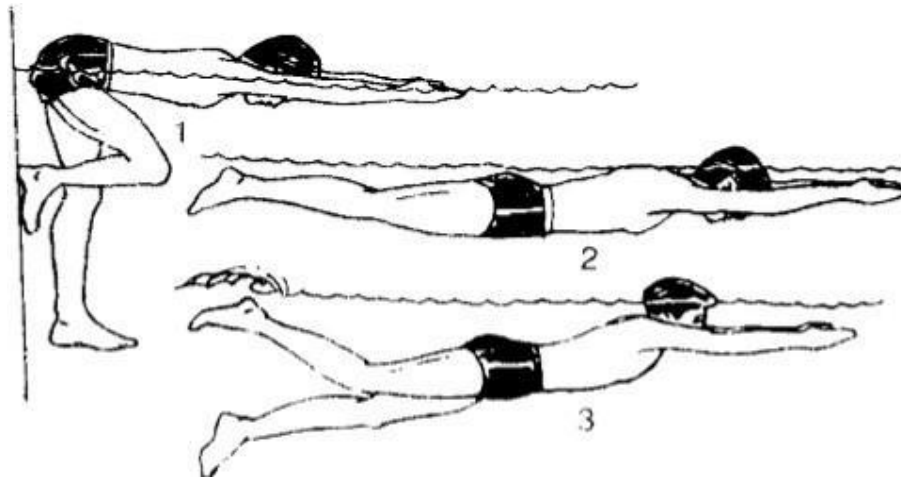
Gambar 7 Latihan Mengapung di Air

2) Menyelam

Menyelam yaitu memasukkan tubuh ke dalam kolam. Guru memberikan materi ini kepada peserta didik dengan instruksi memberikan permainan, misalnya mencari koin atau kelereng ke dasar air. Pola gerakan tersebut adalah salah satu cara mengajarkan menyelam melalui permainan. Guru PJOK juga dapat memberikan gerakan menyelam dengan cara guru menginstruksikan anak didi meluncur dari tepi kolam dan berusaha menyelam sejauh-jauhnya. Kemudian setelah pola gerak dasar menyelam dapat diterima dengan baik oleh peserta didik, gerakan tersebut dapat dilakukan secara berulang.

3) Meluncur

Meluncur dilakukan dengan berdiri bersandar dinding kolam kemudian kaki menolak pada dinding agar badan memperoleh gaya dorong ke depan sehingga dapat meluncur di air. Saat meluncur lengan lurus ke depan dan tungkai juga lurus ke belakang. Latihan meluncur juga bisa dibantu oleh teman, dengan cara peserta didik disuruh telungkup kemudian temannya mendorong kakinya agar bisa meluncur. Dilakukan secara berulang ulang, apakah gerakan meluncur sudah benar-benar lancer atau belum. Berikut tahapan belajar meluncur yang dapat dilakukan:



Gambar 8 Latihan Meluncur di Air

4) Keselamatan Diri di Air

Hal yang mendasar dalam kegiatan pembelajaran aktivitas air yang perlu ditekankan kepada peserta didik adalah kewaspadaan ketika berada di air. Sebagai seorang guru PJOK yang mengajar di Sekolah Dasar, upaya pencegahan danantisipasi dalam pembelajaran aktivitas di air perlu dilakukan oleh guru. Kewaspadaan harus ditekankan kepada peserta didik, baik saat sebelum berada di air atau bahkan saat di dalam air.

Kemampuan mengapung, meluncur, berputar haluan, terjun, menekuk tubuh, menyelam, timbul, dan berputar di tempat dapat membawa kesenangan tersendiri bagi peserta didik agar benar-benar merasa nyaman di air. Kemampuan itulah yang harus dikuasai sebelum belajar renang. Pada umumnya orang yang dapat mengatasi berbagai kondisi di air akan lebih aman dari pada orang yang tidak nyaman berada di air. Namun demikian, bukan berarti seorang perenang tidak dapat tenggelam. Bahkan perenang terbaik sekalipun akan menghadapi kesulitan dalam situasi dimana dirinya cedera atau sangat lelah sehingga dapat tenggelam.

Keselamatan jiwa merupakan faktor utama dalam pembelajaran aktivitas air. Sebagai awal, peserta didik harus diajarkan mengenai tata cara memasuki daerah kolam renang/danau/sungai/lingkungan yang dituju. Aturan yang dibuat oleh guru maupun peraturan yang dibuat oleh pengelola kolam renang harus

dipatuhi oleh peserta didik. Kehati-hatian dan kewaspadaan merupakan kunci keselamatan pembelajaran aktivitas air. Berikut hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan aktivitas air:

- a) Jangan berenang sendirian. Aktivitas di air perlu didampingi oleh seseorang yang dapat dimintai pertolongan dalam keadaan darurat.
- b) Kenali daerah di mana akan melakukan aktivitas di air, seperti kedalaman air karena bahaya-bahaya tersembunyi tidak terlihat dari atas permukaan air.
- c) Jangan memasukkan sesuatu/makanan di mulut sewaktu berenang. Pola pernafasan dalam renang memerlukan kerongkongan dan mulut yang kosong.
- d) Hindari makan besar dalam rentang waktu satu jam sebelum melakukan aktivitas renang.
- e) Jangan berlari-larian, dorong-dorongan atau kuda-kudaan di tepi kolam. Daerah pelataran kolam renang biasanya basah dan licin, sehingga diperlukan kewaspadaan agar kecelakaan dapat dihindari.

Keselamatan di air merupakan hal yang penting untuk diperhatikan karena berhubungan dengan penanggulangan, pencegahan, dan penghindaran terhadap terjadinya kecelakaan dan cedera. Selamat, artinya terhindar dari bencana, kecelakaan, atau tidak mendapat hambatan dan gangguan fisik. Beberapa penyebab kecelakaan di air, khususnya di sungai atau di kolam renang terjadi karena faktor keteledoran manusia. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman, keterampilan, kehati-hatian, lalai atau lengah, atau keadaan fisik dan mental yang kurang sehat.

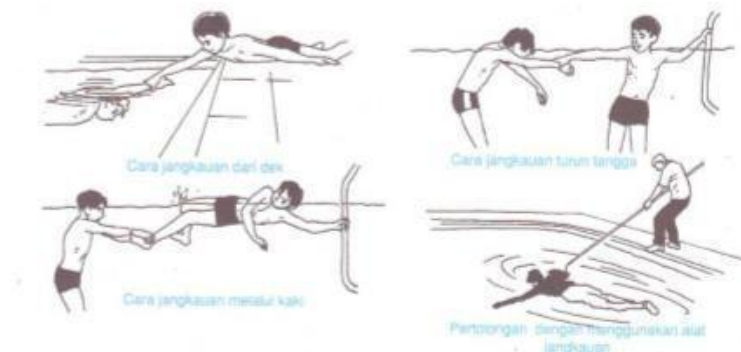
Secara umum hal-hal yang dapat dilakukan pada saat pembelajaran aktivitas air berhubungan dengan keselamatan di air adalah:

- a) Disarankan berhati-hati terhadap bahaya dalam melakukan aktivitas air, baik di lingkungan kolam renang, danau, pantai atau lainnya setiap saat.
- b) Pemanasan sangat disarankan sebelum melakukan aktivitas air untuk mencegah cedera sendi maupun kram otot.

- c) Mengetahui keterampilan berenang, dan mengetahui apa yang pantas dilakukan dan tidak pantas dilakukan, jangan mengambil resiko di sekitar tempat melakukan aktivitas air untuk menghindari kecelakaan.
- d) Jika peserta didik baru saja belajar berenang, sebaiknya belajar di tempat yang dangkal.
- e) Jika sedang bertugas mengawasi anak-anak yang berenang, jangan sekali-kali melepaskan pandangan dari kolam.
- f) Bagi orang yang belum terampil berenang, upayakan menggunakan pelampung yang sempurna.
- g) Jika mendapatkan kram di lengan tangan, betis dan telapak kaki ketika berenang, segera berhenti dan meregangkan otot di luar kolam dan jika segera berubah arah tujuan menepi.
- h) Meminta bantuan manakala mendapatkan kesulitan dengan berteriak dan melambaikan tangan.
- i) Jangan berlari di tepi kolam, karena dapat mengakibatkan tergelincir dan mendapatkan luka atau jatuh.
- j) Hindari bahaya-bahaya bertabrakan atau tertimpa dengan orang lain saat di air.
- k) Jika diijinkan menggunakan peralatan, gunakanlah dengan hati-hati.
- l) Jangan melompat ke kolam tanpa memperhatikan apakah ada orang lain di bawah.
- m) Jangan bersenda gurau di kolam, karena dapat dimungkinkan melukai teman, dan terbentur dengan dinding tepi kolam.
- n) Pastikan kolam tempat latihan menyediakan alat pengapungan dan peralatan penolong.
- o) Jangan pernah meninggalkan anak-anak kecil tanpa pengawasan siapapun di kolam, karena anak-anak tidak pernah berpikir bahwa air bisa berbahaya bagi dirinya. Anak-anak secara insting sangat lengah. Meninggalkan anak-anak sendiri di kolam tanpa pengawasan dapat berakibat FATAL.
- p) Angkatlah anak-anak kecil keluar dari kolam jika ada telepon berbunyi atau jika harus melaksanakan beberapa tugas ringkas.

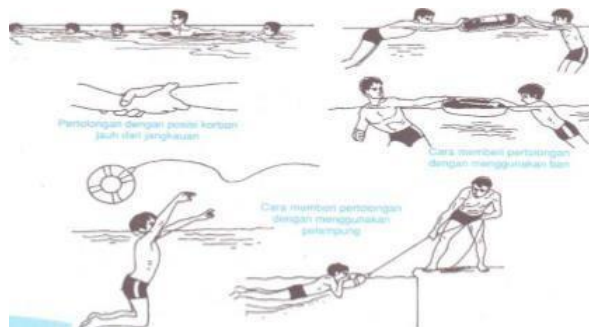
q) Jika ada seorang anak yang hilang carilah dikolam pertama kali untuk menyelamatkannya.

r)



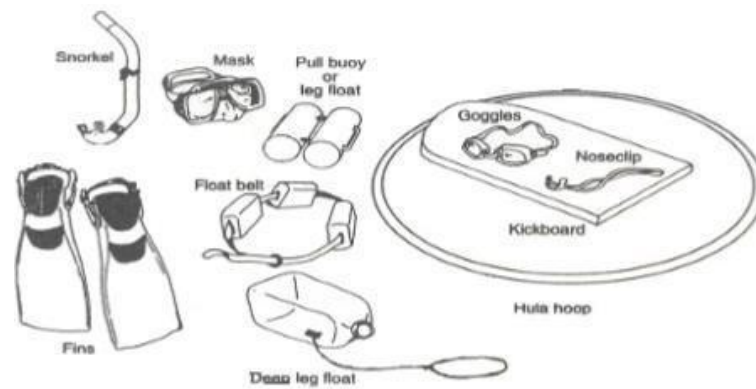
Gambar 9 Penyelamatan di Air (1)

s) Ingat bahkan perenang yang baikpun dapat tenggelam.



Gambar 10 Penyelamatan di Air (2)

Untuk membantu penguasaan keterampilan aktivitas air khususnya pembelajaran renang dibutuhkan alat-alat, seperti: papan pelampung (*kickboard*), sabuk pelampung (*float belt*) pelampung kaki (*pull buoy* atau *leg float*), masker (*mask*), snorkel, kacamata renang (*goggles*), penjepit hidung (*noseclip*), sepatu katak (*fins*) dan kaos kaki, *stopwatch*, dan sebagainya. Dari beberapa alat tersebut yang dominan dipergunakan untuk pembelajaran, yaitu: kacamata renang, papan pelampung, *fins*, dan pelampung kaki.



Gambar 11 Peralatan Aktivitas Air

Terkait dengan keselamatan di air, tentunya berhubungan dengan pertolongan yang akan dilakukan untuk menyelamatkan korban yang mengalami kecelakaan di kolam renang. Prinsip pertolongan pertama pada korban yang mengalami kecelakaan di kolam renang, adalah berikut:

- a) Upayakan agar korban tenang dan tidak panik.
 - b) Jika korban masih dapat menggerakkan anggota tubuh, pertolongan dapat dilakukan dengan mendorong badan korban ke arah pinggir kolam secara perlahan-lahan.
 - c) Jika korban tidak dapat menggerakkan anggota tubuhnya atau pingsan, dapat dilakukan pertolongan dengan cara membuat korban tenang dan upaya upayakan wajah korban berada di atas permukaan air saat dibawa ke pinggir kolam.
- b. Gerak Dasar Renang Gaya Bebas

Segala jenis gaya dalam renang yang diperlombakan merupakan hal yang penting untuk dipelajari, gaya bebas adalah satu-satunya gambaran berenang karena gaya ini merupakan gaya yang tercepat, dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang seseorang dinilai. Pada umumnya orang-orang yang menonton kompetisi renang tidak akan kagum dengan seberapa kuat ayunan kaki menggantung yang dilakukan, ataupun seberapa jauh untuk meluncur pada setiap kayuhan renang gaya dada seseorang, tetapi bila melihat bagaimana mulusnya dan mudahnya renang seseorang dalam gaya bebas. Untuk berenang dengan baik harus diingat bahwa berenang bukan supaya seseorang tetap mengapung, tetapi

bahwa daya apung tubuh seseorang akan selalu membuat tubuh itu mengapung, baik bila seseorang berenang maupun tidak. Oleh karena itu berenang gaya bebas dengan posisi telungkup sambil meluncur dengan santai, kemudian akan terlihat secara berurutan pola gerakan yang benar dari gerakan mengayun kaki, mengayuh, koordinasi tangan-kaki, dan pernapasan.

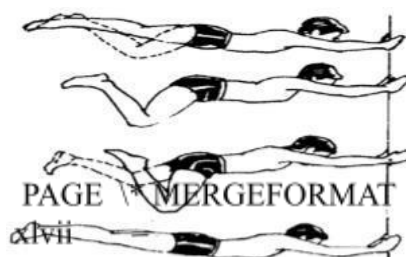
1) Ayunan Kaki Gaya Bebas

Mulai gerakan mengayun kaki secara teratur dengan jenis ayunan kaki bebas yang santai. Pergelangan kaki harus benar-benar lemas hingga telapak kaki berayun tepat pada pergelangan kaki tersebut. Tekanan air yang diakibatkan oleh ayunan ke arah bawah akan menekan bagian punggung telapak kaki sehingga telapak kaki menjadi lurus. Lutut harus berhenti bergerak ke bawah pada kedalaman sekitar 23 sentimeter, dan bagian bawah kaki, pergelangan dan telapak kaki harus terus bergerak ke bawah sampai lutut menjadi lurus.

Pada saat lutut dalam posisi lurus maka seluruh kaki yang sedang dalam keadaan lurus tersebut diayun kembali ke atas. Dengan pergelangan kaki benar-benar lemas, ayunan ke atas tersebut akan membuat pergelangan kaki tertekuk oleh tekanan air pada telapak kaki. Kaki harus terus bergerak ke atas sampai tumit kaki anda mencapai permukaan air. Pada saat tumit mencapai permukaan, stop gerakan ke atas dan lanjutan dengan ayunan kaki kembali ke bawah. Kaki yang sebelah bergerak dalam pola gerakan yang sama tapi ke arah berlawanan.

Cara melakukan posisi tubuh di atas kolam renang gaya bebas adalah sebagai berikut:

- a) Posisi tubuh hampir sejajar dengan permukaan air.
- b) Tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya.
- c) Hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tumbuh menjadi naik turun atau meliuk-liukkan badan.
- d) Sikap kepala yang normal: Untuk perenang jarak pendek, sikap kepala cenderung agak naik (pandangan agak lurus ke depan)



Gambar 12 Latihan Gerakan Ayunan Renang Gaya Bebas

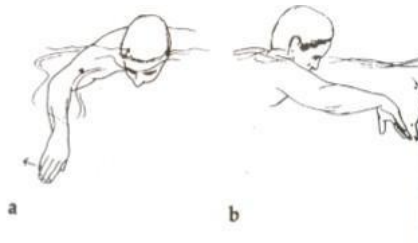
2) Ayunan Lengan Gaya Bebas

Kayuhan tangan dapat dimulai dengan tangan kanan ataupun kiri. Namun demikian, supaya lebih jelas dan lebih singkat, dijelaskan gerakan tangan dengan menggunakan tangan kanan lebih dahulu dan tangan tersebut akan mengayuh sesuai jalur lurus 'S'. Perhatikan gambar



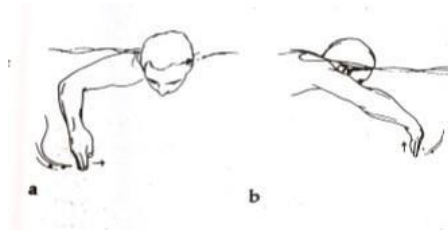
Gambar 13 Pola Kayuhan Tangan Huruf "S"

Dalam posisi meluncur telungkup dengan kedua tangan terjulur ke depan, telapak tangan sekitar 3 centimeter di bawah permukaan air dengan jari-jari lurus rapat tetapi lemas. Tekuk pergelangan tangan ke dalam, jari-jari miring menunjuk ke bawah dan keluar sekitar 45 derajat. Tekuk sedikit sikut pada saat memutar tangan, sehingga telapak tangan sedikit menghadap keluar. Pertahankan posisi tangan dan sikut tersebut kuat-kuat dan gerakan tangan ke arah luar sehingga telapak tangan bergerak miring sejauh 5 – 7 sentimeter.



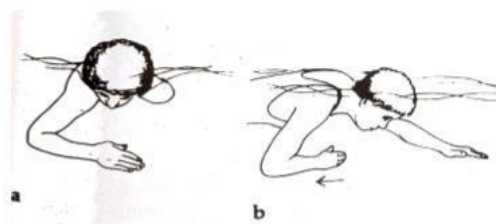
Gambar 14 Daya Dorong Pertama dari Kayuhan Tangan, Dilihat dari Depan (a) dan dari Samping (b)

Pada saat telapak tangan selesai bergerak ke luar putarlah tangan dengan mulus, luruskan pergelangan tangan, dan tekuk sikut membentuk sudut 100 derajat, sehingga jari-jari tangan menunjuk miring ke bawah, menyilang dan ke belakang menuju garis tengah dari tubuh pada ketinggian setinggi dagu. Gerakan ini sebagian berupa gerakan mendayung dan sebagian berupa gerakan mengayuh.



