

DASAR – DASAR PENDIDIKAN JASMANI

Oleh: A.M. Bandi Utama, M.Pd

(Bahan Ajar Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Prodi PJKR POR FIK UNY)

A. Kompetensi yang diharapkan

Melalui sajian materi ini, mahasiswa diharapkan memiliki dan berkembang kompetensinya dalam hal:

1. Pengetahuan yang memadai tentang hakikat pendidikan jasmani
2. Pemahaman tentang tujuan pendidikan jasmani
3. Pemahaman tentang gerak sebagai unsur pokok pendidikan jasmani
4. Pemahaman tentang pendidikan jasmani sebagai satu disiplin ilmu dan profesi

B.Indikator

Berdasarkan kompetensi tersebut di atas maka indikator keberhasilan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat pendidikan jasmani
2. Mahasiswa dapat menjelaskan tujuan pendidikan jasmani
3. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat gerak manusia sebagai unsur pokok penjas
4. Mahasiswa dapat menyebutkan faktor – faktor/komponen gerak
5. Mahasiswa dapat menjelaskan pendidikan jasmani sebagai suatu disiplin ilmu
6. Mahasiswa dapat menjelaskan pendidikan jasmani sebagai suatu profesi

C. Hakikat Pendidikan Jasmani

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

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

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

Undang-Undang no. 4 Thn 1950 tentang Dasar Dasar Pendidikan dan Pengajaran Bab IV pasal 9 tertulis pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembang jiwa, dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia yang sehat dan kuat lahir dan batin diberikan kepada segala jenis sekolah.

UNESCO memberikan pengertian pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan manusia sebagai individu atau anggota masyarakat dilakukan secara sadar dan sistematis melali berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh peningkatan

kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembangunan watak.

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

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

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

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

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

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

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

Dari berbagai pendapat tadi jelaslah bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani ini peserta didik memperoleh beragam pengalaman kehidupan yang nyata sehingga benar-benar membawa anak kearah sikap tindakan yang baik.

D. Tujuan Pendidikan Jasmani

Berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Secara umum tujuan pendidikan digolongkan menjadi tiga ranah/domain yaitu: ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Ranah kognitif mencakup tujuan berkenaan dengan kecerdasan, pengetahuan, pemahaman, konsep, keterampilan berfikir, analisis, dan evaluasi. Ranah afektif mencakup tujuan berkenaan dengan nilai rasa, sikap, apresiasi, nilai sosial. Ranah psikomotor mencakup tujuan berkenaan dengan keterampilan gerak, sikap tubuh, kebugaran jasmani, dan kondisi fisik. Secara

rinci tujuan pendidikan di Indonesia terdapat dalam Undang- undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam Bab II pasal 3 bahwa tujuan pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif. Mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Sedang dalam UU no 4 Th 1954 Bab VI pasal 9 tujuan pendidikan jasmani jangka panjang adalah untuk menuju keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang kuat dan sehat lahir dan batin. Dalam jangka pendek tujuan pendidikan jasmani adalah untuk (1) memberi rangsang pertumbuhan badan, (2) memperbaiki dan membentuk gerak dan sikap tubuh, (3) memperbesar daya prestasi, (4) mengembangkan kebiasaan hidup sehat, (5) Memajukan semangat kerja sama, (6) menangkal pengaruh buruk kehidupan dari luar, (7) membentuk dan mempertahankan kegembiraan bergerak.

Secara khusus sejumlah ahli pendidikan jasmani mengemukakan pendapatnya mengenai tujuan pendidikan jasmani seperti Agnes Stoodley ada lima aspek tujuan pendidikan jasmani yaitu:

- (1) perkembangan kesehatan, jasmani atau organ- organ tubuh,
- (2) perkembangan mental emosional,
- (3) perkembangan neuro-muskular,
- (4) perkembangan sosial dan,
- (5) perkembangan intelektual.

Sedang Bookwalter menyataka bahwa tujuan ideal dari pendidikan jasmani adalah perkembangan optimal dari individu yang utuh dan berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmaniah, sosial dan mental, melalui pelajaran yang terarah

dan partisipasi dalam olahraga yang dipilih aktivitas ritmis dan senam yang dilaksanakan sesuai dengan standard sosial dan kesehatan.

Dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah disebutkan bahwa tujuan pendidikan jasmani dan olahraga agar peserta didik memiliki kemampuan :

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai- nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

E. Gerak sebagai Unsur Pokok Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang berarti aktivitas jasmani sebagai obyek kajian dari pendidikan jasmani, melalui aktivitas jasmani inilah tujuan pendidikan dapat dicapai. Aktivitas jasmani berpusat pada gerak manusia, oleh karena itu guru pendidikan jasmani haruslah memahami sungguh mengenai gerak manusia sebagai titik sentral pendidikan jasmani sehingga

diharapkan dapat membantu peserta didik dapat bergerak secara efektif dan efisien serta aman dalam melakukannya.

Gerak secara umum diartikan sebagai suatu perubahan posisi dalam ruang dan waktu, sedang gerak manusia adalah perubahan posisi tubuh dalam ruang atau terhadap bagian tubuh lainnya. Dalam pola gerak yang baik melibatkan tiga komponen gerak yaitu gerak berkenaan sikap tubuh, dengan transport, dan dengan tangan. Komponen sikap tubuh dan transport adalah pola gerak yang berkenaan dengan gerakan untuk melawan gaya tarik bumi, sedang tangan berkenaan dengan pola gerak khusus.

Ada tiga faktor yang berpengaruh dalam melakukan gerak secara baik yaitu:

- (1) faktor unjuk kerja jasmani,
- (2) faktor struktural,
- (3) faktor psikologis.

Faktor unjuk kerja jasmani merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam aktivitas jasmani dan olah raga. Faktor ini terdiri dari pertama yaitu faktor yang mendasari semua gerak atau faktor unjuk kerja jasmani seperti: kekuatan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelentukan, daya tahan, ketepatan, kelincahan, koordinasi, dan kekebalan. Kedua adalah faktor aktivitas universal atau kemampuan gerak dasar yang terdiri dari gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi. Ketiga adalah gerak khusus yang diperoleh melalui latihan yang intensif dan merupakan keterampilan yang spesifik.

Faktor struktural berkenaan dengan sikap/tipe tubuh, berat badan, tinggi badan, bentuk dan struktur tubuh. Faktor- faktor ini akan berpengaruh terhadap keberhasilan seseorang. Sedang faktor yang ketiga adalah faktor psikologis meliputi: kecerdasan, perhatian, motivasi, kemauan, keinginan, minat, keberanian, kecemasan, ketakutan,

emosi, keuletan, daya juang dsb. Faktor psikologis ini juga berpengaruh terhadap aktivitas jasmani seseorang.

Secara khusus Singer menyatakan bahwa keberhasilan gerak seseorang dipengaruhi oleh faktor- faktor pribadi yang meliputi:

- (1) karakteristik jasmani,
- (2) kemampuan gerak,
- (3) rasa aman,
- (4) kemampuan perceptual,
- (5) kecerdasan dan emosi.

Sedang materi pendidikan jasmani yang tercantum dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan dari tingkat pendidikan dasar sampai sekolah menengah tingkat atas terdiri dari tujuh komponen atau bidang yaitu:

1. Permainan dan olahraga.
2. Aktivitas pengembangan
3. Senam
4. Aktivitas ritmik
5. Aquatik
6. Aktivitas luar kelas
7. Kesehatan

F. Pendidikan Jasmani sebagai Disiplin Ilmu

Suatu pengetahuan dapat dipandang sebagai suatu ilmu apabila mempunyai ciri- ciri tertentu dan dilaksanakan secara penuh disiplin dan konsekuen. Ciri- ciri tersebut adalah ontologi, epistemologi dan aksiologi. Ontologi yang berarti ilmu tersebut mempunyai obek kajian yang jelas dan belum digarap oleh ilmu lain, dalam

hal ini sebagai obyek kajian pendidikan jasmani adalah gerak manusia. Sedang epistemologi bahwa ilmu tersebut dibentuk dan disusun melalui kajian teori yang berdasarkan logika atau penalaran tertentu. Ciri yang ketiga adalah aksiologi yang berarti ilmu tersebut bermanfaat untuk kehidupan manusia pada umumnya.

Menurut Frost satu disiplin adalah satu cabang pengetahuan yang diteliti dan diajarkan semata-mata untuk dapat lebih banyak mengetahuinya, yang terdiri dari fakta, asas dan teori yang telah diakui kebenarannya atau telah didukung oleh banyak bukti.

