

## PENGANTAR PERKULIAHAN

### PENDIDIKAN DAN JASMANI

#### BUKU SUMBER:

- 1) PHYSICAL EDUCATION FOR LONGLIFE FITNESS
- 2) BECOMING A PHYSICAL EDUCATION TEACHER
- 3) Siedentop, D. (1990). INTRODUCTION TO PHYSICAL EDUCATION, FITNESS, AND SPORT.  
California: Mayfield Publishing Company.
- 4) Arma Abdullah dan Agus Manaji. DASAR-DASAR PENJAS.

#### TOPIK

- 1) Strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani
- 2) Mengajar pendidikan jasmani
- 3) Mengenal peserta didik
- 4) Menguasai materi ajar
- 5) Mengelola pembelajaran

#### EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1	Partisipasi Kuliah	10
2	Tugas-tugas	15
3	Presentasi & Diskusi	20
4	Ujian Tengah Semester	20
5	Ujian Semester	35
	Jumlah	100%

## **PENGERTIAN PENDIDIKAN JASMANI**

1. Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Pendidikan Matapelajaran Pendidikan Jasmani SMP & MA).
2. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.
3. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang (Schmith, 1983; Brophy & Good, 1986; Rosenshill & Stevens, 1986; Evertson, 1989).

## **TUJUAN PENDIDIKAN JASMANI :**

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

## **FUNGSI PENDIDIKAN JASMANI**

### **A. ASPEK ORGANIK**

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

### **B. ASPEK NEUROMUSKULER**

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

### **C. ASPEK PERSEPTUAL**

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

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