Gambar 15 Daya Dorong Kedua dari Kayuhan Tangan, Dilihat dari Depan (a) dan dari Samping (b)

Sikut tetap ditekuk 90 derajat sementara seluruh tangan, mulai dari bahu, meneruskan gerakan mengayuh. Pada titik ini, lengan atas harus setinggi bahu dan agak miring sedikit ke luar, sehingga, dengan sikut ditekuk 90 derajat, telapak tangan tepat berada di bawah dagu pada garis tengah tubuh. Sekarang lengan sudah dalam posisi terbaik untuk melakukan kayuhan. Seluruh bagian tangan-lengan bawah, pergelangan tangan, telapak tangan, dan lengan atas dalam posisi tegak lurus dengan arah kayuhan.



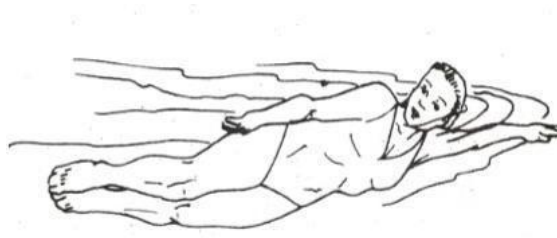
Gambar 16 Tampak Muka (a) dan Samping (b) dari Daya Dorong yang Dihasilkan oleh Seluruh Lengan

Sambil mendorong, pergelangan tangan mulai dilemaskan, dan tekanan air akan menekuk pergelangan tangan ke belakang sehingga telapak tangan tetap tegak lurus dengan arah dorongan.



Gambar 17 Daya Dorong dari Telapak Tangan

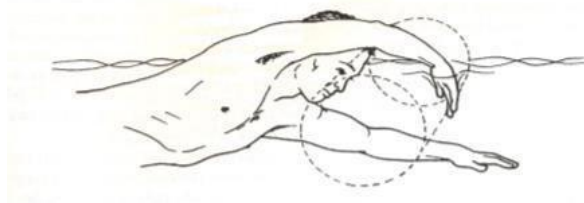
Luruskan sikut sambil tetap mendorong, dan telapak tangan bergerak sampai ke samping paha atas. Dalam melakukan kayuhan-dorongan ini tubuh akan sedikit berputar sehingga bahu kanan akan ke luar menembus permukaan air. Dalam posisi-akhir-kayuhan ini, ibu jari tangan harus berada pada posisi sekitar 2 cm di atas paha, siku lurus, dan telapak tangan menghadap ke atas.



Gambar 18 Posisi Akhir Kayuhan

Gerakan pemulihan tangan dengan mengangkat siku ke atas dan ke depan, dengan hanya menggunakan otot bahu, sementara siku, pergelangan tangan dan telapak tangan tetap lemas. Pastikan bahwa gerakan tangan memutar ke arah dalam dari pangkal bahu, pada waktu tangan bergerak ke depan sampai lengan bawah setinggi bahu. Pada saat telapak tangan melewati bahu dan bergerak ke depan, mulai meluruskan siku, dengan bahu kanan tetap terangkat,

dan mulai untuk menjangkau melewati” atas tabung imajinasi” untuk kemudian menyentuh air dengan ujung jari pada titik sejauh mungkin di depan kepala.



Gambar 19 Posisi Melewati Atas-Tabung-Imajinasi

Mulai mengayuh dengan tangan kiri pada saat ujung jari tangan kanan berada dalam posisi setinggi sekitar 4 sentimeter di atas air dalam gerakan pemulihan tangan kanan. Gerakan tangan kiri juga mengikuti pola huruf ‘S’ yang serupa dengan gerakan tangan.

3) Koordinasi Tangan-Kaki

Gaya bebas modern memberikan lebih banyak keleluasaan untuk memilih pola koordinasi tangan kaki daripada gaya bebas klasik Amerika 6-hitungan atau gaya bebas Australia 4-hitungan yang lebih kuno. Ayunan dalam gaya bebas semakin berkurang pentingnya bila kita ingat bahwa ayunan kaki bebas memerlukan tenaga yang cukup banyak padahal daya dorong yang dihasilkannya sedikit. Ada berbagai variasi dalam pola koordinasi yang sering digunakan oleh perenang kelas dunia. Ada yang menggunakan pola klasik 6-hitungan, terutama para perenang cepat. Ada yang menggunakan pola 4 atau 2-hitungan, terutama perenang jarak jauh, dan ada juga yang menggunakan ayunan kaki hanya sebagai penjaga keseimbangan.

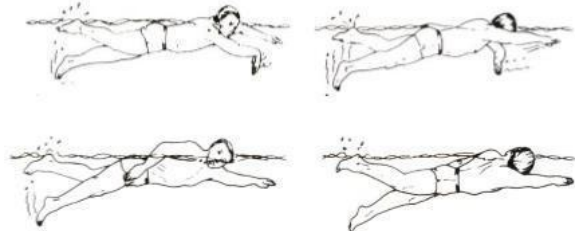
(a) Koordinasi Gerakan Tangan-Kaki Gaya Bebas Amerika

Jika belum terbiasa pola ini, terlebih dahulu harus menghitung setiap ayunan kaki ke bawah dalam putaran 6-hitungan. Mulai mengayuh dengan tangan kanan pada saat kaki kiri mengayun ke bawah pada hitungan 1. Biarkan tangan kiri rileks dalam posisi meluncur lurus. Kayuh dengan tangan kanan pada saat kaki kanan mengayun ke bawah pada hitungan 2, dan lakukan gerakan pemulihan tangan kanan pada waktu kaki kiri mengayun ke bawah pada hitungan 3. Tangan kanan harus masuk ke dalam air, dengan ujung jari menyentuh air lebih dahulu sejauh mungkin di depan, pada saat kaki kanan diayun ke bawah pada hitungan 4. Tangan kiri mulai bergerak mengayuh sesaat sebelum hitungan ke-4, dari posisi meluncur dengan telapak tangan pada kedalaman sekitar 20 sentimeter kayuh terus ke belakang pada hitungan ke-5 ayunan kaki kiri, pulihkan pada hitungan ke-6 ayunan kaki kanan, dan masuk kembali ke air pada hitungan 1 dan 4 sebagai hitungan kunci untuk mempertahankan koordinasi gerakan tangan dan kaki. Catat bahwa masing-masing tangan mulai bergerak mengayuh pada saat tangan yang lain sedang akan kembali masuk ke air.

(b) Pernapasan

Pernafasan dikoordinasikan dengan gerakan tangan. Tolehkan kepala pada hitungan 1 atau 4 dan hirup napas pada hitungan 2 atau 5, tergantung pada apakah ingin bernapas ke sisi kiri atau sisi kanan. Perhatikan bahwa untuk

mengambil napas harus menolehkan kepala, dan bukan mengangkatnya. Penghirupan napas pada hitungan ke-2 (atau ke-5), tangan anda menyelesaikan gerakan mengayuh, telapak tangan tetap dalam air, dan bahu anda berputar agar lengan dapat terangkat untuk gerakan pemulihan.



Gambar 20 Tahap Pelaksanaan (Bernafas ke Sisi Sebelah Kiri)

Jika menunggu untuk bernapas sampai tangan sudah di atas air dalam gerakan pemulihan, beban tambahan yang diakibatkan oleh tangan yang sudah tidak didukung daya apung tersebut akan memaksa untuk mendapatkan daya apung tambahan dengan mendorong air ke bawah menggunakan tangan yang terjulur ke depan, mulut tetap terangkat sewaktu mengambil napas. Sehingga, tangan depan menjadi terlalu dalam pada waktu kayuhan berikutnya dilakukan. Akibatnya, akan kehilangan koordinasi dan daya dorong.

Putar kembali kembali ke dalam air pada hitungan 4 (atau 1). Mulailah penghembusan napas pada saat wajah sudah di dalam air, tapi ada lain untuk menghembuskan napas. Ada perenang yang lebih menyukai untuk menghembuskan hanya sedikit udara pada waktu mengayuh dengan tangan sisi bukan pernapasan tersebut, menahan napas sampai sesaat sebelum wajah menembus permukaan untuk pengambilan napas berikutnya. Kemudian, sebagian besar udara dihembuskan sekuatnya pada saat mulut mulai naik menembus permukaan.

5. Pengembangan Kebugaran Jasmani

a. Konsep Komponen Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah kata benda abstrak yang rasa keberadaannya di dalam tubuh kita nyata, tetapi wujudnya hanya bisa

dibayangkan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Pengelompokan jenis komponen kebugaran jasmani banyak sekali ragam dan perbedaannya, akan sangat tergantung dari sudut pandang mana jenis dan pengelompokan tersebut disusun, tinjauan ilmiah yang digunakan, serta atas maksud dan kegunaan apa pengelompokan jenis tersebut akan digunakan. Cara pembeda inilah yang disebut cara pembeda ilmiah yang mendasarkan tinjauan dari sisi ontology, epistemologi, dan aksiologi sebuah ilmu.

Pengelompokan komponen kebugaran jasmani seperti yang tersebut dalam Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Jasmani yang disusun oleh Wahjoedi (1994), adalah: (1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan (2) Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Pada pembagian ini bagian yang pertama terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*).

Pada bagian yang kedua (*physical fitness related skill*) terdiri dari; kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Selain dari bagaian ini disebut juga kemampuan memanipulasi suatu obyek yaitu ketepatan (*accuracy*). Komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dapat dijelaskan pengertiannya sebagai berikut:

1) Daya Tahan (*Cardiorespiratory and Muscle Endurance*)

Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*) adalah kemampuan jantung untuk memompa darah dan paru-paru untuk melakukan respirasi (*exhale dan inhale*) dan kerja kontraksi otot dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih asal dalam waktu yang singkat. Klasifikasi daya tahan:

- a) Daya tahan aerobik/*aerobic endurance*; sistem pengerahan energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen. Kebugaran aerobik dibutuhkan oleh siapapun yang melakukan aktivitas dalam waktu yang lama dan terus menerus, lebih khusus lagi bagi peserta didik yang diarahkan untuk mengambil spesialisasi cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah hingga marathon. Tingkat kebugaran aerobik dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, tingkat aktivitas.
- b) Daya tahan anaerobik/*anaerobic endurance*; adalah merupakan istilah untuk menyebut cara kerja otot dalam waktu yang relatif singkat tanpa menggunakan oksigen. Kerja otot/kontraksi otot timbul dari pemecahan ATP (*adenosine triphosphate*) di dalam otot yang bersumber dari gula darah dan gula otot. Pemecahan ATP ini menimbulkan energi dan ADP (*adenosine diphosphate*), ADP yang ditambah PC (*phosphocreatine*) di dalam otot akan menjadi ATP yang baru. Pembakaran dalam sistem energi yang tidak sempurna akan menyisakan asam laktat, jika asam laktat ini menumpuk terlalu banyak di dalam otot, mengakibatkan kelelahan yang amat sangat dan rasa pegal, bahkan bisa menyebabkan kram otot. Asam laktat tidak selalu merugikan, sebab jika menyatu dengan oksigen, asam laktat akan kembali menjadi sumber energi hingga terurai secara tuntas dan keluar menjadi *carbon dioksida* melalui proses pengeluaran nafas, dan ion-ion hidrogen melalui pengeluaran keringat. Untuk mempercepat proses pelepasan asam laktat ini diperlukan pengguncangan (*shaking*), dan bisa dilakukan dengan lari-lari kecil (*joging*) dalam waktu 15 – 20 menit sesuai dengan tingkat penumpukan.
- 2) Kekuatan (*Strength*).
- Kekuatan (*strength*); adalah kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan. Klasifikasi *strength* adalah:
- a) Kekuatan maksimum (*maximum strength*); kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang hanya mampu mengangkat sekali saja beban yang diberikan dan tidak mampu mengangkat lagi tanpa beristirahat terlebih

dahulu, atau dalam istilah kebugaran biasa disebut sebagai 1 RM (*1 repetition maximum*). Pengetahuan mengenai 1 RM ini akan sangat membantu untuk dapat mengembangkan tipe kekuatan yang lainnya (kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*) dan daya tahan kekuatan (*strength endurance*).

b) Kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar dengan segera (dalam satuan waktu yang kecil). Dalam istilah yang lebih umum kecepatan ini dapat juga disebut daya ledak (*explosive power*).

3) Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar berulang-ulang dalam waktu yang lama.

4) Komposisi Tubuh.

Komposisi tubuh adalah perbandingan jumlah lemak yang terkandung di dalam tubuh dengan berat badan seseorang. Kandungan lemak yang berlebihan akan mengakibatkan terdesaknya organ tubuh yang lainnya sehingga mengganggu kinerja organ tersebut. Namun lemak tak jenuh yang mudah diurai juga merupakan sumber energi ketika karbohidrat dan cadangan glukosa dan glikogen sudah habis dipakai.

5) Kelentukan (*Flexibility*).

Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan otot dan persendian dengan rentang yang luas. Kelentukan terdiri dari kelentukan dinamis dan kelentukan statis.

b. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Kesehatan
Untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan gerak peserta didik SD, menurut Wall dan Murray (1994) dapat dilakukan latihan melalui aktivitas: (1) menari (*dance*), (2) permainan (*game*), dan (3) senam (*gymnastic*). Kemudian Ateng (1992) menyatakan bahwa penyajian pembelajaran olahraga di SD sebaiknya dilaksanakan melalui bentuk permainan karena bermain merupakan dunianya anak-anak. Dimana menurut Monks dkk. (1989) menyatakan bahwa usia SD adalah usia masa kanak-kanak.

Masih menurut Ateng (1992) dunia SD adalah dunia bermain sehingga penyajian dalam pembelajaran pendidikan jasmaninya haruslah dalam bentuk permainan. Permainan berperan sebagai kendaraan pertama untuk mempelajari diri sendiri dan dunia sekitarnya. Melalui permainan, individual atau kelompok, aktif atau diam, anak-anak mengembangkan pemahaman dasar dari dunia tempat mereka hidup.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK dan olahraga di Sekolah Dasar harus dikemas secara lengkap dengan memperhatikan aspek gerak melalui permainan, karena dunia anak adalah dunia bermain. Kaitannya dengan pengembangan kebugaran jasmani, guru harus mampu mendesain model pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Berikut beberapa contoh bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan:

1) Latihan Kekuatan

a) **Latihan Kekuatan otot lengan**

Bentuk latihan kekuatan otot lengan secara sederhana melalui permainan antara lain sebagai berikut:

(1) Nama Permainan: Siapa Cepat Berdiri

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Jumlah pemain : tidak terbatas
- (b) Alat yang di gunakan : Tanpa alat
- (c) Tempat : di dalam atau di luar ruangan

(2) Aturan Permainan

- (a) Semua peserta didik dibariskan di sisi panjang lapangan
- (b) Tidak boleh ada yang bergerak sebelum ada aba-aba dari guru, peserta didik yang bergerak duluan sebelum ada aba-aba dianggap gugur.
- (c) Peserta didik yang berdiri paling duluan merupakan pemenang dalam permainan ini.

Peserta didik yang pertama berdiri diberi kepercayaan untuk mengawasi dan menentukan pemenang dalam permainan selanjutnya, sampai ditemukan peserta didik yang paling akhir berdiri.

(3) Cara Bermain

- (a) Semua peserta didik bersiap-siap di pinggir lapangan dengan posisi siap merangkak.
- (b) Setelah ada aba-aba dari guru semua peserta didik merangkak dari sisi yang satu menuju sisi yang lainnya.
- (c) Di tengah-tengah perjalanan bila mendengar tanda yang dibunyikan oleh guru, maka peserta didik harus segera berdiri.
- (d) Peserta didik yang berdiri lebih dulu dinyatakan sebagai pemenang dalam permainan ini.
- (e) Permainan terus diulang-ulang sesuai kebutuhan.
- (f) Peserta didik yang kalah menerima hukuman sesuai kesepakatan.

b) Latihan Kekuatan Otot Kaki

Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot kaki secara sederhana dapat dilakukan melalui permainan.

(1) Nama Permainan: Perlombaan Naik Kuda

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Jumlah pemain : tidak terbatas
- (b) Alat yang di gunakan : tanpa alat
- (c) Tempat : di lapangan olahraga
- (d) Susunan kelas : lihat gambar

(2) Aturan Permainan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok dengan jumlah anggota kelompok yang sama.
- (b) Aba-aba dilakukan dua kali, apabila ada kuda yang berlari sebelum ada aba-aba dari guru maka dinyatakan gugur.
- (c) Jarak tempuh masing-masing lintasan \pm 30 meter.
- (d) Kuda yang keluar lintasan dinyatakan gugur.

- (e) Apabila joki terjatuh dari kudanya maka kelompok tersebut dinyatakan gugur.
 - (f) Pemenangnya ditentukan kuda terakhir pada masing-masing kelompok menyentuh garis finish.
- c) Latihan Kekuatan otot lengan, perut, dan kaki**
Secara sederhana dapat dilakukan melalui permainan berikut.
- (1) Perlombaan Gerobak Dorong**
Cara melakukannya sebagai berikut:
- (a) Jumlah pemain : tidak terbatas
 - (b) Alat yang di gunakan : tanpa alat
 - (c) Tujuan permainan : untuk melatih kekuatan otot tangan, perut, dan kaki, kerjasama
 - (d) Tempat : di bangsal senam, atau di halaman, atau di lapangan
- (2) Aturan Permainan**
- (a) Semua peserta didik saling berpasangan, yang tidak kebagian pasangan bertugas menjadi juri membantu guru mengawasi permainan.
 - (b) Aba-aba dilakukan dua kali
 - (c) Pasangan yang bergerak lebih dulu sebelum ada aba-aba akan mendapatkan peringatan dari guru, kalau mengulangi hal yang sama maka pasangan tersebut akan didiskualifikasi (dianggap gugur)
 - (d) Jarak tempuh pada masing-masing lintasannya ± 10 meter.
 - (e) Gerobak yang keluar lintasan dinyatakan gugur.
 - (f) Pemenangnya ditentukan oleh gerobak yang pertama menyentuh garis finish.
- (3) Cara Bermain**
- (a) Guru menyiapkan 4 lintasan permainan dengan jarak lintasannya ± 10 meter.
 - (b) Masing-masing pasangan bersiap-siap dibelakang garis start, pada tiap-tiap lintasan.

