

PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF

H.M. Umar Djani Martasuta

Pendahuluan

Olahraga yang kini kita kenal mempunyai latar belakang sejarah yang cukup unik. Kegiatan tersebut dapat memberikan gambaran perjuangan Bangsa Indonesia mencapai cita-citanya sepanjang masa.

Pada zaman Hindia Belanda terdapat kegiatan sejenis yang disebut PENDIDIKAN JASMANI dan SPORT. Penjas berlaku di sekolah dan sport diluar sekolah.

Di Negara barat, khususnya di Belanda kedua istilah tersebut masih berlaku, di Indonesia bersatu yang diakui secara nasional yaitu OLAHRAGA.

Pada masa pemerintahan Jepang, istilah penjas dan sport diubah menjadi GERAK BADAN. Olehkarena masa pemerintahan yang singkat, istilah ini tidak berlaku secara mantap. Istilah olahraga muncul secara resmi berbarengan dengan pembentukan Kabinet pertama Republik Indonesia tahun 1945. Istilah ini dipakai untuk sebutan bagian dari KEMENTERIAN PENDIDIKAN PENGAJARAN DAN KEBUDAYAAN pada saat itu, istilah INSPEKSI OLAHRAGA berueusan kegiatan olahraga di sekolah, sedangkan perkumpulan olahraga dimasyarakat mempergunakan istilah ini dalam memberikan sebutan pada organisasi yang didirikan yaitu PERSATUAN OLAHRAGA REPUBLIK INDONESIA (PORI) di Surakarta pada tahun 1946. Organisasi ini yang berurusan dimasyarakat. Oleh karena bangsa Indonesia pada saat itu sedang memusatkan pada upaya memenangkan perang kemerdekaan, kegiatan olahraga tidak berkembang sebagaimana mestinya. Namun demikian perlu dicatat prestasi penting, yaitu PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON) I di Solo tahun 1948.

Kegiatan ini bukan saja mempersatukan bangsa, tapi juga membangkitkan semangat juang yang bermakna bagi perang kemerdekaan.

Istilah olahraga tidak saat pulihnya NEGARA KESATUAN REPUBLIK INDONESIA setelah mengalami pergolakan Negara Serikat, yang muncul justru PENDIDIKAN JASMANI, sebagai sebutan suatu bagian KEMENTERIAN PENDIDIKAN PENGAJARAN DAN KEBUDAYAAN, istilah JAWATAN PENDIDIKAN JASMANI yang mengelola kegiatan olahraga disekolah, sedangkan dimasyarakat tetap OLAHRAGA. Istilah tersebut muncul secara resmi bersamaan dsengan dibentuknya DEPARTEMEN OLAHRAGA pada tahun 1962. Pada tahun 1966 pada pembentukkan Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Olahraga Olahraga, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Departemen Olahraga dihapus, kemudian Direktorat Jenderal Olahraga dihapus diganti DIREKTORAT KEOLAHRAGAAN. Terakhir Direktorat Keolahragaan diganti dengan DEREKTORAT PENDIDIKAN LUAR SEKOLAH PEMUDA DAN OLAHRAGA yang berurusan dengan olahraga disekolah, sedangkan dimasyarakat adalah KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA (KONI) sampai sekarang.

Peristilahan

1. Olahraga

Olahraga terdiri dari : “Olah” dan “Raga”

Olah = laku, perbuatan, peri, kelakuan.

Raga = badan

Berolahraga = berlatih diri dengan gerak badan. Jadi olahraga = gerak badan = aktivitas jasmani.

Olahraga adalah kegiatan jasmani atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Sudah tentu kegiatan fisik dalam olahraga adalah kegiatan menuntut kesanggupan jasmaniah tertentu untuk menggunakan tubuh secara menyeluruh

2. Gerak Badan

Gerak badan dari arti katanya, menunjukkan jenis kegiatan sebagai balikan dari tidak berubahnya posisi tubuh terhadap tempat sekitarnya ataupun posisi sikap bagian tubuh yang satu terhadap yang lainnya.

Gerak badan adalah kebalikan dari diam, tidak bergerak.

3. Sport

Sport (Inggris), yang berarti bersenang-senang, yang semula dilakukan oleh kaum ningrat di Inggris.