Foshay mendiskusikan tiga kriteria disiplin yaitu:

- (1) untuk ada sebuah disiplin antara lain ada kesepakatan dari orang yang terkait mengenai ranah tersebut,
- (2) anggota dari satu disiplin menyepakati satu perangkat peraturan yang diaplikasikan dalam kegiatan ilmiah untuk menciptakan pengetahuan dalam bidang yang diselidiki
- (3) dalam berbagai disiplin, sejarah dari disiplin itu penting.

Sedang Nixon menyatakan ada 7 unsur yang menonjol dari criteria disiplin yaitu:

- (1) satu disiplin mempunyai ranah ranah yang dapat diidentifikasi, ia mengajukan pertanyaan yang vital, ia berhubungan dengan tema yang bermakna, satu lingkup penelitian yang khusus, satu pusat inti perhatian, ia mempunyai titik permulaan yang pasti, dan ia memiliki tujuan yang dinyatakan,
- (2) satu disiplin diberi cirri karena memiliki satu sejarah yang lingkupny luas,
- (3) satu disiplin berakar pada satu struktur yang mantap, ia memiliki satu struktur konseptual yang khas, ia terdiri dari hubungan konseptual dan juga hubungan dengan fakta.,

- (4) satu disiplin mempunyai integritas yang khas dan kualitas,
- (5) satu disiplin dikenal dari prosedur dan metode yang digunakan, ia menggunakan alat intelektual dan konseptual dan juga alat teknis dan mekanis, ia mematuhi satu perangkat peraturan,
- (6) satu disiplin dikenal sebagai proses dan juga hasil (pengetahuan, asas, generakisai atau penyamarataan),
- (7) satu disiplin tergantung pada bahasa yang cermat dan tepat, untuk dapat berkomunikasi secara tepat dan hati- hati baik dengan teman sesame anggota disiplin maupun orang luar.

Dari uraian di atas telah jelas mengenai pengertian disiplin akademik atau ilmu, apakah pendidikan jasmani termasuk dalam suatu disiplin ilmu atau tidak belum terjawab. Para pakar berpendapat bahwa satu disiplin ilmu harus mempunyai tubuh pengetahuan. Tubuh pengetahuan dari pendidikan jasmani adalah bagian dari pengetahuan yang berasal dari banyak disiplin yang terjalin menjadi satu unit yang terintegrasi dan berhubungan dengan pendidikan jasmani. Tubuh pengetahuan pendidikan jasmani berasal dari disiplin biologi, antropologi, sosiologi, psikologi, filosofi, fisika, dan disiplin lainnya. Sehingga disiplin pendidikan jasmani dapat dikatakan bersifat antar disiplin dan silang disiplin. Antar disiplin berarti disiplin itu berlandaskan pada pengetahuan yang diambil dari beberapa disiplin lain seperti anatomi, fisiologi, psikologi. Sedang silang disiplin mengandung pengertian bahwa pendidikan jasmani juga memusatkan pada aspek disiplin lain seperti fisiologi latihan adalah salah satu aspek dari fisiologi, psikologi pendidikan jasmani adalah satu aspek dari psikologi dsb.

G. Pendidikan Jasmani sebagai Profesi

Suatu pekerjaan dapat dikatakan sebagai suatu profesi apabila memenuhi syarat- syarat tertentu, jadi tidak semua pekerjaan termasuk profesi. Apakah pendidikan jasmani termasuk salah satu profesi? Frost berpendapat bahwa profesi adalah suatu pekerjaan yang mensyaratkan pengetahuan khusus, pendidikan khusus yang relative lama dan intensif, satu filosofi komitmen dan pelayanan, standard perilaku serta pencapaian hasil yang tinggi. Pendidikan profesi berusaha menyiapkan individu sebagai tenaga yang berkompeten, berpengetahuan, terampil, melalui media kurikulum dan memiliki kesungguhan untuk bekerja, menekankan pada pelayanan dari pada imbalan yang berujud materi atau bentuk lain.

Menurut Undang- undang nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen dinyatakan bahwa profesional adalah pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dan menjadi sumber penghasilan kehidupan yang memerlukan keahlian, kemahiran, atau kecakapan yang memenuhi standard mutu atau norma tertentu serta memerlukan pendidikan profesi.