- (c) Pada aba-aba yang pertama peserta didik yang bertindak sebagai pemilik gerobak memegang pergelangan kedua kaki peserta didik yang berperan sebagai gerobak.
 - (d) Aba-aba kedua gerobak segera bergerak dengan cara merangkak/berjalan menggunakan kedua tangan sementara kedua kaki dipegang sama pemilik gerobak.
 - (e) Selanjutnya gerobak bergerak menuju garis finish yang sudah ditentukan, setelah sampai digaris finish maka segera tukar posisi, yang semula bertindak sebagai gerobak sekarang menjadi pemilik gerobak dan sebaliknya. Kemudian tanpa menunggu aba-aba lagi segera berlari menuju garis start pertama yang sekarang akan dijadikan garis finish.
 - (f) Permainan terus dilanjutkan pada pasangan berikutnya.
 - (g) Setelah itu dilombakan lagi pasangan yang menang dengan pasangan yang menang sampai menemukan pasangan yang tidak pernah kalah, dan pasangan itulah pemenangnya.
 - (h) Pemenang dalam permainan ini akan mendapatkan hadiah.
- c. Konsep Komponen Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan

Komponen-komponen kebugaran jasmani telah dijelaskan sebelumnya.

Pada bagian ini akan diuraikan mengenai komponen-komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan:

1) Kecepatan (*Speed*).

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk memindahkan tubuh dan menggerakkan anggota tubuh menempuh jarak tertentu dalam satu satuan waktu yang singkat. Tipe kecepatan, yaitu:

- a) Kecepatan siklis, jika pergerakan merupakan pengulangan satu bentuk keterampilan yang sama, biasanya digunakan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang kecil, contoh dari keterampilan tersebut adalah berlari, berenang, dan bersepeda
- b) Kecepatan asiklis, jika pergerakan merupakan bentuk keterampilan yang berbeda-beda dan berubah-ubah sesuai dengan tujuan dari keterampilan tersebut, biasanya digunakan dalam permainan dan

penggunaan berbagai peralatan. Keterampilan dilakukan dalam waktu yang kecil

- c) Kecepatan reaksi, jika pergerakan dilakukan sebagai tanggapan atas rangsang yang diberikan dan dilakukan dengan segera. Contoh mudah dari kecepatan tipe ini adalah tendangan balasan pada olahraga pencak silat (tarung).

2) Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan dalam waktu yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan.

3) Keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam satu titik yang diinginkan. Keseimbangan secara biomekanis sangat dipengaruhi oleh luasnya bidang tumpu, ketinggian pusat masa tubuh, serta koefisien gesek antara tubuh dengan bidang tubuh. Namun di sisi lain juga dipengaruhi oleh kinerja sistem syaraf dan panca indera. Tipe dari keseimbangan adalah keseimbangan statis dan dinamis.

4) Koordinasi (*Coordination*).

Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan dengan padu padan. Kemampuan koordinasi sangat mendukung penguasaan keterampilan dasar gerak. Koordinasi meliputi mata – tangan, mata - kaki, tangan – kaki, mata – tangan - kaki, telinga – mata – kaki, dan seterusnya.

Selain pengelompokan jenis kebugaran tadi, juga ada pengelompokan lainnya yang dikemukakan oleh Johnson dan kawan-kawan dalam yaitu; 1. *Medical fitness*, 2. *Functional fitness* dan 3. *Motor fitness*.

- d. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Keterampilan

Berikut beberapa contoh bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan:

1) Latihan Keseimbangan

Latihan keseimbangan adalah bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang, baik pada saat berdiri, duduk, maupun jongkok. Macam-macam bentuk latihan keseimbangan tubuh adalah sebagai berikut:

a) Latihan keseimbangan berdiri bangau

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- (2) Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang).
- (3) Tangan kanan diluruskan ke samping.
- (4) Lakukan latihan ini 8 kali hitungan dan kembali ke sikap awal.

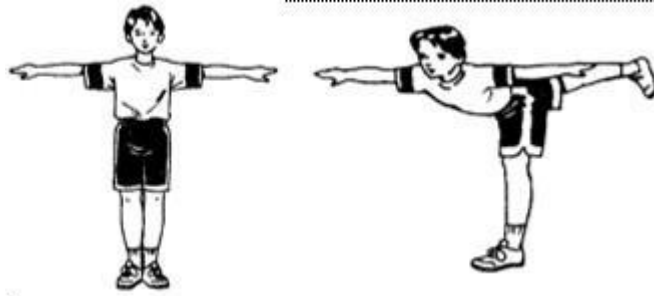
Gambar 21 Latihan Keseimbangan Berdiri Bangau



b) Latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping.
- (2) Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
- (3) Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.



Gambar 22 Latihan Keseimbangan Sikap Kapal Terbang

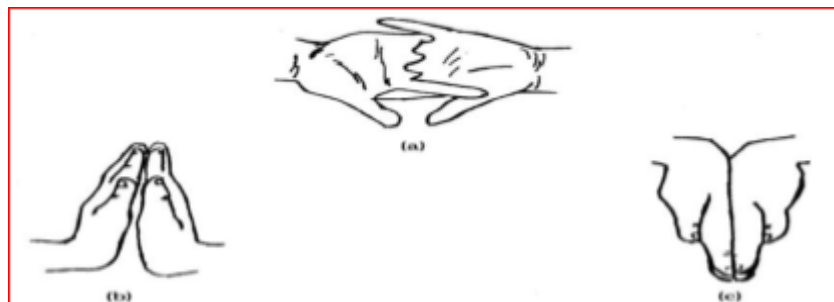
2) Latihan Kelenturan

a) Bentuk-bentuk latihan kelenturan

(1) Latihan kelenturan pergelangan tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- (a) Pautkan jari-jari tangan satu sama lain putar telapak tangan menjauhi tubuh, luruskan lengan-lengan dan regangkan selama 3 detik.
- (b) Tekan telapak tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Tekan punggung tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan, pertahankan selama 3 detik.

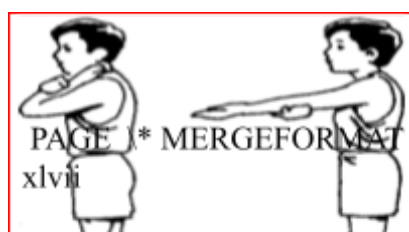


Gambar 23 Latihan Kelenturan Perhelangan Tangan

(2) Latihan kelenturan siku

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Lakukan gerakan ekstensi dan fleksikan tiap siku.
- (b) Pertahankan setiap posisi selama 3 detik.

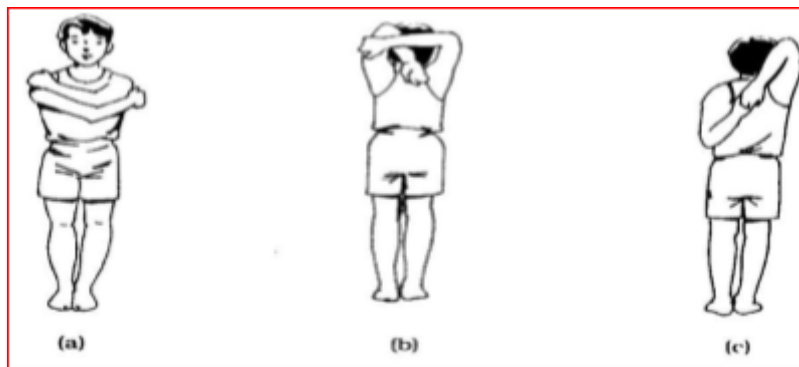


Gambar 24 Latihan Kelentukan Siku

(3) Latihan kelenturan bahu

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Silangkan lengan-lengan di depan tubuh dan genggam bahu-bahu yang berlawanan. Buat topangan regangan dan tahan selama 3 detik.
- (b) Letakkan siku kanan di belakang kepala dan gunakan tangan kiri untuk membuat topangan regangan. Tahan 3 detik dan ulangi dengan siku kiri.
- (c) Letakkan satu tangan di atas kepala dan di ban, buat topangan regangan dan tahan 3 detik serta ulangi dengan sisi yang lain.



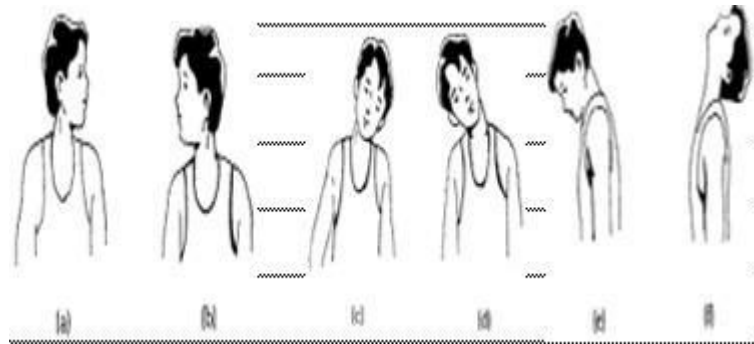
Gambar 25 Latihan Kelenturan

(4) Latihan kelenturan leher

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Letakkan kepala di atas bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.
- (b) Letakkan dagu ke bahu kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Putar gau ke bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.
- (d) Putar dagu ke bahu kanan, pertahankan selama 3 detik.
- (e) Tarik kepala sejauh mungkin ke depan dan letakkan dagu di atas dada, pertahankan selama 3 detik.

- (f) Tarik kepala sejauh mungkin ke belakang, sentuhkan belakang kepala ke bahu, pertahankan selama 3 detik.

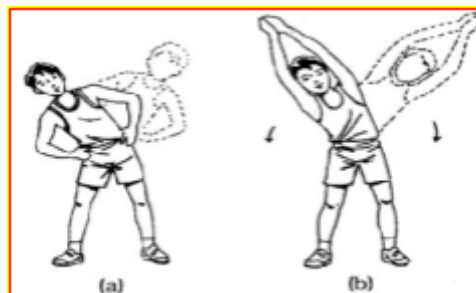


Gambar 26 Latihan Kelenturan Leher

- (5) Latihan kelenturan batang tubuh

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- (a) Tangan-tangan di atas pinggang dan bengkokkan ke samping dan tahan selama 3 detik setiap sisi. Lakukan 3 sampai 5 kali setiap sisi.
- (b) Kedua tangan berjabatan (kedua telapak tangan rapat) dan lengan-lengan di atas kepala, bengkokkan ke samping dan tahan selama 3 detik tiap sisi. Lakukan 3 sampai 5 kali tiap sisi.



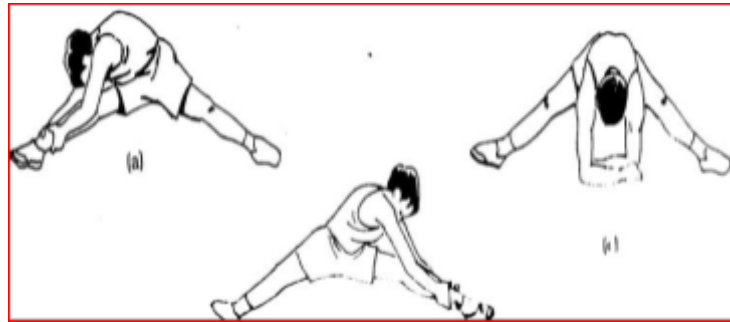
Gambar 27 Latihan Kelenturan Batang Tubuh

- (6) Latihan kelenturan tungkai dan punggung (Sikap berdiri atau mengangkang)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Capailah bawah kanan, pertahankan selama 3 detik.
- (b) Capailah bawah kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Capailah bawah tengah, pertahankan selama 3 detik.

(d) Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.



Gambar 28 Latihan Kelentukan Tungkai dan Punggung (Sikap Berdiri/Mengangkang)

Gambar 28 Latihan Kelentukan Tungkai dan Punggung (Sikap berdiri/mengangkang)

(7) Latihan kelentukan tungkai dan punggung (Sikap berdiri lurus)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Posisi duduk jongkok, pertahankan selama 1 detik.
- (b) Posisi bungkuk, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.
- (d) Posisi cium lutut sebanyak 3 kali.
- ~~(e) Ulangi posisi cium lutut sebanyak 3 kali.~~



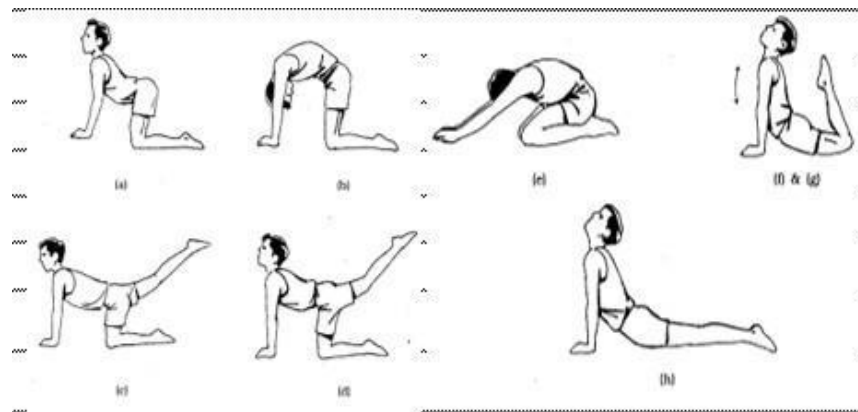
Gambar 29 Latihan Kelentukan Tungkai dan Punggung

(8) Latihan kelentukan punggung

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Lengkungkan punggung, pertahankan selama 3 detik.
- (b) Bulatkan punggung, pertahankan selama 3 detik.

- (c) Skala lutut kanan, pertahankan selama 3 detik.
- (d) Skala lutut kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (e) Duduk berlutut dan dahi di lantai, pertahankan selama 3 detik.
- (f) Lengkungkan naik, pertahankan selama 3 detik.
- (g) Ke depan, pertahankan selama 3 detik.
- (h) Lengkungkan naik, lutut dibengkokkan, pertahankan selama 3 detik.



Gambar 30 Latihan Kelentukan Punggung

3) Latihan Kecepatan

a) Kecepatan reaksi

Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan, untuk melatih kecepatan dapat dilakukan melalui permainan sebagai berikut:

(1) Nama Permainan: Membuat Kelompok Cara melakukannya sebagai berikut:

- (a) Jumlah pemain : Tidak terbatas
- (b) Alat yang digunakan : Tanpa alat
- (c) Tujuan permainan : Untuk melatih reaksi dan sosialisasi
- (d) Tempat : Halaman sekolah atau ruangan olahraga
- (e) Susunan kelas : Peserta didik membuat sebuah lingkaran

(2) Aturan Permainan:

- (a) Semua peserta didik harus terlibat dalam permainan ini
- (b) Posisi guru boleh ditengah-tengah atau di luar lingkaran

- (c) Peserta didik tidak boleh bergerak sebelum ada aba-aba dari guru baik tepukan atau bunyi pluit
 - (d) Peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok mendapat hukuman berdasarkan kesepakatan semua peserta didik dan guru
- (3) Cara bermain
- (a) Guru menjelaskan pada peserta didik bahwa mereka akan mengambil bagian dalam suatu permainan yang menuntut mereka untuk berfikir dan bertindak cepat.
 - (b) Guru memulai permainan dengan menjelaskan bahwa jika ia meneriakkan angka tertentu, seketika itu pula para peserta didik harus secepat mungkin membuat kelompok sesuai dengan angka yang disebutkan oleh guru.
 - (c) Seluruh peserta didik berada dalam ruangan atau lapangan dan berpencar di sepanjang pinggir lapangan sambil berjalan atau berlari-lari kecil, sambil mendengarkan aba-aba yang akan diberikan oleh guru. Aba-aba ini berupa angka yang harus diteriakkan oleh guru dengan keras dan lantang agar semua peserta didik dapat mendengar aba-aba yang diberikan.
 - (d) Angka harus disebutkan dengan cepat, dan para peserta didik harus bergerak dengan cepat untuk membentuk kelompoknya sesuai dengan angka yang disebutkan oleh guru.
 - (e) Peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok akan menerima hukuman sesuai kesepakatan.

4) Latihan Kecepatan Reaksi

Latihan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan, untuk mencapai waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan. Bentuk-bentuk latihan tersebut antara lain:

- a) Nama permainan: “Hitam Hijau”
- b) Cara bermain:
 - (1) Mereaksi aba-aba/kode-kode lebih dari dua macam dan harus dikerjakan secepat-cepatnya.

(2) Latihan dengan lemparan bola sebanyak mungkin dalam waktu tertentu.

(3) Bertanding lari sebenarnya, dengan aba-aba start pistol atau peluit.

5) Latihan Kelincahan, koordinasi, dan reaksi

a) Latihan Kelincahan, koordinasi, dan reaksi dengan permainan

(1) Nama Permainan: Ular Makan Ekornya Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

(a) Jumlah pemain: tidak terbatas

(b) Alat yang di gunakan: tanpa alat

(c) Tempat: di bangsal senam, atau di halaman, atau di lapangan

(2) Aturan Permainan

(a) Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok dengan formasi berbanjar

(b) Setiap kelompok dibagi dalam 3 peran yang berbeda, yaitu: peserta didik yang berada paling depan bertindak sebagai kepala ular, bagian tengah anggota kelompok bertugas sebagai badan ular, dan paling belakang dari kelompok bertindak sebagai ekor ular.

(c) Peserta didik dibarisan kedua sampai belakang harus memegang perut temannya.

(d) Kelompok yang terlepas pegangannya dinyatakan kalah.

(e) Pemenang ditentukan oleh kelompok yang pertama menyentuh ekor ular.

(f) Kelompok yang melakukan kecurangan dinyatakan kalah dan diberi hukuman sesuai kesepakatan.

(3) Cara Bermain

(a) Semua peserta didik bersiap-siap berbanjar ke belakang sesuai dengan kelompok yang sudah ditentukan.

(b) Setelah ada aba-aba dari guru semua kelompok bergerak untuk memulai permainan. Kepala ular berusaha menyentuh ekor ular, sementara ekor ular harus sebisa mungkin menghindari dari kepala ular.

- (c) Badan ular meliuk-liuk mengikuti gerakan kepala ular atau ekor ular.
- (d) Ekor ular yang tertangkap oleh kepala ular dinyatakan kalah.
- (e) Kelompok yang paling pertama ekor ularnya dimakan oleh kepala ular maka kelompok tersebut dinyatakan sebagai pemenang.
- (f) Kelompok yang paling akhir ekornya dimakan oleh kepalanya maka kelompok tersebut mendapatkan hukuman sesuai kesepakatan.
- (g) Ulangi permainan ini dengan berganti peran.