Dari hanya sekedar mengisi waktu senggang diluar pekerjaan sehari-hari, berkembang hingga kepada sport sebagai pekerjaan untuk memperoleh upah yang disebut profesionalisme atau sport bayaran. Istilah ini tersebar, sehingga UNESCO pun menggunakan istilah ini.

Bagi UNESCO sport mempunyai nilai pendidikan yang penting apabila dilakukan dengan semangat sportivitas, maksudnya adalah apabila si pelaku sport memandang lawan sebagai kawan permainan untuk membangun permainan sebaik-baiknya. Sport berarti juga sportif, sportivitas.

4. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan terjemahan dari Physical Education.

Jasmani = jasad = kejasadan. Maksudnya bukan mendidikan jasad manusia, tetapi merupakan usaha pendidikan dengan jalan menggunakan tubuh manusia sebagai sasaran antara dalam membina pengembangan manusia seutuhnya. Tidak seperti dalam sport, pendidikan jasmani lebih banyak menggunakan latihan-latihan, permainan-permainan yang sengaja diciptakan sesuai dengan kebutuhan mereka yang mengalami pendidikan tersebut.

Jika sport memiliki bentuk gerakan dan peraturan yang dilakukan, maka dalam pendidikan jasmani tidak terikat pada gerakan dalam rangka peraturan dan ketentuan. Dalam pendidikan jasmani seorang guru dapat saja merubah peraturan pertandingan.

Dibawah ini akan dikemukakan beberapa definisi pendidikan jasmani.

“Physical education is an integral part of the total education process is a field of endeavour that has as its aim the development of physically, mentally, emotionally, and socially fit citizens through the medium of physical activities that have been selected with a view to realizing these out comes” (Charles A, Bucher).

Nixon & Cozens, mengatakan :

“... physical education should be defined as phase of the whole process of education which is concerned with vigorous muscular activities and related responses, and with the modifications of the individual resultant from these responses”.

Victor P, Dauer, mengemukakan :

“Physical education is regarded as an integral part of educative system and is dedicated to the same aim the fullest possible development of each pupil accordance with his capacities for life in our democracy”.

Latar Belakang

Mengapa orang melakukan olahraga ? tentu jawabannya akan beraneka ragam. Berdasarkan latar belakang dilakukannya kebudayaan olahraga antara lain untuk :

1. kesanggupan & ekspresi diri sendiri
2. prestasi
3. kekuasaan
4. kemegahan
5. keuntungan keuangan
6. politik
7. ungkapan kebanggaan/kekuatan nasional
8. ungkapan perasaan religius
9. menjunjung kehormatan suku bangsa atau bangsa
10. kesehatan jasmani
11. kebugaran jasmani
12. rekreasi
13. alat pendidikan

SEJARAH OLAHRAGA

M. Umar Djani Martasuta dan Mamad Widya

“Orang alam” yang hidup dalam alam dimana sangat memerlukan ketangkasan jasmani untuk melawan : alam, iklim, binatang buas, mencari makan dan lain sebagainya. Makin maju dalam peradaban, makin jarang latihan jasmani untuk keperluan diatas. Orang primitif melakukan latihan jasmani hanya untuk bela diri, kesenangan dan kegembiraan {upacara adapt}.

Seperti contoh pada zaman dahulu sudah dilakukan permainan dan latihan jasmani : Bangsa Eskimo dan Indian di Amerika Utara, sudah terdapat dasar-dasar permainan hocky.

Atletik terdapat pada bangsa alam (primitive), perlombaan menarik, mendorong, adu gulat, sumo dan jiu ji tsu di Jepang.

