

## **BAB II**

### **MATERI PELATIHAN**

#### **A. Konsep, Kedudukan Dan Makna Pendidikan Jasmani**

##### **1. Materi**

##### **a. Pengantar**

Bangsa kita sedang dihadapkan pada kondisi centang-perenang. Krisis multimuka yang datang menyusul krisis ekonomi dan krisis moneter yang memukul bangsa kita di titik akhir milenium kedua, hingga kini masih membekaskan luka-dalam bagi sebagian besar masyarakat kita. Luka itu terasa lebih pedih dan lama bagi bangsa kita, di tengah kondisi dunia yang sedang dihadapkan pada krisis perebutan kekuasaan politik dunia, dengan nuansa kental perebutan kekuatan ekonomi dan teknologi di sebagian besar dunia maju.

Kemampuan ekonomi bangsa Indonesia telah terlempar pada keadaan tak terkendali, menghasilkan persoalan-persoalan seperti pemangkasan anggaran, harga barang yang membubung, kesulitan dan konflik penduduk kota, rangkaian pengangguran, hingga defisit pemerintah yang semakin menggunung.

Jika negara maju lainnya sudah mengambil langkah-langkah pasti terhadap persoalan global yang menantang tersebut, Indonesia tetap berada dalam kondisi lesu. Bagi negara lain, misalnya, keterbatasan sumber energi yang berbasis pada penggunaan minyak bumi telah diantisipasi dengan jalan memproduksi alat transportasi dan pengoperasian pabrik-pabrik yang akrab lingkungan dan hemat energi (Jewet, et. al. 1995). Perhatian terhadap lingkungan telah mengarah pada upaya pengimplementasian alat-alat dan aturan yang membatasi toleransi kebisingan suara, radiasi, dan polusi serta perusakan tanah, hutan dan sungai. Penekanan asas akuntabilitas telah mendorong para pembayar pajak untuk mengetahui kemana saja uang mereka dihabiskan. Ancaman perpecahan antar etnis dan konflik bangsa-bangsa mengarah pada diberdayakannya pendidikan dalam semua jenjang dan mata pelajaran sebagai alat untuk menumbuhkan saling

pengertian dan cinta damai pada para siswa dan masyarakatnya. Ini semua berbeda tajam dengan apa yang tengah terjadi di negara kita.



Gambar 1.1. Penjas mengembangkan kerjasama antar siswa  
(sumber: Mahendra, 2003)

Tidak cukup dengan itu, kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang sudah mencapai tahap yang sangat maju, telah pula menghadapi bangsa kita, terutama para remaja dan anak-anak, pada gaya hidup yang semakin menjauh dari semangat perkembangan total, karena lebih mengutamakan keunggulan kecerdasan intelektual, sambil mengorbankan kepentingan keunggulan fisik dan moral individu. Budaya hidup sedenter (kurang gerak) karenanya semakin kuat menggejala di kalangan anak-anak dan remaja, berkombinasi dengan semakin hilangnya ruang-ruang publik dan tugas kehidupan yang memerlukan upaya fisik yang keras. Segalanya menjadi mudah, demikian pernyataan para ahli, sehingga lambat laun kemampuan fisik manusia sudah tidak diperlukan lagi. Dikhawatirkan, secara evolutif manusia akan berubah bentuk fisiknya, mengarah pada bentuk yang tidak bisa kita bayangkan, karena banyak anggota tubuh kita, dari mulai kaki dan lengan sudah dipandang tidak berfungsi lagi.

Dalam kondisi demikian, patutlah kita mempertanyakan kembali peranan dan fungsi pendidikan, khususnya pendidikan jasmani: apakah peranan yang bisa dimainkan oleh program pendidikan jasmani dalam kondisi dunia dan bangsa yang semakin dihadapkan pada kuatnya potensi konflik tersebut? Apa peranan pendidikan jasmani dalam mempersiapkan para pewaris bangsa ini untuk mampu bersaing secara sehat dalam persaingan global sekarang dan kelak? Apa pula peranan pendidikan jasmani dan olahraga dalam mengantisipasi kemungkinan terjadinya evolusi kehidupan manusia yang cenderung tidak lagi memerlukan perangkat fisik yang utuh untuk menjalankan tugasnya sehari-hari?



Gambar 1.2: Penjas memastikan anak menyukai aktivitas fisik  
 Sumber: Physical Best, AAHPERD, 1999.