D. Rangkuman

Elemen capaian pembelajaran PJOK meliputi pengembangan pola gerak dasar lokomotor (*locomotor skills*), non lokomotor (*non locomotor skills/ stability skills*), dan manipulatif (*manipulative skills*). Gerak dasar pada anak membentuk dasar untuk gerak. Keterampilan gerak dasar didukung oleh pola gerak. Pola gerak merupakan serangkaian gerak terkait yang terorganisir. Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang memerlukan bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tugas gerak yang diberikan dengan lancar.

Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya. Bentuk-bentuk gerakan senam lantai sangat beragam, mulai dari yang sederhana, hingga yang teramat rumit. Dari sekedar berguling (*roll*) ke depan hingga gerakan berguling di udara (*salto*) dengan berbagai arah dan jumlah putaran. Melakukan latihan gerakan-gerakan senam secara teratur dan terus menerus (*continue*), selain sangat berguna untuk memperbaiki sikap dan bentuk tubuh, juga sangat berguna untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Aktivitas gerak berirama merupakan aktivitas yang dilakukan berdasarkan irama. Irama bisa bersumber dari apa saja yang memiliki keteraturan bunyi, nada, atau gerakan. Aktivitas gerak berirama dapat dikuasai dengan baik oleh peserta didik jika gerak dasar langkah kaki, ayunan dan gerakan lengan dan tangan,

bentuk tubuh (postur) yang baik selama bergerak, serta bergerak sesuai irama (misalnya, dengan musik pengiring) dikuasai dengan baik.

Gerak dasar pada aktivitas air harus dikenalkan kepada peserta didik melalui berbagai macam pola gerak dasar. Pengenalan air pada anak SD dilakukan dengan metode bermain. Bermain air sangat disenangi anak-anak, karena disamping menyenangkan, anak juga dapat mengembangkan pola gerak dasarnya. Namun demikian seorang guru PJOK sebaiknya tetap harus memastikan keamanan peserta didiknya ketika berada di kolam. Dan untuk tahapan pembelajaran aktivitas air, guru mengajarkan materi dari yang mudah ke yang sulit.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi 2, yakni: kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Kebugaran jasmani terkait kesehatan terdiri dari: daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*). Sedangkan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, terdiri dari; kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Selain dari bagaian ini disebut juga kemampuan memanipulasi suatu obyek yaitu ketepatan (*accuracy*).

Sumber.

Warsito, Sugito Adi., Zulkarnaen, Imam., Setiawati, Dewi., 2019. *Pengembangan Materi Bola Besar/Kecil, Beladiri, dan PKJ 1., Filosofi Penjas 1., Pengembangan Materi PHS, Aktivitas Air, dan Senam., Filosofi Penjas 2 dan Gerak Berirama., Kelompok Kompetensi A, B, dan C, Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan*, Kemdikbud

PEMBELAJARAN 4. LINGKUP DAN URUTAN MATERI

PEMBELAJARAN PJOK

A. Capaian Pembelajaran

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi yang lebih spesifik pada pembelajaran 4 “Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran PJOK” adalah:

1. Menganalisis konsep lingkup dan urutan materi pembelajaran kebugaran.
2. Menganalisis konsep lingkup dan urutan materi permainan dan/atau OR.
3. Menganalisis konsep lingkup dan urutan materi pembelajaran kesehatan.

B. Indikator Capaian Pembelajaran

Dalam rangka mencapai kompetensi, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi saat ini. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 3 “Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran PJOK” adalah sebagai berikut.

1. Menguraikan lingkup dan urutan materi pembelajaran kebugaran.
2. Menguraikan lingkup dan urutan materi permainan dan/atau OR.
3. Menguraikan lingkup dan urutan materi pembelajaran kesehatan.

C. Uraian Materi

1. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kebugaran Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Secara sederhana pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk gerak dan belajar melalui gerak. Pada hakikatnya pendidikan jasmani 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.

Melalui proses belajar tersebut, pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan anak, sebuah perkembangan yang tidak berat sebelah. Perkembangan bersifat menyeluruh, sebab yang dikembangkan bukan saja aspek jasmaniah yang lazim disebut dalam istilah psikomotorik. Namun juga, perkembangan pengetahuan dan penalaran yang dicakup dalam istilah kognitif. Selain itu dicapai juga perkembangan watak serta sifat-sifat kepribadiannya, yang tercakup dalam istilah perkembangan afektif.

Saat ini struktur kurikulum pendidikan jasmani yang diterapkan di Sekolah Dasar (SD) mengacu pada Permendikbud No. 37 tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah mencakup beberapa lingkup materi pembelajaran. Ruang lingkup materi pembelajaran pendidikan jasmani mencakup gerak dasar, permainan dan/atau olahraga, kebugaran jasmani, dan kesehatan.

Kompetensi dasar kebugaran jasmani mulai diberikan di kelas II sampai dengan kelas VI. Berikut ruang lingkup materi kebugaran jasmani yang diajarkan di kelas II sampai kelas VI:

Tabel 5 Lingkup Materi Kebugaran Jasmani

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
II	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional
III	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional
IV	Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani	Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai

	melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincihan untuk mencapai berat badan ideal.	bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincihan untuk mencapai berat badan ideal
V	Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
VI	Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).	Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).

2. Lingkup dan Urutan Materi Permainan dan/ atau OR

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Peserta didik tidak hanya dikembangkan kemampuan berpikirnya melalui proses pembelajaran, namun melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, peserta didik akan mampu 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.

Melalui pembelajaran seorang guru Pendidikan Jasmani idealnya mampu mendesain pembelajaran yang menarik dan tidak membosankan. Penggunaan metode belajar yang sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik peserta didik akan membantu guru mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Selain penguasaan metode pembelajaran dan penguasaan karakteristik peserta didik, yang lebih penting adalah guru memahami tentang kompetensi-kompetensi yang akan diajarkan.

Untuk mengembangkan gerak dasar peserta didik di SD, guru dapat mendesain pembelajaran melalui permainan-permainan sederhana ataupun permainan tradisional. Melalui permainan diharapkan peserta didik memiliki pengalaman gerak yang menjadi bekal untuk mempelajari gerak yang lebih kompleks. Berikut lingkup pembelajaran Permainan dan/atau olahraga yang diajarkan di SD:

Tabel 6 Lingkup Materi Permainan dan/OR

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
I	Memahami gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
	Memahami pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui	Mempraktikkan sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh

	permainan sederhana dan atau tradisional	melalui permainan sederhana dan atau tradisional
II	Memahami variasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami variasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan variasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami variasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional
III	Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

	Memahami kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami kombinasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional
IV	Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
	Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*

	Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
V	Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
	Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*
VI	Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
	Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*

Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*
Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional*

3. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kesehatan

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, kesehatan merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan pada mata pelajaran tersebut. Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar menuju perubahan ke arah yang lebih tau dan lebih baik pada diri individu, dalam hal ini adalah peserta didik. Sedangkan pada kelompok masyarakat, pendidikan kesehatan merupakan proser belajar dari tidak tahu tentang nilai- nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi sendiri masalah- masalah kesehatan menjadi mampu.

Orientasi pendidikan jasmani tidak hanya menjadikan peserta didik sebagai anggota masyarakat sekedar tahu tentang kesehatan tetapi juga memiliki keterampilan dalam beraktivitas fisik sehingga mendapatkan manfaat tubuh yang sehat. Tidak heran jika materi kesehatan menjadi bagian yang amat penting untuk diajarkan kepada peserta didik, mulai dari kesehatan diri sampai pada pemeliharaan alat-alat reproduksi. Berikut lingkup materi kesehatan pada Kompetensi Dasar mata pelajaran PJOK SD:

Tabel 7 Lingkup Materi Kesehatan

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
I	Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian	Menceritakan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian
II	Memahami cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain)	Menceritakan cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah).
III	Memahami perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh	Menceritakan perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh
IV	Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari	Mendemonstrasikan cara penanggulangan jenis cedera secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.
V	Memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular	Menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular
	Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh	Memaparkan bahaya merokok, minum minuman keras, dan mengonsumsi narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh

VI	Memahami perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi	Memaparkan perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi
----	---	---

D. Rangkuman

Pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, ruang lingkup dan urutan materi pembelajaran mengacu pada Permendikbud No. 37 tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah mencakup beberapa lingkup materi pembelajaran.

Pendidikan jasmani di SD mengedepankan pengembangan gerak dasar. Gerak dasar dikembangkan melalui berbagai aktivitas, diantaranya permainan dan/atau olahraga dan kebugaran jasmani, serta diberikan pula materi tentang kesehatan. Lingkup dan urutan materi kebugaran jasmani yang diajarkan di SD meliputi: pemahaman praktik gerak seimbang, lentur, kuat, lincah, berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.

Pemahaman praktik latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana.

Lingkup dan uruta materi permainan dan/atau OR meliputi pemahaman praktik gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. Pemahaman praktik dalam menjaga sikap tubuh, bergerak secara seimbang, lentur, kuat, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka

pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. Pemahaman praktik variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

Lingkup dan uruta materi kesehatan meliputi: pemahaman bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian. Pemahaman tentang cara menjaga kebersihan lingkungan, makanan bergizi, jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana.

Pemahaman tentang konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular, bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, NAPZA dan obat berbahaya terhadap kesehatan tubuh, serta perlunya memahami pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.

Sumber.

Kemdikbud. *Permendikbud No. 37 tahun 2018.*

PEMBELAJARAN 5. ILMU DASAR KEPENJASAN

A. Capaian Pembelajaran

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi yang lebih spesifik pada pembelajaran 4 “Ilmu Dasar Kepenjasan” adalah:

1. Menganalisis penerapan fisiologi dalam pembelajaran PJOK.
2. Menganalisis penerapan biomekanika dalam pembelajaran PJOK.
3. Menerapkan teori perkembangan gerak dalam pembelajaran PJOK.
4. Menerapkan teori belajar gerak dalam pembelajaran PJOK.

B. Indikator Capaian Pembelajaran

Dalam rangka mencapai kompetensi yang diharapkan, maka Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 5 “Ilmu Dasar Kepenjasan” adalah sebagai berikut.

1. Menerapkan fisiologi dalam pembelajaran PJOK.
2. Menguraikan fisiologi dalam pembelajaran PJOK.
3. Menerapkan biomekanika dalam pembelajaran PJOK.
4. Menguraikan penerapan biomekanika dalam pembelajaran PJOK.
5. Menerapkan teori perkembangan gerak dalam pembelajaran PJOK.
6. Menguraikan teori belajar gerak dalam pembelajaran PJOK.

C. Uraian Materi

1. Penerapan Fisiologi dalam Pembelajaran PJOK

Fisiologi olahraga sangat berperan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Anatomi merupakan ilmu yang mempelajari tentang struktur yang menyusun tubuh manusia, mulai dari struktur yang terkecil sampai yang terbesar. Olahraga tidak hanya sekedar menggerakkan anggota tubuh tetapi segala bentuk kegiatan olahraga mempunyai fungsi masing-masing. Misalnya, dalam penerapan lari dalam atletik sangat diperlukan kekuatan otot kaki. Tentunya hal ini membutuhkan ilmu anatomi. Begitu juga ketika melakukan olahraga, terjadi perubahan-perubahan pada organ-organ tubuh. Perubahan pada organ-organ tubuh ini bisa terjadi karena akibat pengaruh dari dalam tubuh maupun dari luar tubuh.

Pembelajaran pendidikan jasmani erat kaitannya dengan aktifitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot – otot yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas-aktivitas manusia memerlukan energi yang besarnya

tergantung pada besar dari beban kegiatan yang dilakukan dan kemampuan fisik dari masing-masing individu. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Aktivitas fisik merupakan kerja fisik yang menyangkut sistem lokomotor tubuh yang ditujukan dalam menjalankan aktivitas hidup sehari-harinya, jika suatu aktivitas fisik memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain-lain disebut latihan. Berdasarkan hal tersebut maka guru pendidikan jasmani sangat penting mempelajari fisiologi olahraga untuk menerapkannya dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Dilihat dari sisi fisiologi, aktivitas fisik berupa olahraga menimbulkan perubahan terhadap organ-organ tubuh manusia. Perubahan yang terjadi misalnya terjadi efisiensi kerja jantung, peningkatan elastisitas pembuluh darah, peningkatan kapasitas paru-paru, meningkatnya kekuatan, kelentukan, dan daya tahan otot, dll.

Fisiologi atau ilmu faal adalah ilmu yang mempelajari fungsi atau cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun luar tubuh. Artinya bagaimana organ-organ tubuh bekerja sesuai dengan tugas masing-masing dan keterkaitan antara organ yang satu dengan yang lainnya sehingga membentuk suatu sistem dalam setiap aktivitas tubuh. Misalnya bagaimana organ jantung dan paru-paru bekerja melaksanakan fungsinya masing-masing dan kerjasama diantara keduanya di waktu istirahat dan di waktu beraktivitas. Sedangkan yang dimaksud dengan Fisiologi Olahraga adalah ilmu yang mempelajari perubahan-perubahan fungsi organ-organ tubuh baik yang bersifat sementara (respon) maupun yang bersifat menetap (adaptasi) karena pengaruh dari latihan fisik baik untuk tujuan kesehatan maupun untuk tujuan prestasi. Misalnya bagaimana perubahan pada sistem otot setelah melakukan latihan fisik selama beberapa bulan.

Fisiologi Olahraga penting sekali dipelajari dan dipahami oleh setiap orang yang berkecimpung dalam dunia aktivitas fisik seperti pelatih olahraga, guru pendidikan jasmani, olahragawan itu sendiri. Pembina olahraga sampai pada setiap orang yang mau latihan fisik baik untuk tujuan kesehatan maupun prestasi. Tanpa memahami fisiologi olahraga maka dikhawatirkan akan terjadi kesalahan-kesalahan dalam penerapannya sehingga bukan manfaat yang diperoleh tapi cedera baik yang sementara maupun menetap. Berdasarkan uraian di atas, jelas sekali bahwa fisiologi olahraga mempunyai

peranan yang sangat vital dalam memahami perubahan-perubahan yang terjadi dalam tubuh sehingga kita bisa memperoleh manfaat dari olahraga tersebut dan bukan sebaliknya

Mengapa perlu mempelajari biomekanika olahraga? Bagi seorang guru pendidikan jasmani, pelatih atau beberapa spesialis aktifitas fisik lainnya biomekanika olahraga sangat dibutuhkan. Mulai dari mengidentifikasi bakat, melatih teknik, mengevaluasi teknik, memberikan latihan terapi (latihan pembetulan teknik gerak), hingga dalam menentukan peralatan yang akan digunakan oleh atletnya. Selain itu memiliki pengetahuan yang baik tentang biomekanika akan memungkinkan Anda untuk mengevaluasi teknik yang digunakan dalam keterampilan olahraga yang tidak dikenal serta untuk lebih mengevaluasi teknik-teknik baru dalam olahraga yang Anda kenal. Pemahaman tentang biomekanika juga dapat memandu para terapis dalam proses rehabilitasi dan menunjukkan kepada pelatih untuk tidak melakukan latihan-latihan apa yang mungkin berbahaya bagi individu tertentu.

2. Penerapan Biomekanika dalam Pembelajaran PJOK

Biomekanika merupakan salah satu disiplin ilmu yang mempelajari bentuk dan macam-macam gerakan atas dasar prinsip-prinsip mekanika dan menganalisis suatu gerakan. Disiplin ilmu biomekanika tidak berdiri dengan sendirinya, melainkan ditunjang oleh disiplin ilmu yang lainnya, seperti anatomi, fisiologi, dan fisika, kemudian dasar-dasar atau prinsip dari ketiga bidang ilmu itu menjadi dasar suatu disiplin ilmu yang disebut biomekanika. Selain itu, pada dasarnya penekanan utama dalam biomekanika adalah seluruh konsep mekanik, tetapi tubuh manusia adalah sistem yang jauh lebih kompleks daripada kebanyakan objek yang ditemui dalam konsep mekanika. Oleh karena itu, biomekanika menyangkut tubuh manusia dan hampir semua tubuh makhluk hidup.

Bagi seorang guru pendidikan jasmani, pelatih atau beberapa spesialis aktifitas fisik lainnya biomekanika olahraga sangat dibutuhkan. Mulai dari mengidentifikasi bakat, melatih teknik, mengevaluasi teknik, memberikan latihan terapi (latihan pembetulan teknik gerak), hingga dalam menentukan peralatan yang akan digunakan oleh atletnya. Selain itu memiliki pengetahuan yang baik tentang biomekanika akan memungkinkan Anda untuk mengevaluasi teknik yang digunakan dalam keterampilan olahraga yang tidak dikenal serta untuk lebih mengevaluasi teknik-teknik baru dalam

olahraga yang Anda kenal. Pemahaman tentang biomekanika juga dapat memandu para terapis dalam proses rehabilitasi dan menunjukkan kepada pelatih untuk tidak melakukan latihan-latihan apa yang mungkin berbahaya bagi individu tertentu.

Biomekanika merupakan salah satu disiplin ilmu yang mempelajari bentuk dan macam-macam gerakan atas dasar prinsip-prinsip mekanika dan menganalisis suatu gerakan. Ruang lingkup Biomekanika meliputi: (1). *Developmental biomechanics*, yaitu biomekanika yang secara khusus mempelajari perubahan pola-pola gerak selama hidup dan orang-orang cacat. Misalnya: analisis yang dilakukan terhadap orang-orang yang menderita *celebral palsy*; (2). *Biomechanics of exercise*, yaitu biomekanika yang mempelajari usaha-usaha untuk meningkatkan keuntungan yang diperoleh dari latihan dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera; (3). *Rehabilitation mechanics*, yaitu biomekanika yang mempelajari pola gerak orang-orang yang mengalami cedera; (4). *Equipment design*, yaitu biomekanika yang mempelajari desain peralatan yang digunakan dalam olahraga. Misalnya: desain raket tenis, bulutangkis, sepatu atletik, bola, pakaian, sepeda balap, peralatan golf, dan lain-lain; dan (5). *Sports Biomechanics* (Biomekanika Olahraga), yaitu ilmu biomekanika yang digunakan untuk meningkatkan efisiensi gerak atlet ketika menampilkan cabang olahraga. Misalnya dengan cara, Analisis Teknik, Identifikasi Cidera Olahraga, dan Evaluasi Program Latihan. Tujuan satu dan lainnya saling bertentangan. Bagaimana mencapai penampilan maksimal tapi resiko cedera minimal atau bagaimana terhindar dari cedera tetapi bisa juara. Kecenderungan pada satu kutub akan mengorbankan kutub yang lain. Ini menjadi sangat menantang bagi para analis gerakan biomekanika olahraga.