1. Atletik yang ringan
 - a. lari jarak pendek (Moro)
 - b. lari jarak jauh (Mexico)
 - c. naik kuda (Indian)
 - d. melempar sasaran (Australia)
 - e. perlombaan mendorong)Kalimantan)
2. Anggar (Tionghoa kuno)
3. Tornado Air (Mesir kuno)

-
4. Atletik terdapat pada bangsa alam (primitive), perlombaan menarik, mendorong, adu gulat, sumo dan jiu ji tsu di Jepang.
 5. Atletik yang ringan
 - a. lari jarak pendek (Moro)
 - b. lari jarak jauh (Mexico)
 - c. naik kuda (Indian)
 - d. melempar sasaran (Australia)
 - e. perlombaan mendorong)Kalimantan)
 6. Anggar (Tionghoa kuno)
 7. Tornado Air (Mesir kuno)

Sejarah Olimpiade

1. Olimpiade Kuno

Hanya ditujukan untuk menghormati Dewa Yunani Zeus.
Nama Olympiade, sebuah nama pegunungan di Yunani, pegunungan OLYMPUS.
Karena Yunani terdiri atas banyak suku bangsa yang sering mengadakan peperangan antar suku, maka pada waktu diadakan pesta Olympiade peperangan dihentikan, semua suku bangsa menjadi satu untuk melaksanakan penghormatan kepada Dewa Zeus yang dijunjung tinggi oleh manusia.
Masing-masing suku mengirimkan utusan yang terdiri dari orang-orang kuat. Diantaranya yang dipertandingkan GULAT, dan pemenangnya diberi hadiah berupa karangan pahat Zaitun. Wanita dilarang nonton dan diancam hukuman mati.

2. Olympiade Modern

Penciptanya seorang bangsa Perancis bernama Baron Piere de Combertain, kelahiran Paris 1 Januari 1863.

Tujuan Olympiade Modern

- a. Mempererat tali persaudaraan antar bangsa-bangsa di dunia.
- b. Merupakan suatu alat memperteguh perdamaian dunia antar bangsa melalui olahraga.

Pertama diikuti 15 negara, pada waktu itu ditetapkan diadakan tiap 4 tahun sekali. Pertama di Athena, tempat asal permainan.
Badan tertinggi sebagai pengurus dan pelaksana adalah IOC (International)lympiade Commite, berkedudukan di Swis (Laurence).

Nama Ketua IOC :

1. Baron Piere de Combertain	1896-1926
2. Cuut Herry de Bellet	1926-1942
3. Y. Sigfreed ed Strom (Swias)	1942-1952
4. Every Brundage(Amerika)	1952-1971
5. Lord Killanin(Irlandia)	1972-.....

Lambang Olympiade

Terdiri dari lima lingkaran berangkai(5 benua) dan mempunyai warna.

1. Biru - Eropa
2. Kuning - Asia
3. Hijau - Australia
4. Merah - Amerika
5. Hitam - Afrika

Motto :

CITIUS, ALTIUS, FORTIUS (LERBIHG CEPAT, LEBIH TINGGI, LEBIH KUAT).

Pembagian Cabang Olahraga

A. Permainan

Sepak Bola, Basket Ball, Volley Ball, Hocky, Tenis Meja, Tenis Lapangan, Bace Ball, Soft Ball, Panahan, Bulu Tangkis, Bola Tangan.

B. Atletik

Lari (jarak pendek, sedang, jauh), Maraton, Lempar Lembing, Lempar Cakram, Lempar Martil, Lompat Tinggi, Lompat Galah, Lompat Jauh, Lompat Jangkit, Estafet

C. Senam

Senam Si Buyung, Senam Lantai, Senam Irama, Senam Masal, Senam Ibu., dll.

D. Olahraga Air

1. Renang :
Gaya Bebas, Gaya Dada, Gaya Punggung, Gaya Kupu-kupu, Loncat Indah, Polo Air
2. Selancar Air,

E. Bela Diri

Pencak Silat, Tinju, Gulat, Karate, Sumo, Yudo, Taek Won Do, Kempo, Ken Do, Wushu.

G. Ketangkasan

1. Berkuda

2. Balap Sepeda
3. Balap Motor

TOP-TOP ORGANISASI INTERNAIONAL

IOC	= Internationale Olympic Commite
IVBF	= Internationale Volly Ball Federaation
FIBA	= Federation Internationale Basketball Amatuur
AIBA	= Association Internationale Boxer Amatuur
FIG	= Federation Internationale Gymnastique
ALTF	= Interntionale Lawn Tennia FEDERATION
ATTF	= Internationale Table Tennis Federation
IBF	= Internationale Badminton Federation
FIFA	= Federation Internationale Football Association

INDONESIA DALAM DUNIA OLAHRAGA INTERNASIONAL

Untuk memperkenalkan Indonesia kepada dunia olahraga internasional dilakukan dengan jalan mengirimkan atlit. Ke pesta olahraga Asian Games I di New Delhi 1951 dan Olympiade XV di Helsinki tahun 1952.

