



TUJUAN DAN FUNGSI PENJAS

Tujuan Pendidikan Jasmani

- Pengembangan kebugaran jasmani.
- Pengembangan keterampilan motorik.
- Pengembangan kognitif.
- Pengembangan afektif.

Physically Educated Person

- Memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai macam aktivitas jasmani.
- Segar atau bugar secara jasmani.
- Berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas jasmani.
- Memahami implikasi dan manfaat dari keterlibatan dalam aktivitas jasmani.
- Menghargai aktivitas jasmani dan kontribusinya untuk gaya hidup sehat.

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

1. Aspek organik
2. Aspek Neuromuskuler
3. Aspek perseptual
4. Aspek kognitif
5. Aspek sosial
6. Aspek Emosional

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 otot, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot;
3. Meningkatkan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama;
4. Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan secara terus menerus dalam aktivitas yang berat dalam waktu relatif lama;
5. Meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

Aspek Neuromuskuler

1. Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot;
2. Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/mencongklang, bergulir, 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, memantulan, bergulir, memvoli.
5. Mengembangkan factor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan.
6. Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti; sepak bola, softball, bola voli, bola basket, baseball, kasti, rouders, atletik, tennis, beladiri dan lain sebagainya;
7. Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti, menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnnya.

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, di belakang, di bawah, di sebelah kanan, atau di sebelah kiri dari dirinya;
3. Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu; kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki;
4. Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu; kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis;
5. Mengembangkan dominansi (*dominancy*), yaitu; konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang;
6. Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan 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.

Aspek Kognitif

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

Aspek Sosial

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

Aspek Emosional

1. Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani;
2. Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton;
3. Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat;
4. Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas;
5. Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.