3. Penerapan Teori Perkembangan Gerak dalam Pembelajaran PJOK

a. Perkembangan Gerak

Sebelum membahas mengenai perkembangan yang terjadi pada diri manusia, kita mesti mengetahui terminologi perkembangan gerak ITU sendiri. Membahas pengertian istilah yang digunakan dalam studi perkembangan gerak khususnya, suatu bidang studi kadang-kadang menggunakan kata-kata tertentu sebagai suatu istilah dengan pengertian tertentu. Ada beberapa istilah dalam studi perkembangan gerak yang perlu dijelaskan pengertiannya yaitu: pertumbuhan, (*growth*), perkembangan (*development*), kematangan (*maturation*), penuaan (*aging*). Berikut pengertian dari masing-masing istilah di atas:

- 1) Pertumbuhan; adalah proses peningkatan yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif, atau peningkatan dalam hal ukuran. Misalnya mengenai pertumbuhan fisik; maka terdapat peningkatan ukuran tinggi atau berat badan. Istilah pertumbuhan kadang-kadang digunakan dalam kaitannya dengan peningkatan kemampuan intelektual dan sosial. Tetapi di dalam studi perkembangan gerak cenderung digunakan dalam kaitannya dengan peningkatan ukuran fisik. Contoh pertumbuhan adalah: bertambahnya tinggi badan, bertambahnya lebar bahu, bertambahnya lebar panggul, bertambahnya ketebalan dada, bertambahnya berat badan.
- 2) Perkembangan; adalah proses perubahan kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ-organ tubuh kearah keadaan yang makin terorganisasi dan terspesialisasi. Makin terorganisasi artinya bahwa organ-organ tubuh makin bisa dikendalikan dengan kemauan. Perkembangan bisa terjadi dalam bentuk perubahan kuantitatif dan perubahan kualitatif atau kedua-duanya secara serempak. Yang dimaksud dengan perubahan kuantitatif adalah perubahan yang bisa diukur atau dihitung. Sedangkan perubahan kualitatif adalah perubahan dalam bentuk semakin baik, semakin teratur, semakin lancar, dan sebagainya yang dasarnya merupakan perubahan yang tidak bisa atau sukar diatur. Contoh perkembangan adalah: bayi yang belum bisa berjalan kemudian menjadi bisa berjalan tertatih-tatih 2 – 3 langkah pada saat mengawali masa kecil selanjutnya menjadi berjalan dengan gerakan yang lancar beberapa langkah.
- 3) Kematangan; adalah kemajuan yang bersifat kualitatif dalam perkembangan biologis. Perkembangan biologis berkenaan dengan kemajuan seluler, organ, dan sistem dalam komposisi biokimia. Kematangan merupakan kemajuan kearah status matang. Kematangan mencerminkan tingkat integrasi fungsional sistem tubuh dan kemampuan reproduksi. Kematangan merupakan kemajuan yang bersifat intrinsik (ada di dalam diri individu atau timbul dari diri sendiri) dan menggambarkan perubahan yang berkembang dalam suatu urutan sejalan dengan penambahan usia, dan tanpa pengaruh langsung oleh stimulus eksternal (rangsangan yang berasal dari luar diri manusia).

- 4) Penuaan; adalah proses penurunan kualitas organik karena bertambahnya usia. Proses penua ini bukan hanya sekedar berarti bertambahnya umur, tetapi mempunyai arti perubahan yang terjadi pada individu setelah mencapai puncak kematangan atau puncak perkembangan. Contoh-contoh penuaan adalah; persendian dan otot menjadi semakin kaku atau tidak fleksibel dan tidak elastik yang mengakibatkan kemampuan gerak menurun, kontrol tubuh menurun, integrasi fungsi organ menurun, dan kekenyalan lensa mata menurun yang mengakibatkan kerabunan.

Perubahan sepanjang hidup terjadi secara berangsur-angsur sedikit demi sedikit. Untuk menandai perubahan yang berupa pertumbuhan dan perkembangan setiap hari seringkali sangat sulit. Pertumbuhan manusia sangat kompleks. Bukan hanya karena variasi diantara dua jenis atau di antara dua orang yang berbeda, tetapi variasi didalam diri orang yang sama dari waktu ke waktu selama proses pertumbuhan berlangsung. Terdapat dua asumsi yang melandasi hubungan timbal balik antara pendidikan jasmani dengan pertumbuhan dan perkembangan anak yakni:

Pertama, bahwa salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah mengarahkan peserta didik pada pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis. Melalui aktivitas gerak yang mendapatkan sentuhan metodik-didaktik dari guru pendidikan jasmani anak diarahkan pada pertumbuhan dan perkembangan yang selaras, seimbang dan harmonis. Oleh karena itu dalam proses pembelajarannya guru pendidikan jasmani berupaya untuk mengaktualisasikan berbagai program pembelajaran yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Asumsi tersebut memiliki implikasi bahwa pengembangan program pembelajaran pendidikan jasmani harus mempertimbangkan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Kedua, bahwa pertumbuhan dan perkembangan peserta didik membutuhkan materi pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam proses pembelajarannya, perkembangan gerak menjadi acuan dalam pengembangan program pendidikan jasmani. Aktivitas gerak pilihan yang sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan gerak, yaitu peserta didik melakukan program pembelajaran yang diharapkan dapat mengantarkan mereka pada pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis.

b. Prinsip Gerak

Pemahaman terhadap prinsip-prinsip perkembangan akan membantu kita untuk menyusun perencanaan kegiatan, memberikan stimulasi dan pengayaan pengalaman yang sesuai bagi peserta didik. Terdapat seperangkat prinsip yang menjadi karakteristik pola dan proses pertumbuhan dan perkembangan. Prinsip-prinsip ini akan menjelaskan tipikal perkembangan sebagai suatu proses yang berurutan dan dapat diramalkan atau diprediksi.

Berikut ini adalah Prinsip-prinsip Perkembangan;

1) Perkembangan Dimulai Dari Kepala ke Arah Kaki

Prinsip ini menjelaskan mengenai arah perkembangan dan pertumbuhan. Menurut prinsip ini, anak-anak akan terlebih dahulu mampu mengontrol bagian kepalanya, kemudian lengan dan terakhir tungkai. Kemampuan mengkoordinasi lengan akan diikuti dengan kemampuan mengkoordinasi tungkai.

2) Perkembangan Dimulai dari Bagian Tengah ke Bagian Luar Tubuh

Prinsip ini menjelaskan arah perkembangan. Menurut prinsip ini, sum-sum tulang belakang (*spinal cord*) berkembang terlebih dahulu, sebelum bagian yang lebih luar. Atau dengan kata lain, perkembangan dimulai dari bagian tengah tubuh ke arah luar. Lengan akan berkembang terlebih dahulu sebelum tangan, dan tangan atau kaki akan berkembang sebelum jari-jemari. Jari-jemari baik di tangan maupun di kaki, yang digunakan untuk gerak motorik halus merupakan bagian yang terakhir berkembang dalam proses perkembangan fisik.

3) Perkembangan Tergantung pada Kematangan dan Pembelajaran

Kematangan merujuk pada urutan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan biologis. Perubahan biologis berlangsung secara berurutan dan akan memberikan kemampuan baru bagi anak-anak. Perubahan pada otak dan sistem syaraf lebih banyak tergantung pada adanya proses pematangan. Perubahan di bagian ini akan menyebabkan meningkatnya kemampuan anak-anak dalam berpikir (kognitif) dan keterampilan motorik (fisik). Di samping itu, anak-anak harus terlebih mencapai kematangan pada

titik tertentu sebelum ia mampu berkembang lebih lanjut untuk menguasai keterampilan yang baru. Lingkungan dan pembelajaran yang dialami oleh anak-anak memiliki berpengaruh besar terhadap optimasi perkembangan anak-anak. Rangsangan lingkungan dan pengalaman yang beragam akan membuat anak mampu mengembangkan kemampuan secara maksimal.

4) Perkembangan Dimulai dari Sesuatu yang Simple/nyata ke Arah yang Lebih Kompleks

Anak-anak menggunakan kognisi dan keterampilan bicaranya untuk memberikan alasan dan memecahkan masalah. Tahap pertama dari proses berpikir tentang apa kesamaan 2 objek, sama dengan mendeskripsikan atau mencari hubungan fungsional di antara kedua obyek tersebut. Bila kemampuan kognisi akan makin berkembang, mereka akan mampu memahami hubungan yang lebih kompleks dari 2 objek atau benda.

5) Pertumbuhan dan Perkembangan Merupakan Proses Terus Menerus dan Berkelanjutan.

Seiring dengan perkembangan, anak-anak akan makin menguasai keterampilan- keterampilan yang sudah mereka pelajari dan menambah keterampilan baru. Selanjutnya keterampilan baru ini akan menjadi dasar bagi penguasaan keterampilan baru yang lain. Pola ini berlaku pada sebagian besar anak. Satu tahap perkembangan akan menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya, demikian selanjutnya.

6) Pertumbuhan dan Perkembangan Dimulai dari Hal Yang Umum ke Hal yang Khusus.

Dalam perkembangan motorik, bayi akan terlebih dahulu meraih sesuatu dengan tangannya sebelum mampu melakukannya dengan hanya menggunakan jemari tangannya, atau hanya menggunakan jari telunjuk dan ibu jarinya. Awal gerak motorik bayi sangat umum, tidak terarah dan reflektif. Pertumbuhan terjadi dari gerak otot besar ke gerak otot yang lebih kecil/halus.

7) Kecepatan Pertumbuhan dan Perkembangan Bersifat Individual.

Setiap anak berbeda dan kecepatan pertumbuhannya juga berbeda-beda. Meskipun pada umumnya pola dan tahapan perkembangan dan

pertumbuhannya sama, tetapi kecepatan mencapai tingkat perkembangan tentunya bisa berbeda-beda. Dengan memahami kenyataan ini bahwa kecepatan perkembangan bersifat individual, maka kita harus berhati-hati karena usia tidak dapat dengan begitu saja digunakan sebagai patokan untuk mendeskripsikan atau menyimpulkan tingkat perkembangan seorang anak.

Dalam upaya mengefektifkan peran dan fungsi pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan keseluruhan, khususnya dalam membantu menumbuh-kembangkan anak didik secara harmonis, menurut Syarifudin guru pendidikan jasmani hendaknya memahami prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan sebagai berikut:

Pertama, bahwa pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara terus menerus, sejak seseorang dalam bentuk janin sampai batas usia tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, keadaan pertumbuhan dan perkembangan anak yang tampak saat ini merupakan kelanjutan dari pertumbuhan dan perkembangan sebelumnya. Program pendidikan jasmani pada masing-masing tingkat pendidikan hendaknya merupakan satu kesatuan yang berkesinambungan.

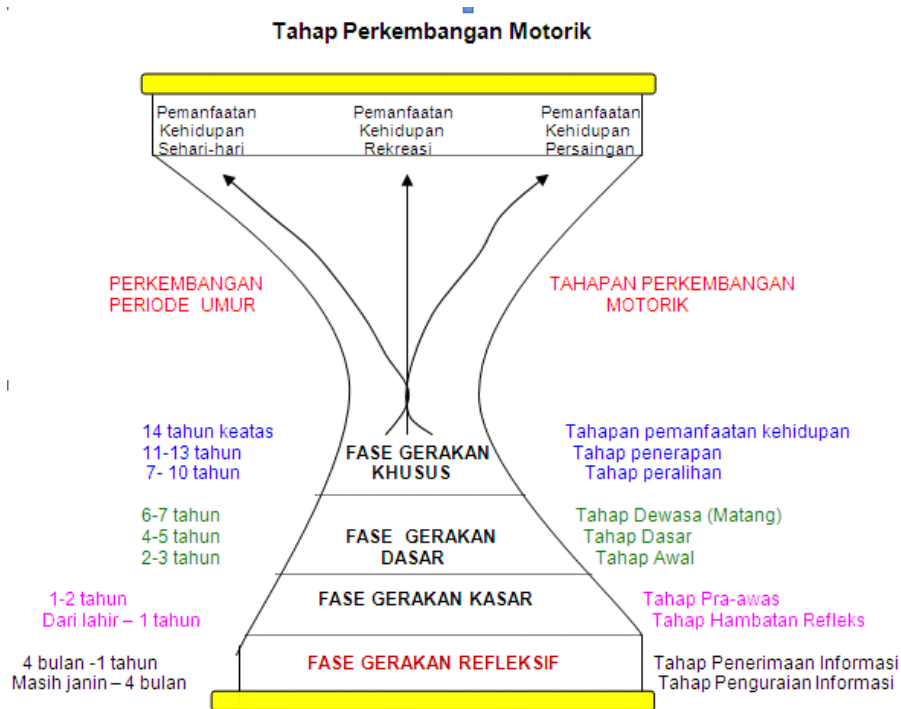
Kedua, pada perjalanan usianya anak mengalami tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda. Tiap tahap perkembangan memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut memiliki implikasi terhadap pengembangan program pendidikan jasmani. Program yang efektif adalah program yang memperhatikan dan mempertimbangkan dengan seksama karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak.

Ketiga, tiap individu memiliki karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut secara langsung memiliki terhadap penyusunan program pendidikan jasmani. Program pendidikan jasmani yang efektif adalah program yang disusun secara individualistik. Artinya bahwa program disusun dengan memperhatikan kebutuhan individu, namun demikian untuk menyusun program yang sedemikian sangat sulit. Paling tidak disusun berdasarkan kategori kemampuan yang disusun atas kelompok siswa, yang memiliki kemampuan rendah, sedang dan tinggi.

c. Tahap-tahap Perkembangan Gerak

Sebagai seorang guru Pendidikan Jasmani, disamping harus memahami tentang perkembangan gerak dan prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan, Anda hendaknya lebih mendalami dan memahami tentang tahap-tahap perkembangan gerak. Perkembangan gerak merujuk pada komponen individual dan lingkungan. Faktor individual secara spesifik berhubungan dengan keadaan internal secara khusus oleh tiap anak. Tiap-tiap anak memiliki faktor individual yang berbeda-beda. Kemudian faktor lingkungan berhubungan dengan keadaan eksternal yang mempengaruhi perkembangan individu. Keadaan eksternal pun dapat terjadi secara berbeda-beda.

Beberapa ahli menggambarkan tahap-tahap perkembangan seperti tampak pada gambar 31 di bawah ini.



Gambar 31 Tahap Perkembangan Motorik
Sumber: David L. Gallahue 1998

Pada gambar di atas menurut teori *motor development* (David L. Gallahue) mengklasifikasikan tahap perkembangan berdasarkan periode usia, fase, dan *stage*. Gerakan ditampilkan sebagai jalan masuk semua proses perkembangan motorik kemudian cara untuk mempelajari proses ini adalah dengan menguji rangkaian perkembangan kemampuan gerakan di setiap jengkal kehidupan. Menurut Gallahue

berdasarkan konsep perkembangan anak mempunyai 4 fase perkembangan yakni: 1) *Reflexive movement phase* (tahap gerakan Refleksif), 2) *Rudimentary movement phase* (tahap gerakan kasar), 3) *Fundamental movement phase* (tahap gerakan dasar), dan 4) *Specialized movement phase* (tahap gerakan khusus). Dan di dalam fase-fase tersebut terdapat periode perkembangan berdasarkan usia dan tahap-tahap perkembangannya.

Bila tahap perkembangan tersebut dihubungkan dengan tingkat pendidikan di Indonesia, maka dapat digambarkan seperti gambar di bawah ini.

USIA	TAHAP PERKEMBANGAN GERAK	TINGKAT PENDIDIKAN
2 s.d 3 tahun 3 s.d 5 tahun 6 s.d 7 tahun	Tahap pengenalan } Tahap dasar } Tahap matang }	Taman bermain Pra Sekolah (TK) Kelas I dan II SD
7 s.d 10 tahun 11 s.d 13 tahun 14 lebih	Tahap transisi } Tahap aplikasi } Tahap pemanfaatan jangka panjang }	Kelas III s.d V SD Kelas VI s.d II SLTP Kelas III SLTP s.d Kelas I SLTA

Gambar 32 Hubungan Antara Tahap Perkembangan Gerak dengan Tingkat Pendidikan

Dari gambar di atas tampak usia tertentu seorang anak akan mengalami tahap perkembangan yang berbeda-beda. Perkembangan gerak dasar, secara kritis berkembang pada usia 2–7 tahun. Namun demikian antara rentang usia 2 s.d 7 tahun terjadi 3 (tiga) tahap perkembangan yang merupakan sub perkembangan gerak dasar, sebagai berikut; (1) Tahap pengenalan, (2) tahap dasar, dan (3) tahap kematangan. Tahap-tahap perkembangan tersebut secara langsung memberikan pengaruh terhadap pengembangan program pembelajaran pendidikan jasmani.

Selanjutnya pada usia 7 s.d 14 tahun terjadi perkembangan gerak spesialisasi. Dalam rentang usia tersebut terjadi 3 (tiga) sub perkembangan gerak sebagai berikut; (1) tahap transisi dari gerak dasar ke gerak spesialisasi, (2) tahap aplikasi gerak pada bentuk-bentuk keterampilan yang spesialisasi dan menuntut kualitas koordinasi yang

lebih baik, dan (3) tahap pemanfaatan pada berbagai kegiatan yang membutuhkan keterampilan gerak dengan kualitas koordinasi yang baik.

Sehubungan dengan hal tersebut, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat mengarahkan anak didik ke arah perkembangan gerak sesuai dengan tahap perkembangan yang sedang dialami oleh anak. Dengan harapan, pada akhir perkembangan gerak anak dapat memiliki seperangkat keterampilan yang dapat membekali mereka memasuki dan beradaptasi dengan perkembangan zaman.

4. Penerapan Teori Belajar Gerak dalam Pembelajaran PJOK

Pengertian istilah belajar motorik tak terlepas dari pengertian istilah belajar pada umumnya. Belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil (Schmidt, 1982). Meskipun tekanan belajar motorik ialah penugasan keterampilan, tidaklah berarti aspek lain, seperti peranan domain kognitif diabaikan. Hal ini dapat kita ikuti dalam penjelasan Meinel (1976) yang menggambarkan analisis spesifik dari belajar dalam konteks olahraga. Menurut Meinel, belajar gerak itu terdiri dari tahap penguasaan, penghalusan, dan penstabilan gerak atau keterampilan teknik olahraga. Dia menekankan, integrasi keterampilan di dalam perkembangan total dari kepribadian seseorang. Karena itu, penguasaan keterampilan baru diperoleh melalui penerimaan dan pemilikan pengetahuan, perkembangan koordinasi dan kondisi fisik sebagaimana halnya kepercayaan, dan semangat juang. Belajar gerak dalam olahraga mencerminkan suatu kegiatan yang disadari dimana aktivitas belajar diarahkan untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan. Sebagai pendukung analisis Meinel tersebut, Schnabel (1983) menjelaskan, karakteristik yang dominan dari belajar ialah kreativitas ketimbang hanya sekedar menerima di pihak siswa atau atlet yang belajar. Penjelasan tersebut, menegaskan pentingnya psiko-fisik sebagai suatu kesatuan untuk merealisasi peningkatan keterampilan.