Sedang menurut Snyder cirri profesi adalah :

1. Berdasarkan satu kumpulan asas yang telah terbukti secara ilmiah.
2. Waktu pendidikan relatif lama baik umum maupun khusus.
3. Dari pendidikan tinggi terakreditasi, memberi gelar akademik dan professional
4. Praktik profesi diatur Negara dalam bentuk lisensi atau ijin praktik.
5. Perilaku anggota diatur oleh ikatan profesi dank ode etil profesi.
6. Tujuan profesi di atas kesenangan pribadi.
7. Anggota profesi terbuka dan berbagi dengan orang lain (pengalaman/penelitian).
8. Berpedoman pada asas pelayanan kemanusiaan.
9. Keberlangsungannya tergantung kerja keras, studi tanpa henti dan kegiatan ilmiah.

Apabila persyaratan profesi tersebut di atas diterapkan dalam pekerjaan guru maka pekerjaan guru termasuk dalam suatu profesi termasuk guru pendidikan jasmani. Sebab guru pendidikan jasmani telah menempuh pendidikan yang relative lama dari umum maupun khusus, mempunyai ikatan profesi guru, dan mempunyai kode etik guru, memiliki akta mengajar sebagai bukti ijin praktik/ lisensi dari negara, kepentingan umum diatas kepentingan pribadi, selalu mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk kesinambungan profesinya oleh karena itu guru pendidikan jasmani merupakan salah satu profesi yang ada di dunia pendidikan pada umumnya dan di Indonesia khususnya. Seperti batasan guru menurut UU No 14 Thn 2005 Bab I pasal 1 yang berbunyi Guru adalah pendidik professional dengan tugas utama, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

H. Rangkuman

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya yang menggunakan aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani secara umum sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya yaitu meliputi pengembangan tiga ranah pendidikan yaitu ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Aktivitas jasmani merupakan komponen penting dalam pendidikan jasmani. Aktivitas jasmani juga disebut gerak manusia yang merupakan obyek dari pendidikan jasmani maka guru pendidikan jasmani harus memahami betul mengenai gerak manusia agar mampu membawa peserta didik untuk dapat bergerak secara efektif,

efisien, dan aman. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan gerak peserta didik yaitu faktor unjuk kerja jasmani, structural, dan psikologis.

Pendidikan jasmani dapat dipandang sebagai satu disiplin ilmu karena mempunyai obyek kajian yang belum digarap oleh ilmu lain yaitu gerak manusia dan mempunyai batang tubuh pengetahuan yang luas didukung oleh disiplin ilmu lain sehingga pendidikan jasmani sebagai antar disiplin dan silang disiplin ilmu.

Pendidikan jasmani juga merupakan suatu profesi karena semua cirri profesi yang ada pendidikan

jasmani masuk dalam cirri- cirri tersebut. Pendidikan jasmani mensyaratkan pendidikan yang umum dan khusus dengan waktu yang relatif lama, bergelar akademis dan professional, ada ikatan profesi dan kode etiknya, berlisensi mengajar dari Negara, dan maju berkesinambungan secara ilmiah.

I. Latihan

Diskusikan dalam kelompok kecil mengenai pernyataan berikut:

1. Pendidikan jasmani untuk jasmani dan penjas melalui aktivitas jasmani.
2. Pendidikan jasmani mengembangkan psikomotor peserta didik.
3. Pemahaman gerak penting untuk guru penjas.
4. Pendidikan jasmani dapat dikatakan sebagai satu cabang ilmu.
5. Pendidikan jasmani merupakan satu profesi.

J. Daftar Pustaka

- Arma Abdullah dan Agus Manadji. (1994). *Dasar- dasar Pendidikan Jasmani*
Jakarta : Ditjend Dikti Depdikbud.
- Rusli Lutan. (2001). *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta:
Ditjend Olahraga Depdiknas.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi, Pembelajaran, dan masa
Depan*. Bandung: Nuansa.
- Undang- Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Undang- Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. Yogyakarta:
Pustaka Pelajar.
- Wawan S Suherman. (2007). *Pendidikan Jasmani sebagai Fondasi bagi Tumbuh
Kembang Anak: Pidato pengukuhan Guru Besar*. Yogyakarta: UNY.