DALAM NEGERI

KOI	= Komite Olympiade Indonesia (kemudian diganti menjadi)
KOGOR	= Komando Gerakan Olahraga (kemudian jadi)
DORI	= Dewan Olahraga Republik Indonesia(kini menjadi)
KONI	= Komite Olahraga Nasional Indonesia.
	KONI diresmikan berdirinya pada tanggal 8 juni 1968.

PERKEMBANGAN OLAHRAGA DI INDONESIA

Setelah memproklamirkan kemerdekaan 1945, bebas dari penjajahan, diadakan kongres pertama 1946 di Solo. Hasil kongres lahir PORI = Persatua Olahrag Republik Indonesia. Di ketuai Sri Paku Alam VIII , sebagai realisasi dicuskan PON I di Solo 1948.

Tujuannya : Mempersatukan dan memperkuat(mempererat) persaudaraan dalam bentuk pertemuan olahraga diselenggarakan tiap dua tahun sekali, yang diikuti semua daerah.

PON	I	di Solo	1948
	II	di Jakarta	1951
	III	di Medan	1953
	IV	di Makasar	1957
	V	di Bandung	1961
	VI	di Jakaarta	1965 (jadi PORWIL)

VII	di Surabaya	1969
VIII	di Jakaarta	1973
IX	di Jakarta	19..

Nama :

N I M :

Setelah mempelajari bahan-bahan tersebut di atas, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini :

Pengertian :

1. Olahraga adalah :

.....

.....

.....

.....

.....

2. Gerak Badan adalah :

.....

.....

.....

.....

.....

3. Sport adalah :

.....

.....

.....

.....

.....

4. Pendidikan jasmani adalah :

.....
.....
.....
.....
.....

5. Pendidikan Jasmani, menurut Charles A, Bucher, bila diterjemahkan adalah :

.....
.....
.....
.....
.....

6. Sedangkan terjemahan Pendidikan Jasmani menurut, Nixon & Cozens, adalah :

.....
.....
.....
.....
.....

7. Victor P. Dauer, mengemukakan (terjemahannya), adalah :

.....
.....
.....
.....
.....

Alasan melakukan Olahraga

Mengapa orang melakukan olahraga ? Jawaban bergam, diantaranya karena :

1. Keanggupan dan ekspresi diri (jelaskan dan beri contoh).

.....
.....
.....
.....
.....

2. Prestasi (jelaskan dan beri contoh)!

.....
.....
.....
.....
.....

3. Keuntungan keuangan (jelaskan dan beri contoh)!

.....
.....
.....
.....
.....

4. Politik (jelaskan dan beri contoh)!

.....
.....
.....
.....
.....

1. Kesehatan/Kesegaran Jasmani (jelaskan dan beri contoh)!

.....
.....
.....
.....
.....

2. Rekreasi (jelaskan dan beri contoh)!

.....
.....
.....
.....
.....

3. Alat Pendidikan (jelaskan dan beri contoh)!

.....
.....
.....
.....
.....

4. Menjunjung kehormatan bangsa (jelaskan dan beri contoh)!

.....
.....
.....

.....
.....

5. Rehabilitasi(jelaskan dan beri contoh)!

.....
.....
.....
.....
.....

Nama :

N I M :

Setelah mempelajari Sejarah Olahraga, jawablah pertanyaan berikut :

1. Setelah mengetahui pengertian Olahraga, Gerak Badan, Sport, Pendidikan Jasmani, kemukakan definisi PENJAS ADAPTIF !

.....
.....
.....
.....
.....

2. Bagaimana sejarah Olympiade (Olympiade Kuno & Modern).

.....
.....
.....
.....
.....

3. Lanjutkan nama-nama Ketua IOC setelah Lord Killanin (Irlandia) 1972 – sekarang

N a m a	Tahun
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

4. Bagaimana pembagian cabang olahraga ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Lanjutkan pelaksanaan PON mulai dari PON XI di Jakarta

PON	TEMPAT	TAHUN
XI	Jakarta	19..
XII	