Ada beberapa istilah yang sebelumnya sering digunakan pada studi tentang gerak manusia (*human movement*). Istilah tersebut adalah ilmu gerak, kinesiologi, performance manusia, dan pendidikan jasmani. Istilah-istilah ini sering kita dengar apabila diperbincangkan dalam konteks gerak. Perilaku gerak (*motor behavior*) merupakan subdisiplin yang lebih menekankan pada investigasi atau penelitian mengenai prinsip-prinsip perilaku gerak manusia. Secara lebih spesifik Schmidt

menjelaskan bahwa perilaku gerak itu lebih menekankan pada prinsip-prinsip keterampilan gerak manusia yang dihasilkan pada tahap perilaku analisis. Perilaku gerak dapat dibagi dalam tiga bagian, yaitu: (1) Teori gerak (*motor control*) (2) Belajar gerak (*motor learning*) (3) Perkembangan gerak (*motor development*). Untuk melihat perbedaan satu sama lain, kita perlu mengujinya dengan mencoba lebih memfokuskan pada bidang masing-masing.

Belajar gerak merupakan studi tentang proses keterlibatan dalam memperoleh dan menyempurnakan keterampilan gerak sangat terkait dengan latihan dan pengalaman individu bersangkutan. Belajar gerak khusus dipengaruhi oleh berbagai bentuk latihan, pengalaman atau situasi belajar pada gerak manusia. Ada tiga tahapan dalam belajar gerak (*motor learning*) yaitu: a. Tahapan verbal kognitif maksudnya kognitif dan proses membuat keputusan lebih menonjol. b. Tahapan gerak memiliki makna sebagai pola gerak yang dikembangkan sebaik mungkin agar peserta didik atau atlet lebih terampil. c. Tahapan otomatisasi artinya memperhalus gerakan agar performa peserta didik atau atlet menjadi lebih padu dalam melakukan gerakannya.

a) Kategori Gerak/ Keterampilan (Berdasar Otot yang Digunakan, Pengaruh Lingkungan, dan Mulai-Akhir Gerak)

Pengklasifikasian keterampilan gerak dapat dibuat berdasarkan beberapa sudut pandang, berikut ini disajikan beberapa klasifikasi keterampilan gerak:

- 1) Berdasarkan kecermatan gerak
- 2) perbedaan titik awal dan titik akhir
- 3) Stabilitas lingkungan

Uraian mengenai tiap klasifikasi tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerakan

Keterampilan gerak dapat dikaji berdasarkan kecermatan pelaksanaannya. Kecermatan pelaksanaan gerakan dapat ditentukan antara lain oleh jenis otot-otot yang terlibat. Ada gerakan yang melibatkan otot-otot besar dan jenis otot-otot halus. Berdasarkan kecermatan gerakan atau jenis otot-otot yang terlibat, keterampilan gerak dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu:

- (a) Keterampilan gerak agal (*gross motor skills*)
- (b) Keterampilan gerak halus (*fine motor skills*)

Keterampilan gerak agal adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot besar sebagai basis utama gerakan, contohnya antara lain keterampilan gerak loncat tinggi dan lempar lembing. Keterampilan gerak halus adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot halus sebagai basis utama gerakan. Contohnya antara lain adalah keterampilan gerak menarik pelatuk senapan dan pelepasan busur dalam memanah. Pada keterampilan ngerak agal diperlukan keterlibatan bagian-bagian tubuh secara keseluruhan, sedang pada keterampilan gerak halus hanya melibatkan sebagian dari anggota badan yang digerakan oleh otot-otot halus.

2) Klasifikasi berdasarkan perbedaan titik awal dan titik akhir

Apabila diperlukan, gerakan keterampilan ada yang dengan mudah dapat diketahui bagian awal dan bagian akhir dari gerakannya, tetapi ada juga yang susah diketahui. Dengan karakteristik seperti itu, keterampilan gerak dapat dibedakan menjadi 3 kategori, yaitu:

- (a) Keterampilan gerak diskret (*discrete motor skill*)
- (b) Keterampilan gerak serial (*serial motor skill*)
- (c) Keterampilan gerak kontinyu (*continuous motor skill*)

Keterampilan gerak diskret adalah keterampilan gerak di mana dalam pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas titik awal dan titik akhir dari gerakan. Contohnya adalah gerakan berguling kedepan satu kali. titik awal gerakan adalah pada saat pelaku berjongkok dan meletakkan kedua telapak tangan dan tengkuknya ke matras, sedangkan titik akhirnya adalah pada saat pelaku sudah dalam keadaan jongkok kembali. Keterampilan gerak serial adalah keterampilan gerak diskret yang dilakukan beberapa kali secara berlanjut. Contohnya gerakan berguling ke depan beberapa kali. Keterampilan gerak kontinyu adalah keterampilan gerak yang tidak dapat dengan mudah ditandai titik awal dan akhir dari gerakannya. Contohnya adalah keterampilan gerak bermain tenis atau permainan olahraga lainnya. Di sini titik awal dan akhir tidak mudah untuk diketahui karena merupakan rangkaian dari bermacam-macam rangkaian gerakan. Pada keterampilan gerak kontinyu, untuk melaksanakannya lebih dipengaruhi oleh kemauan si pelaku dan stimulus eksternal. Dibandingkan dengan pengaruh bentuk gerakannya sendiri. Misalnya pada saat menggiring bola, yang menentukan adalah keadaan bola dan maunya si pelaku untuk menggiringnya, sedang bentuk

gerakannya sendiri dapat berubah-ubah atau tidak berpaku pada bentuk gerakan tertentu yang baku.

3) Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan

Didalam melakukan suatu gerakan keterampilan, ada kalanya pelaku menghadapi kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah ada kalanya berubah-ubah. Berdasarkan keadaan kondisi lingkungan seperti itu, gerakan keterampilan dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu:

(a) Keterampilan tertutup (*closed skill*)

(b) Keterampilan Terbuka (*open skill*)

Keterampilan tertutup adalah keterampilan gerak dimana pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang tidak berubah, dan stimulus gerakannya timbul dari dalam diri si pelaku sendiri. Contohnya adalah dalam melakukan gerakan mengguling pada senam lantai, dalam gerakan ini pelaku memulainya setelah siap untuk melakukannya, dan bergerak berdasarkan apa yang direncanakannya.

Keterampilan terbuka adalah keterampilan gerak dimana dalam pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang berubah-ubah, dan pelaku bergerak menyesuaikan dengan stimulus yang timbul dari lingkungannya. Perubahan kondisi lingkungan dapat bersifat temporal dan bisa bersifat spesial. Contohnya adalah dalam melakukan gerakan memukul bola yang dilambungkan. Dalam gerakan ini pelaku memukul bola dengan menyesuaikan dengan kondisi bolanya agar pukulanya mengena. Pelaku dipaksa untuk mengamati kecepatan, arah, dan jarak bola; kemudian menyesuaikan pukulanya.

D. Rangkuman

Fisiologi olahraga sangat berperan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Olahraga tidak hanya sekedar menggerakkan anggota tubuh tetapi segala bentuk kegiatan olahraga mempunyai fungsi masing-masing. Pembelajaran pendidikan jasmani erat kaitannya dengan aktifitas fisik.

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot – otot yang mengakibatkan pengeluaran energi.

Biomekanika merupakan salah satu disiplin ilmu yang mempelajari bentuk dan macam-macam gerakan atas dasar prinsip-prinsip mekanika dan menganalisis suatu gerakan.

Bagi seorang guru pendidikan jasmani, pelatih atau beberapa spesialis aktifitas fisik lainnya biomekanika olahraga sangat dibutuhkan.

Beberapa istilah dalam studi perkembangan gerak meliputi: pertumbuhan, (*growth*), perkembangan (*development*), kematangan (*maturation*), penuaan (*aging*). Perubahan sepanjang hidup terjadi secara berangsur-angsur sedikit demi sedikit. Untuk menandai perubahan yang berupa pertumbuhan dan perkembangan setiap hari seringkali sangat sulit.

Pertumbuhan manusia sangat kompleks. Bukan hanya karena variasi diantara dua jenis atau di antara dua orang yang berbeda, tetapi variasi didalam diri orang yang sama dari waktu ke waktu selama proses pertumbuhan berlangsung.

Belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil (Schmidt, 1982). Belajar gerak dalam olahraga mencerminkan suatu kegiatan yang disadari dimana aktivitas belajar diarahkan untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan. Tiga tahapan belajar gerak (*motor learning*) yaitu: a).

Tahapan verbal kognitif; b). Tahapan gerak memiliki makna sebagai pola gerak yang dikembangkan; dan c). Tahapan otomatisasi.

Sumber:

Hardiyanti, Suhardi. 2019. *Perkembangan Gerak Anak dan Kompetensi Profesi., Ilmu Urai, Faal Tubuh, Sosiologi dan Belajar Gerak., Kelompok Kompetensi E dan G, Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan*, Kemdikbud

PEMBELAJARAN 6. KONSEP-KONSEP PENTING PJOK DAN KETERKAITANNYA

A. Capaian Pembelajaran

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi yang lebih spesifik pada pembelajaran 6 “Konsep-Konsep Penting PJOK dan Keterkaitannya” adalah:

1. Menganalisis hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.
2. Menganalisis hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan.
3. Menganalisis hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan.

B. Indikator Capaian Pembelajaran

Dalam rangka mencapai kompetensi, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi yang diharapkan. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 6 “Konsep-Konsep Penting PJOK dan Keterkaitannya” adalah sebagai berikut:

1. Menguraikan hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.
2. Menguraikan hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan.
3. Menguraikan hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan.

C. Uraian Materi

1. Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga

Tujuan utama PJOK adalah meningkatkan *life-long physical activity* dan mendorong perkembangan fisik, psikologis dan sosial peserta didik. Jika ditelaah lebih lanjut, tujuan ini mendorong perkembangan motivasi diri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat konsep diri, belajar bertanggung jawab dan keterampilan kerja sama.

Peserta didik akan belajar mandiri, mengambil keputusan dalam proses pembelajaran, belajar bertanggung jawab dengan diri dan orang lain. Proses menuju memiliki rasa tanggung jawab ini setahap demi setahap beralih dari guru kepada peserta didik. Mata pelajaran PJOK selalau terkait dengan konsep aktivitas jasmani (*physical activities*), bermain (*play*), olahraga (*sport*), rekreasi, dan dansa.

Aktivitas Jasmani adalah seluruh gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot-otot rangka yang secara nyata meningkatkan pengeluaran energi (*energy expenditure*) di atas level kebutuhan dasar (Wuest and Bucher; 2009; hal. 11).

Secara sederhana aktivitas jasmani dapat pula diartikan sebagai seluruh gerak tubuh yang melibatkan kelompok otot besar dan memerlukan suplai energi. Artinya, ketika anak diinstruksikan bergerak, gerak yang mereka lakukan harusnya melibatkan kelompok otot besar dan menyebabkan mereka mengolah energi melalui metabolisme otot yang terlibat.

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.

Dari kata bermain lalu lahir kata benda permainan, yang dengan tetap mengelompokkannya ke dalam garis lurus yang bersifat fisik, permainan diartikan sebagai “aktivitas fisik yang di dalamnya sudah mengandung unsur-unsur yang menyenangkan.” Unsur ini dapat berupa kompetisi, imajinasi atau fantasi, termasuk adanya modifikasi aturan, dan sebagainya.

Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif (Freeman, 2001). Olahraga adalah aktivitas jasmani yang sudah benar-benar terorganisir dan tingkat kompetisinya tinggi serta didukung oleh peraturan yang mengaturnya. Peraturan menetapkan standar-standar kompetisi dan situasi sehingga individu atlet dapat bertanding secara *fair* dan mencapai sasaran yang spesifik. Olahraga juga menyediakan kesempatan untuk mendemonstrasikan kompetensi seseorang dan menantang batas-batas kemampuan maksimal.

Bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan, atau untuk

kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif, keduanya dapat dan harus beriringan bersama.

2. Hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan

Rekreasi adalah aktivitas untuk mengisi waktu senggang. Rekreasi dapat pula memenuhi salah satu definisi “penggunaan berharga dari waktu luang.” Dalam pandangan itu, aktivitas diseleksi oleh individu sebagai fungsi memperbaharui ulang kondisi fisik dan jiwa, sehingga tidak berarti hanya membuang-buang waktu atau membunuh waktu. Rekreasi melalui berbagai aktivitas olahraga adalah aktivitas yang menyehatkan pada aspek fisik, mental dan sosial. Dalam pendidikan jasmani, rekreasi tidak bisa lepas dari pelajaran rekreasi secara aktif dengan memanfaatkan cabang-cabang olahraga yang sudah dipelajari.

Penekanan dari rekreasi adalah nuansa “mencipta kembali” (*re-creation*). Apa yang dicipta kembali itu, meliputi upaya revitalisasi tubuh dan jiwa yang terwujud karena ‘menjauh’ dari aktivitas rutin dan kondisi yang menekan dalam kehidupan sehari-hari. Landasan kependidikan dari rekreasi karenanya kini diangkat kembali, sehingga sering diistilahkan dengan pendidikan rekreasi, yang tujuan utamanya adalah mendidik orang dalam bagaimana memanfaatkan waktu senggang mereka.

Rekreasi memungkinkan individu anak terlibat dalam aktivitas yang dipilih secara bebas, termasuk aktivitas fisik yang menghasilkan manfaat kesehatan. Oleh karenanya penting bahwa guru Penjas mampu memberi kesadaran tentang gaya hidup aktif, membekali dan meningkatkan keterampilan-keterampilan waktu luang (*leisure skills*) dan mengintegrasikan individu ke dalam kegiatan rekreasional di komunitas lingkungan anak tinggal.

Dansa adalah aktivitas gerak ritmis yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, kadang dipandang sebagai sebuah alat ungkap atau ekspresi dari suatu lingkup budaya tertentu, yang pada perkembangannya digunakan untuk hiburan dan memperoleh kesenangan, di samping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dan pergaulan, di samping sebagai kegiatan yang menyehatkan.

Dansa sering digunakan untuk mengkomunikasikan gagasan dan perasaan serta dikelompokkan sebagai suatu bentuk seni. Namun begitu, dansa juga harus menjadi bagian integral dari pengalaman kependidikan bagi anak. Sebagai bentuk rekreasi, dansa menyediakan kesempatan untuk kesenangan, ekspresi diri, dan relaksasi. Bahkan dansa juga dapat digunakan sebagai bentuk terapi, menghilangkan dan mengatasi stress, dan belakangan dansa juga banyak digunakan untuk meningkatkan kebugaran.

3. Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan

Hingga tahun 2015, pemerintah Indonesia telah mengatur status, jumlah jam pelajaran, standar isi materi, dan standar kompetensi lulusan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) melalui Peraturan Menteri Pendidikan & Kebudayaan (Permendikbud). Dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas pasal 37 dinyatakan bahwa PJOK merupakan salah satu mata pelajaran wajib mulai dari tingkat pendidikan dasar sampai dengan tingkat menengah atas.

Secara umum rumusan fungsi dan tujuan pendidikan nasional tertulis dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Bab 2 Pasal 3. Fungsi: pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan: 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. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, mata pelajaran PJOK sebagai bagian integral dari pendidikan memiliki tugas yang unik yaitu menggunakan “**gerak**” sebagai media untuk membelajarkan siswa.

Kondisi satuan pendidikan nasional yang beragam baik dari segi sarana-parasarana maupun guru PJOK membuat kinerja mata pelajaran PJOK di masing-masing satuan pendidikan juga mencapai tahapan yang berbeda-beda. Jika kondisi satuan pendidikan dilihat dari “**kacamata PJOK**” sudah masuk dalam kategori ideal, wajar kalau mampu mencapai tujuan PJOK secara optimal, dan begitu juga sebaliknya. Hasil survei kondisi PJOK nasional tahun 2006 yang dilaksanakan oleh PDPJOI (Pangkalan Data Pendidikan Jasmani dan Olahraga Indonesia) Asdep Ordik

Kemendiknas RI pada 2.382 satuan pendidikan di 13 kab/ kota, skor rata-rata nasional baru mencapai 520 dari skor maksimal 1.000 (Asdep Ordik Kemendiknas RI, 2006: 1).

Hasil ini menunjukkan bahwa kapasitas satuan pendidikan secara nasional dilihat dari 3 kondisi PJOK: sarana-prasarana, guru, dan kinerja dalam kurun waktu 1 tahun terakhir, masih berada 52% dari optimal. Oleh karena itu, wajarlah jika keberadaan mata pelajaran PJOK nasional secara umum belum mampu mewujudkan hasil sesuai dengan tujuannya.

Fenomena ”**menyedihkan**” terkait dengan tugas mata pelajaran PJOK begitu mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam laporan riset nasional, seperti:

- 1) Tingkat kebugaran masyarakat kita rata-rata kurang. Data SDI 2006 menyebutkan bahwa 37,40% masuk kategori kurang sekali; 43,90% kurang; 13,55% sedang; 4,07% baik; dan hanya 1,08% baik sekali (Mutohir, dan Maksum, 2007: 111).
- 2) Perilaku menyimpang dikalangan remaja semakin tinggi dan bervariasi. Fenomena penyimpangan perilaku geng motor, tawuran antar pelajar, penggunaan obat terlarang, dan seksual menyimpang masih cukup sering menjadi *headline* koran nasional. Penelitian di 4 kota (Jakarta, Surabaya, Bandung, dan Medan) menunjukkan bahwa 44% remaja usia 14-18 tahun telah berhubungan badan sebelum menikah (Kompas, 27 Nov 2007).
- 3) Pola hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) seperti berlama-lama menonton TV, video, play station, dialami sekitar 2/3 anak terutama di negara- negara sedang berkembang (WHO, 2002).

Masih ada pemahaman dari kalangan internal sekolah bahwa mapel PJOK adalah pelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu perkembangan intelektual anak (Suherman, 2004).

Masih sulit dijumpai adanya guru PJOK di sekeliling kita yang kompeten dan sukses mengelola mata pelajarannya, sehingga peserta didiknya menyukai, menghargai dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran dan mengimbas ke pola hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Komnas Penjasor, 2007).

D. Rangkuman

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang sudah benar-benar terorganisir dan tingkat kompetisinya tinggi serta didukung oleh peraturan yang mengaturnya. Olahraga juga menyediakan kesempatan untuk mendemonstrasikan kompetensi seseorang dan menantang batas-batas kemampuan maksimal.

Bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan.

Rekreasi adalah aktivitas untuk mengisi waktu senggang. Rekreasi melalui berbagai aktivitas olahraga adalah aktivitas yang menyehatkan pada aspek fisik, mental dan sosial. Dalam pendidikan jasmani, rekreasi tidak bisa lepas dari pelajaran rekreasi secara aktif dengan memanfaatkan cabang-cabang olahraga yang sudah dipelajari. Rekreasi memungkinkan individu anak terlibat dalam aktivitas yang dipilih secara bebas, termasuk aktivitas fisik yang menghasilkan manfaat kesehatan. Tugas mata pelajaran PJOK begitu mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam laporan riset nasional.

Tingkat kebugaran masyarakat kita rata-rata kurang. Perilaku menyimpang dikalangan remaja semakin tinggi dan bervariasi. Pola hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) dialami sekitar 2/3 anak terutama di negara-negara sedang berkembang. Masih ada pemahaman dari kalangan internal sekolah bahwa mapel PJOK adalah pelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu perkembangan intelektual anak.

Sumber.

Warsito Sugito Adi, *Buku Panduan Guru PJOK SDLB*, Jakarta: 2020. Kemdikbud

PEMBELAJARAN 7. ILMU PENUNJANG KEPENJASAN

A. Capaian Pembelajaran

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada pembelajaran 7 “Ilmu Penunjang Kepenjasan” adalah:

1. Memahami penerapan sejarah olahraga dalam pembelajaran PJOK.
2. Menerapkan sosiologi olahraga dalam pembelajaran PJOK.
3. Menerapkan psikologi olahraga dalam pembelajaran PJOK.
4. Menerapkan azas dan falsafah olahraga dalam pembelajaran PJOK.
5. Menganalisis isu kepenjasan terkini dalam pembelajaran PJOK.
6. Menganalisis kebijakan terkait dalam pembelajaran PJOK.

B. Indikator Capaian Pembelajaran

Dalam rangka mencapai kompetensi mahasiswa, maka indikator - indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 7 “Ilmu Penunjang Kepenjasan” adalah sebagai berikut:

1. Memahami penerapan sejarah olahraga dalam pembelajaran PJOK.
2. Menerapkan sosiologi olahraga dalam pembelajaran PJOK.
3. Menerapkan psikologi olahraga dalam pembelajaran PJOK.
4. Menerapkan azas dan falsafah olahraga dalam pembelajaran PJOK.
5. Menganalisis isu kepenjasan terkini dalam pembelajaran PJOK.
6. Menganalisis kebijakan terkait dalam pembelajaran PJOK.

C. Uraian Materi

1. Penerapan Sejarah Olahraga dalam Pembelajaran PJOK

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.

Manfaat Sejarah Keolahragaan dan PJOK dalam Penanaman Sikap Peserta Didik diantaranya, yaitu;

a. Manfaat Edukatif

Kegunaan sejarah yang pertama adalah sebagai edukasi 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 inspirasi. 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 mensejahterakan

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 tarik 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 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.

2. Penerapan Sosiologi Olahraga dalam Pembelajaran PJOK

Olahraga menjadi bagian budaya pranata sosial masyarakat berdasarkan telusuran sejarah, sosiologi dan antropologi diantaranya berperan atau berfungsi sebagai, (1) mekanisme peradilan, (2) wahana inisiasi dan ritus pubertas, (3) wahana untuk memilih jodoh, (4) wahana untuk mengungkapkan rasa syukur atas keberhasilan, (5) wahana ritual kepercayaan, (6) cara menunjukkan prestise, (7) wahana pendidikan, dan sebagainya hingga terus berkembang dalam bentuk yang bervariasi hingga kini.

Indonesia menjadikan olahraga berperan atau berfungsi sebagai alat pencapai tujuan pendidikan menamakannya sebagai bidang studi

‘Pendidikan Jasmani’. Pendidikan Jasmani adalah pendidikan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani yang mereduksi aktivitas aktivitas olahraga seperti permainan, atletik, akuatik, senam beladiri dan sebagainya.

Pendidikan Jasmani mempunyai makna penting pada aspek sosial-budaya, psikologis dan politik. Pendidikan Jasmani menurut Stevenson dalam Song (1996) dapat memberi kontribusi bagi pembangunan suatu bangsa dalam corak, yaitu:

- a. mengatasi kecemasan dan ketegangan mental;
- b. penyadaran individu tentang pentingnya moral dan nilai;
- c. mempersatukan masyarakat yang berkelompok - kelompok.

Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan stabilitas sosial-psikologis dan memainkan peran dalam menggairahkan hidup sehari-hari. Pendidikan Jasmani secara aktif dapat mengatasi kecemasan dan ketegangan mental dalam menjalani kehidupan ditengah masyarakat modern saat ini yang sangat kompetitif, amat terstruktur dan terpilah-pilah dalam mencapai produktivitas. Pendidikan Jasmani sebagai upaya membangun jiwa dan raga agar memiliki rasa hormat dan percaya diri.

Pendidikan Jasmani mempunyai fungsi sosialisasi terhadap penyadaran individu tentang moral dan nilai. Pendidikan Jasmani yang dikelola dengan tepat akan membina kepribadian yang patuh terhadap peraturan, daya saing yang kuat, mental yang kuat, kesetiaan yang kental dan mendalam. Pendidikan Jasmani akan berdampak kepada pembinaan patriotisme yang kuat dan orientasi berprestasi yang tinggi, sehingga peserta didik kelak dewasa menjadi warga masyarakat yang matang dan energik. Keadaan masyarakat Indonesia saat ini dalam konteks pembinaan sumber daya manusia, memberi gambaran bahwa fungsi atau dampak yang diharapkan dari Pendidikan Jasmani semakin penting. Kemerostan moral, degradasi tanggung jawab, stabilitas emosi rendah, tidak peduli pada aturan merupakan penyakit penyakit mental dan budaya. Pendidikan Jasmani yang dikelola dan dibina dengan baik merupakan “prepentif”, upaya pencegahan

terhadap hal-hal tersebut dengan membekali generasi muda dengan sikap kekuatan dan ketahanan hidup.

Pendidikan Jasmani memainkan peran untuk mempersatukan warga masyarakat yang berkelompok-kelompok sehingga menyatu dalam pencapaian tujuan secara bersama-sama, yang pada gilirannya akan memperkokoh persatuan secara menyeluruh. Fungsi integratif dari Pendidikan Jasmani dapat menjadi perekat bagi warga masyarakat tatanan industri yang semakin individualistis. Aktivitas jasmani merupakan cara yang digunakan bidang studi Pendidikan Jasmani dalam mencapai maksud dan tujuan pendidikan. Tinjauan dari aspek aktivitas jasmaninya terhadap konteks psikologisosial dijelaskan sebagai berikut. Aktivitas jasmani didefinisikan sebagai gerak besar dari manusia (*gross human movement*) yang terorganisir bersifat non manfaat (bukan inti dari pekerjaan). Ciri khusus aktivitas jasmani menjadi payung terhadap enam sub-domain yang sekaligus mewakili nilai dari kegiatan jasmani tersebut, yaitu: (1) sebagai pengalaman sosial; (2) untuk kesehatan dan fitness; (3) untuk memperoleh kepercayaan diri; (4) sebagai pengalaman estetik; (5) sebagai katharsis; (6) sebagai self esteem; (7) sebagai pengalaman asketik. Partisipasi seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani dapat memenuhi kebutuhan sosial tertentu.

Aktivitas jasmani dapat menjadi medium pergaulan sosial (*social intercourse*), yaitu untuk bertemu dengan orang-orang baru dan untuk mempercepat atau mempererat hubungan yang telah ada. Aktivitas olahraga yang dilakukan memberi kesempatan kepada pelakunya untuk berafiliasi dalam kelompok atau berinteraksi dengan anggota masyarakat lainnya. Olahraga menjadi medium kepada seseorang untuk mengenal satu sama lain hingga terjadi pergaulan yang lebih luas.

3. Penerapan Azas dan Falsafah Olahraga dalam Pembelajaran PJOK

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, yaitu: meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik, meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta meningkatkan pengertian peserta didik dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Untuk meneliti aspek penting dari Penjas, dasar-dasar pemikiran seperti berikut perlu dipertimbangkan:

a. Kebugaran dan kesehatan

Kebugaran dan kesehatan akan dicapai melalui program pendidikan jasmani yang terencana, teratur dan berkesinambungan. Dengan beban kerja yang cukup berat serta dilakukan dalam jangka waktu yang cukup secara teratur, kegiatan tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan kemampuan fungsi organ-organ tubuh seperti jantung dan paru-paru. Sistem peredaran darah dan pernapasan akan bertambah baik dan efisien, didukung oleh sistem kerja penunjang lainnya. Dengan bertambah baiknya sistem kerja tubuh akibat latihan, kemampuan tubuh akan meningkat dalam hal daya tahan, kekuatan dan kelentukannya. Demikian juga dengan beberapa kemampuan motorik seperti kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup yang sehat. Dengan kesadarannya peserta didik akan mampu menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya, dan akan tetap dilakukan di sepanjang hayat. Sikap itulah yang kemudian akan membawa peserta didik pada kualitas hidup yang sehat, sejahtera lahir dan batin, yang disebut dengan istilah *wellness*.

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

b. Keterampilan fisik

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

c. Terkuasainya prinsip-prinsip gerak

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

Namun demikian, sumbangan pendidikan jasmani pun bukan hanya bersifat fisik semata, melainkan merambah pada peningkatan kemampuan oleh pikir seperti kemampuan membuat keputusan dan olah rasa seperti kemampuan memahami perasaan orang lain (empati).

d. Kemampuan berpikir

Memang sulit diamati secara langsung bahwa kegiatan yang diikuti oleh peserta didik dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan berpikir peserta didik.

Namun demikian dapat ditegaskan di sini bahwa pendidikan jasmani yang efektif mampu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis peserta didik 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 peserta didik. Teknik gerak dan prinsip-prinsip yang mendasarinya merupakan topik-topik yang menarik untuk didiskusikan. Peraturan permainan dan variasi-variasi gerak juga bisa dijadikan rangsangan bagi anak untuk memikirkan pemecahannya.

e. Kepekaan rasa

Dalam hal olahraga, pendidikan jasmani menempati posisi yang sungguh unik. Kegiatannya yang selalu melibatkan peserta didik 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 ialah bahwa kegiatan pendidikan jasmani disebut sebagai ajang nyata untuk melatih keterampilan-keterampilan hidup (*life skill*), agar seseorang dapat hidup berguna dan tidak menyusahkan masyarakat. Keterampilan yang dipelajari bukan hanya keterampilan gerak dan fisik semata, melainkan terkait pula dengan keterampilan sosial, seperti berempati pada orang lain, menahan sabar, memberikan respek dan penghargaan pada orang lain, mempunyai motivasi yang tinggi, serta banyak lagi. Seorang ahli menyebut bahwa kesemua keterampilan di atas adalah keterampilan hidup. Sedangkan ahli yang lain memilih istilah kecerdasan emosional (*emotional intelligence*).

f. Keterampilan sosial

Kecerdasan emosional atau keterampilan hidup bermasyarakat sangat mementingkan kemampuan pengendalian diri. Dengan kemampuan ini seseorang bisa berhasil mengatasi masalah dengan kerugian sekecil mungkin. Anak-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-anak tentang apa perlunya mereka bertengkar, selain itu mereka dirangsang untuk mencari pemecahan yang paling baik untuk kedua belah pihak.

Demikian juga dalam setiap adegan proses permainan yang memerlukan kesiapan mentaati peraturan permainan. Di samping guru

mempertanyakan pentingnya peraturan untuk ditaati, guru dapat juga mengundang peserta didik untuk melihat berbagai konsekuensinya jika peraturan itu dilanggar. Lalu guru dapat menanyakan pendapat peserta didik tentang tujuan permainan. Misalnya guru bertanya: "Apakah memenangkan pertandingan dengan segala cara bisa dibenarkan?", "Apakah kalah dalam suatu permainan benar-benar merugikan?" bahkan lebih jauh lagi mungkin guru bisa memilih topik di luar kejadian yang mereka alami sendiri, misalnya topik tentang tawuran antar pelajar dari sekolah yang berbeda. Topik ini menarik untuk dibicarakan dari sisi moral serta akibatnya terhadap kehidupan bermasyarakat.

g. Kepercayaan diri dan citra diri (*self esteem*)

Melalui pendidikan jasmani kepercayaan diri dan citra diri (*self esteem*) peserta didik akan berkembang. 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 peserta didik untuk membuktikannya. Ketika peserta didik berhasil mempelajari berbagai keterampilan gerak dan kemampuan tubuhnya, perasaan positif akan berkembang dan ia merasa optimis atau mampu untuk berbuat sesuatu. Dengan perasaan itu anak-anak akan merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan yang baik dan pada gilirannya akan mempengaruhi pula kualitas usahanya di lain waktu, agar sama seperti yang dicitrakannya. Bila peserta didik merasa gagal sebelum berusaha, keadaan ini disebut perasaan negatif, lawan dari perasaan positif. Kejadian demikian yang berulang-ulang akan memperkuat kepercayaan bahwa dirinya memang memiliki kemampuan, sehingga terbentuk menjadi kepercayaan diri yang kuat. Karena itu penting bagi guru penjas untuk menyajikan tugas-tugas

belajar yang bisa menyediakan pengalaman sukses dan menimbulkan perasaan berhasil (*feeling of success*) pada setiap peserta didik. Salah satu siasat yang dapat dikerjakan adalah ukuran keberhasilan belajar tidak bersifat mutlak. Tiap peserta didik memakai ukurannya masing-masing.

4. Penerapan Isu Kepenjasaan Terkini dalam Pembelajaran PJOK

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Berdasarkan pengertian tersebut, ada dua dimensi kurikulum, yang pertama adalah rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran, sedangkan yang kedua adalah cara yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran. Kurikulum 2013 yang saat ini sedang dikembangkan untuk memenuhi kedua dimensi tersebut.

Kurikulum 2013 dikembangkan untuk menghadapi tantangan pada era global, baik tantangan internal maupun tantangan eksternal. Tantangan internal antara lain terkait dengan perkembangan penduduk Indonesia dilihat dari pertumbuhan penduduk usia produktif. Saat ini jumlah penduduk Indonesia usia produktif (15-64 tahun) lebih banyak dari usia tidak produktif (anak-anak berusia 0-14 tahun dan orang tua berusia 65 tahun ke atas). Jumlah penduduk usia produktif ini akan mencapai puncaknya pada tahun 2020-2035 pada saat angkanya mencapai 70%. Oleh sebab itu tantangan besar yang dihadapi adalah bagaimana mengupayakan agar sumberdaya manusia usia produktif yang melimpah ini dapat ditransformasikan menjadi sumberdaya manusia yang memiliki kompetensi dan keterampilan melalui pendidikan agar tidak menjadi beban.

Dalam melaksanakan tugas mempersiapkan peserta didik menghadapi tantangan abad 21 guru dituntut memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi. Kualitas guru merupakan komponen penting bagi pendidikan yang sukses. Peran guru sangat penting dalam pembentukan

karakter dan sikap peserta didik, karena peserta didik membutuhkan contoh, selain pengetahuan tentang nilai baik- buruk, benar-salah, dan indah-tidak indah. Dibutuhkan guru yang bermutu karena perannya dalam pengembangan intelektual, emosional, dan spiritual peserta didik. Hal ini sejalan dengan pendapat Killen (1998: v), “Pengetahuan, kemampuan, dan keyakinan guru memiliki pengaruh penting terhadap apa yang dipelajari peserta didik”. Dengan berbagai kenyataan yang digambarkan dari berbagai penjelasan ini, guru PJOK dihadapkan pada berbagai tantangan yang tidak mudah untuk dihadapi.

Mengingat tantangan yang berat bagi seorang guru PJOK untuk menjalankan profesinya, *Interstate New Teacher Assessment and Support Consortium* (INTASC) sebagaimana yang dikutip oleh Vincent J. Melograno (2006: 16) merilis sepuluh standar pengetahuan dan keterampilan bagi guru PJOK yang meliputi:

- a. Pengetahuan akan isi pendidikan; seorang guru PJOK diharapkan memahami isi dari PJOK, dan kajian konsep yang terkait dengan pengembangan “insan pendidikan jasmani”;
- b. Pertumbuhan dan perkembangan; pemahaman akan setiap individu belajar dan berkembang, serta memberi kesempatan yang memungkinkan dan mendukung setiap individu untuk berkembang secara fisik, pengetahuan, sosial, dan emosional merupakan standar yang harus dipenuhi oleh guru PJOK;
- c. Perbedaan antar peserta didik; pemahaman ini akan membawa guru PJOK untuk melakukan pendekatan dalam pembelajaran, serta mengkreasikan pembelajaran yang sesuai dengan dan untuk menghadapi berbagai perbedaan setiap individu peserta didik tersebut;
- d. Manajemen dan motivasi; hal ini diperlukan dan digunakan untuk memotivasi individu maupun kelompok serta perilaku untuk mengkreasikan lingkungan pembelajaran yang aman, meningkatkan interaksi sosial, komitmen pembelajaran yang tinggi, dan membangun motivasi diri peserta didik untuk belajar;

- e. Komunikasi; kemampuan ini adalah kemampuan guru PJOK untuk menggunakan pengetahuan mengenai bahasa verbal dan non-verbal yang efektif, serta media komunikasi untuk meningkatkan pembelajaran, dan setting pembelajaran yang baik;
- f. Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran; memahami pentingnya pengembangan perencanaan untuk melaksanakan pembelajaran PJOK dan mewujudkan insan yang terdidik secara fisik (*physically educated person*);
- g. Penilaian terhadap peserta didik; memahami dan mampu menggunakan berbagai jenis penilaian dan kontribusinya secara keseluruhan untuk melanjutkan pengembangan fisik, pengetahuan, sosial, dan emosional peserta didik;
- h. Refleksi; kemampuan guru PJOK untuk merefleksikan kemampuan diri sebagai praktisi dan berkontribusi bagi pengembangan dan pertumbuhan profesionalismenya;
- i. Teknologi; guru PJOK harus mampu menggunakan teknologi informasi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, kualitas diri, dan produktivitas keprofesionalannya; dan
- j. Kolaborasi; merupakan kemampuan guru PJOK untuk memahami pentingnya hubungan kerja sama dengan kolega, orangtua peserta didik dan pengasuh, masyarakat untuk mendukung pengembangan “insan PJOK”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik, guru PJOK harus memiliki kompetensi paripurna, disamping juga dukungan sistem pendidikan guru yang memadai.

Telah dipahami bahwa guru PJOK dalam format sistem dan aplikasi pendidikan merupakan unsur yang *berkontribusi signifikan* bagi terwujudnya proses pembelajaran dalam konsepsi pendidikan yang bermutu. Di sisi lain, mutu dalam konteks pendidikan merupakan akumulasi dari mutu masukan, mutu proses, mutu keluaran dan mutu dampak pendidikan dalam kehidupan masyarakat. Mutu masukan dapat dilihat dari beberapa sisi. Pertama, kualitas sumber daya manusia dalam hal ini guru PJOK dalam melayani pembelajaran

pada satuan pendidikan; Kedua, mutu masukan material berupa kurikulum, buku, alat peraga, sarana dan prasarana sekolah; Ketiga, mutu perangkat lunak berupa peraturan, deskripsi kerja, struktur organisasi sekolah; Keempat, mutu masukan yang bersifat harapan dan kebutuhan, tercermin dalam visi-misi, semangat, kinerja, dan cita-cita dalam penyelenggaraan pendidikan.

Hasil kajian terhadap beberapa literatur menunjukkan adanya beberapa elemen kapasitas untuk meningkatkan mutu pembelajaran PJOK di satuan-satuan pendidikan, yaitu: (1) Guru PJOK yang profesional, dilihat dari aspek pengetahuan dan ketrampilan, (2) Motivasi peserta didik, (3) Materi kurikulum, (4) kualitas dan tipe SDM yang mendukung proses pembelajaran di kelas yang dalam hal ini adalah guru PJOK, (5) kuantitas dan kualitas interaksi pihak terkait pada tingkat organisasi sekolah, (6) sumber-sumber belajar, dan (7) organisasi dan alokasi sumberdaya sekolah ditingkat lembaga.

Kapasitas guru PJOK sebagai salah satu elemen pengampu penyelenggaraan pendidikan bermutu terkait dengan bentuk tugas dan tanggungjawab kerjanya, yang dalam Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2007 adalah merencanakan, melaksanakan dan melakukan penilaian pada penyelenggaraan pembelajaran di satuan pendidikan. Karena itu guru PJOK dengan peran profesionalnya menjadi unsur penting di antara unsur penting lainnya dalam menciptakan dan mengembangkan kegiatan dan proses pembelajaran di dalam dan/atau di luar kelas. Peran tersebut berkembang dan semakin penting dalam era global ini yang semakin sarat dengan penguasaan informasi dan teknologi maju. Kebutuhan guru PJOK dengan berbagai peran profesional seperti tersebut di atas, mengalir sepanjang zaman seiring dengan tumbuh dan bertambahnya generasi baru yang harus dipersiapkan melalui pendidikan yang memadai sebagai generasi penerus bangsa.

Kenyataan nilai pentingnya peran guru PJOK dalam mewujudkan pelaksanaan pendidikan yang bermutu sebagaimana diuraikan di atas, mengisyaratkan bahwa guru PJOK perlu diposisikan sebagai tenaga kerja dalam kualifikasi profesi yang sarat dengan: kompetensi, profesionalitas, komitmen kinerja, dan akuntabilitas dalam menjalankan tugasnya.

Sebagai pertimbangan dari itu, untuk dapat menjalankan tugasnya dengan baik, guru PJOK perlu memperoleh jaminan atas pemenuhan kebutuhan dasarnya sebagai pekerja profesi berupa kesempatan pengembangan karier dan mutu profesionalitas, perlindungan dalam pengabdian profesi, penghargaan dan perlindungan atas prestasi kinerja, dan kelayakan kesejahteraannya. Konsekuensi dari kondisi tersebut, pemerintah berkewajiban melaksanakan pengembangan kebijakan dan program peningkatan mutu profesionalitas guru PJOK secara terencana dan sistematis.

Mencermati posisi dan peranan penting guru PJOK dalam upaya membangun pendidikan bermutu, kiranya perlu diajukan pertanyaan-pertanyaan pokok berkaitan dengan kondisi guru PJOK di Indonesia saat ini sebagai gambaran persoalan yang layak di ditindaklanjuti melalui kebijakan dan peraturan pemerintah tentang pembinaan dan pengelolaan guru PJOK yang sedang disiapkan, antara lain:

- (1) Sejauhmana guru PJOK diposisikan sebagai tenaga profesi setara profesi guru lain yang secara terpadu bertanggungjawab melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan lingkup tugasnya guna merealisasikan pendidikan bermutu?;
- (2) Sejauh mana guru PJOK telah memenuhi kualifikasi sebagai tenaga profesional yang siap menangani tugas-tugas sesuai dengan bidang dan latar keilmuannya?;
- (3) Sejauhmana guru PJOK telah menunjukkan mutu profesionalitas yang dibutuhkan sebagai tenaga pendidik dalam proses pembelajaran di sekolah?; (4) Sejauhmana guru PJOK telah menunjukkan kinerja sesuai peran pentingnya secara aktif agar kegiatan belajar mengajar bisa berjalan dengan efektif dan efisien;
- (4) Sejauhmana guru PJOK telah diberi kesempatan dan fasilitasi untuk pengembangan karier, ilmu pengetahuan, dan keterampilan pendukung keprofesiannya?;
- (5) Sejauhmana guru PJOK telah diberikan kepercayaan dan kesempatan untuk memberikan andil pendapat dalam penentuan kebijakan kependidikan?;

- (6) Sejauh mana guru PJOK telah diberikan perlindungan dalam pengabdian profesinya di dunia pendidikan;
- (7) Sejauhmana guru PJOK telah diberikan kelayakan kesejahteraan dalam pengabdian;
- (8) Sejauhmana guru PJOK telah memenuhi kebutuhan dan dikelola secara baik dalam penyelenggaraan pendidikan lingkup nasional menyangkut aspek pemerataan, perluasan akses, mutu, relevansi, daya saing (kemampuan berkinerja prima), tata kelola tenaga kependidikan, akuntabilitas, dan pencitraan?

Inti persoalan yang dapat ditarik dari analisis ini adalah bahwa elemen guru PJOK harus dikelola mutu kehidupan profesi dan penataan aksesibilitasnya secara terencana dan sistematis melalui acuan yang jelas, tegas, dan rinci. Jika berbagai kebutuhan dan kesempatan guru PJOK tersebut dapat dipenuhi, maka peran guru PJOK dalam mempersiapkan siswa untuk menghadapi abad 21 akan berhasil dengan baik sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

5. Penerapan Kebijakan Terkait Pembelajaran PJOK

a. Kualifikasi Akademik Guru PJOK

Kualifikasi Akademik Guru Melalui Pendidikan Formal Kualifikasi akademik guru pada satuan pendidikan jalur formal mencakup kualifikasi akademik guru Pendidikan Anak usia Dini/ Taman KanakKanak/ Raudatul Atfal (PAUD/TK/RA), guru Sekolah Dasar/ madrasah ibtidaiyah (SD/ MI), guru Sekolah Menengah Pertama/ Madrasah Tsanawiyah (SMP/ MTs), guru Sekolah Menengah Atas/ Madrasah Aliyah (SMA/MA), guru Sekolah Dasar Luar Biasa/ Sekolah Menengah Luar Biasa/ Sekolah menengah Atas Luar Biasa (SDLB/SMPLB/SMALB), dan guru Sekolah Menengah Kejuruan/ Madrasah Aliyah Kejuruan (SMK/MAK), sebagai berikut.

- 1) Kualifikasi akademik guru PAUD/TK/RA Guru pada PAUD/TK/RA harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) dalam bidang pendidikan anak usia dini atau psikologi yang diperoleh dari program studi yang terakreditasi.

- 2) Kualifikasi akademik guru SD/MI Guru pada SD/MI atau bentuk lain yang sederajat, harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) dalam bidang pendidikan SD/MI (D-IV/S-1 PGSD/PGMI) atau psikologi yang diperoleh dari program studi yang terakreditasi.
- 3) Kualifikasi akademik guru SMP/MTs Guru pada SMP/MTs atau bentuk lain yang sederajat, harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) program studi yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan/ diampu, dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi.
- 4) Kualifikasi akademik guru harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) program studi yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan/ diampu, dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi.
- 5) Kualifikasi akademik guru SDLB/SMPLB/SMALB Guru pada SDLB/SMPLB/SMALB atau bentuk lain yang sederajat, harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) program pendidikan khusus atau sarjana yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan/ diampu, dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi.
- 6) Kualifikasi akademik harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) program studi yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan/ diampu, dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi. b. Kualifikasi akademik guru melalui uji kelayakan dan kesetaraan Kualifikasi akademik yang dipersyaratkan untuk dapat diangkat sebagai guru dalam bidang-bidang khusus sangat diperlukan, tetapi belum dikembangkan di perguruan tinggi dapat diperoleh melalui uji kelayakan dan kesetaraan. Uji kelayakan dan kesetaraan bagi seseorang yang memiliki keahlian tanpa ijazah dilakukan oleh perguruan tinggi yang diberi wewenang untuk melaksanakannya (PP Nomor 16 tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru). Kualifikasi Kegiatan Belajar Mengajar Kuantitas dan

kualitas guru dalam melaksanakan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) adalah kompetensi guru yang merupakan kualifikasi yang harus dipenuhi guru dalam mengajar.

Kualifikasi guru menjadi tiga dimensi yakni kompetensi yang menyangkut:

- 1) rencana pengajaran (teaching plans and materials),
- 2) prosedur mengajar (classroom procedurs),
- 3) hubungan antar pribadi (interpersonal skill).

Ketiga dimensi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: a. Rencana Pengajaran Rencana pengajaran tercermin dalam kalender pendidikan, program kerja tahunan, program kerja semester, program kerja bulanan, program kerja mingguan, dan jadwal pelajaran. a) perencanaan dan pengorganisasian bahan pelajaran, 2) pengelolaan kegiatan belajar mengajar, 3) pengelolaan kelas, 4) penggunaan media dan sumber pengajaran, serta 5) penilaian prestasi. Satuan pengajaran sebagai rencana pengajaran merupakan kerangka acuan bagi terlaksananya proses belajar. Kemampuan merencanakan program belajar- mengajar merupakan muara dari segala pengetahuan teori, kemampuan dasar dan pemahaman yang mendalam tentang objek belajar dan situasi pengajaran. Perencanaan program belajar-mengajar merupakan perkiraan/proyeksi guru mengenai kegiatan yang akan dilakukan oleh guru maupun murid. Dalam kegiatan tersebut harus jelas kemana anak didik mau dibawa (tujuan), apa yang harus dipelajari (isi/bahan pelajaran), bagaimana anak didik mempelajarinya (metode dan teknik), dan bagaimana guru mengetahui bahwa anak didik telah mencapai tujuan tersebut (penilaian). Tujuan, isi, metode, teknik, serta penilaian merupakan unsur utama yang harus ada dalam setiap program belajar-mengajar yang merupakan pedoman bagi guru dalam melakukan kegiatan belajar mengajar.

b. Prosedur Mengajar

Prosedur mengajar berkaitan dengan kegiatan mengajar guru. Kegiatan mengajar diartikan sebagai segenap aktivitas kompleks yang dilakukan guru dalam mengorganisasi atau mengatur lingkungan mengajar dengan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak sehingga terjadi proses belajar. Proses dan keberhasilan belajar peserta didik turut ditentukan

oleh peran yang dibawakan guru selama interaksi kegiatan belajar-mengajar berlangsung. Guru menentukan apakah kegiatan belajar-mengajar berpusat kepada guru dengan mengutamakan metode penemuan, atau sebaliknya. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa keberhasilan peserta didik sebagai salah satu indikator efektivitas mengajar dipengaruhi oleh perilaku mengajar guru dalam mewujudkan peranan itu secara nyata.

Aktivitas mengajar bukan hanya terbatas pada aktivitas penyampaian sejumlah informasi pengetahuan dari bahan yang diajarkan, melainkan juga bagaimana bahan tersebut dapat disampaikan kepada peserta didik secara efektif dalam pengertian tercapainya kegiatan yang mempunyai makna (*meaningful learning*).

Proses mengajar pada hakekatnya interaksi antara guru dan peserta didik. Keterpaduan proses belajar peserta didik dengan proses mengajar guru tidak terjadi begitu saja, tetapi memerlukan pengaturan dan perencanaan yang seksama terutama menentukan komponen-komponen yang harus ada dan terlihat dalam proses pengajaran. Komponen prosedur didaktik merupakan sarana kegiatan pengajaran yang dapat menimbulkan aktivitas peserta didik dalam kegiatan belajar. Komponen ini akan berjalan dengan lancar bila memperhatikan tujuan yang ingin dicapai, hakikat peserta didik sebagai individu yang terlibat dalam kegiatan belajar mengajar, hakekat bahan pelajaran yang akan disampaikan pada peserta didik. Media pengajaran adalah aspek penting untuk membantu guru dalam menyajikan bahan pelajaran sekaligus mempermudah peserta didik dalam menerima pelajaran.

Komponen ketiga adalah komponen peserta didik dan materi pelajaran. Komponen ini harus mendapat perhatian guru karena guru harus mampu mendorong aktualisasi peserta didik dan memberi kesempatan untuk mengungkapkannya perasaannya, melakukan perubahan bertingkah laku, serta mengamati perkembangan siswa. Oleh karena itu peserta didik harus diberi kesempatan untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya sesuai dengan

kemampuannya. Untuk mengetahui keberhasilan dari sebuah kegiatan belajar mengajar perlu dilakukan penilaian atau evaluasi.

Fungsi dari evaluasi adalah untuk mengetahui:

- a. tercapai tidaknya tujuan pengajaran, dan
- b. keefektifan kegiatan belajar mengajar yang telah dilakukan guru. Dengan demikian, fungsi penilaian dalam kegiatan belajar mengajar memiliki manfaat ganda, yaitu bagi peserta didik dan bagi guru. Bagi guru penilaian merupakan umpan balik sebagai suatu cara bagi perbaikan kegiatan belajar mengajar selanjutnya. Bagi peserta didik, evaluasi berfungsi sebagai alat untuk mengukur prestasi belajar yang dicapainya.

Uraian di atas menggambarkan indikator-indikator yang terkait dengan komponen prosedur mengajar. Indikator-indikator prosedur mengajar terdiri dari:

- a) metode, media, dan latihan yang sesuai dengan tujuan pengajaran,
- b) komunikasi dengan peserta didik, c) mendemonstrasikan metode mengajar,
- c) mendorong dan menggalakan keterlibatan peserta didik dalam pengajaran,
- d) mendemonstrasikan penguasaan mata pelajaran dan relevansinya,
- e) pengorganisasian ruang, waktu, bahan, dan perlengkapan pengajaran, serta mengadakan evaluasi belajar mengajar.

D. Rangkuman

Manfaat sejarah keolahragaan dan PJOK dalam penanaman sikap peserta didik adalah (1) sebagai edukatif atau pelajaran, yakni belajar dari pengalaman yang pernah dilakukan. Pengalaman tidak hanya terbatas pada pengalaman yang dialaminya sendiri, melainkan juga dari generasi sebelumnya; (2) sebagai inspirasi, yakni berbagai kisah sejarah dapat memberikan inspirasi pada pembaca dan pendengarnya; dan (3) sebagai kegunaan rekreatif, kegunaan sejarah sebagai kisah dapat memberi suatu hiburan yang segar.

Olahraga menjadi bagian budaya pranata sosial masyarakat berdasarkan telusuran sejarah, sosiologi dan antropologi diantaranya berperan atau berfungsi sebagai;

1. mekanisme peradilan,
2. wahana inisiasi dan ritus pubertas,
3. wahana untuk memilih jodoh,
4. wahana untuk mengungkapkan rasa syukur atas keberhasilan,
5. wahana ritual kepercayaan,
6. cara menunjukkan prestise,
7. wahana pendidikan, dan sebagainya hingga terus berkembang dalam bentuk yang bervariasi hingga kini.

Pendidikan Jasmani mempunyai makna penting pada aspek sosial-budaya, psikologis dan politik. Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan stabilitas sosial-psikologis dan memainkan peran dalam menggairahkan hidup sehari-hari. Pendidikan Jasmani mempunyai fungsi sosialisasi terhadap penyadaran individu tentang moral dan nilai. Pendidikan Jasmani memainkan peran untuk mempersatukan warga masyarakat yang berkelompok-kelompok sehingga menyatu dalam pencapaian tujuan secara bersama-sama, yang pada gilirannya akan memperkokoh persatuan secara menyeluruh. Fungsi integratif dari Pendidikan Jasmani dapat menjadi perekat bagi warga masyarakat tatanan industri yang semakin individualistis.

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.

Kualitas guru merupakan komponen penting bagi pendidikan yang sukses. Peran guru sangat penting dalam pembentukan karakter dan sikap peserta didik, karena peserta didik membutuhkan contoh, selain pengetahuan tentang nilai baik-buruk, benar-salah, dan indah-tidak indah. Dibutuhkan guru yang bermutu karena perannya dalam pengembangan intelektual, emosional, dan spiritual

peserta didik. Untuk dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik, guru PJOK harus memiliki kompetensi paripurna, disamping juga dukungan sistem pendidikan guru yang memadai.

Keberhasilan peserta didik sebagai salah satu indikator efektivitas mengajar dipengaruhi oleh perilaku mengajar guru dalam mewujudkan peranan itu secara nyata. Aktivitas mengajar bukan hanya terbatas pada aktivitas penyampaian sejumlah informasi pengetahuan dari bahan yang diajarkan, melainkan juga bagaimana bahan tersebut dapat disampaikan kepada peserta didik secara efektif dalam pengertian tercapainya kegiatan yang mempunyai makna (*meaningful*)..

Sumber.

Noorwaahid, 2019. *Penerapan Psikologi dan Kinesiologi dalam PJOK, Kelompok Kompetensi H, Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan*, Kemikbud