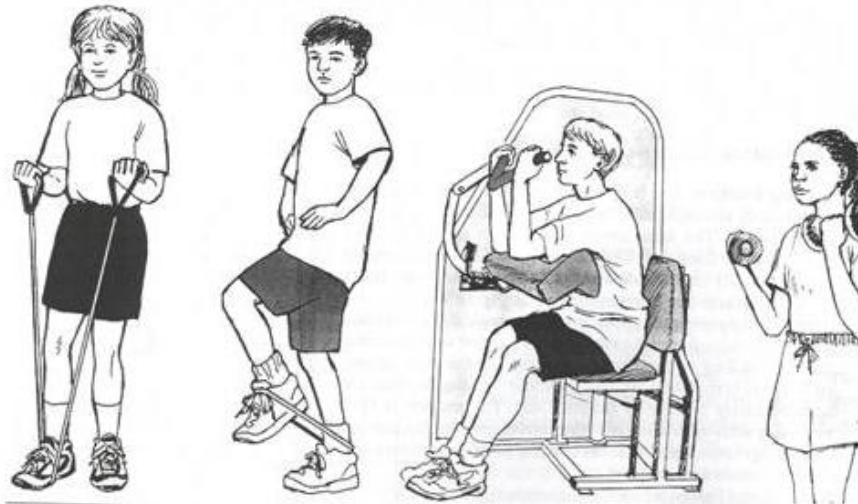
Buku ini mencoba menjawab pertanyaan-pertanyaan mendasar di atas, serta menawarkan satu alternatif dalam memandang peranan dan fungsi Penjas yang seharusnya dilaksanakan di sekolah-sekolah.

## **b. Hakikat 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.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas 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.



Gambar 1.3: Titik perhatian Penjas memang fisik, tetapi tujuan akhirnya perkembangan aspek lain (Sumber: Physical Best, AAHPERD, 1999).

Definisi, pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa *pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan ketuhanan manusia*. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup

dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut berkembang, baik langsung maupun secara tidak langsung.

Karena hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisi penjas 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 (Freeman, 2001), penjas 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 corpore sano*.

### ***1) Kesatuan Jiwa dan Raga***

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 *monisme*, 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 (Freeman, 2001) 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 penjas sendiri?

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

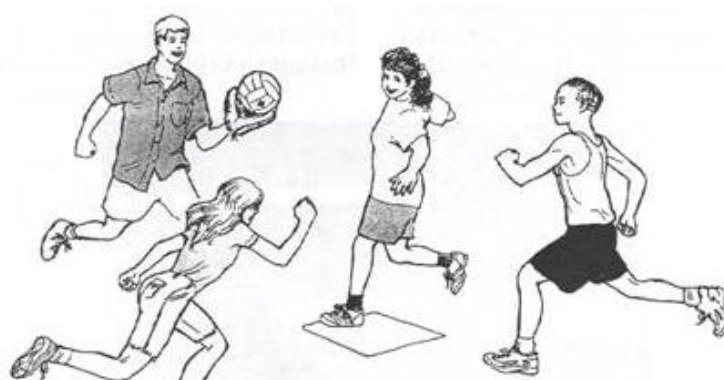
Nilai-nilai yang dikandung penjas untuk mengembangkan manusia utuh menyeluruh, sungguh masih jauh dari kesadaran dan pengakuan masyarakat kita. Ini bersumber dan disebabkan oleh kenyataan pelaksanaan praktik penjas di lapangan. Teramat banyak kasus atau contoh di mana orang menolak manfaat atau nilai positif dari penjas dengan menunjuk pada kurang bernilai dan tidak seimbang program pendidikan jasmani di lapangan seperti yang dapat 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.

## 2) *Hubungan Pendidikan Jasmani dengan Bermain dan Olahraga*

Dalam memahami arti pendidikan jasmani, kita harus juga mempertimbangkan hubungan antara bermain (*play*) dan olahraga (*sport*), sebagai istilah yang lebih dahulu populer dan lebih sering digunakan dalam konteks kegiatan sehari-hari. Pemahaman tersebut akan membantu para guru atau masyarakat dalam memahami peranan dan fungsi pendidikan jasmani secara lebih konseptual.

*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.

*Olahraga* di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif (Freeman, 2001). Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu bentuk permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif.



Gambar 1.4: Unsur bermain dalam Penjas melekat kuat  
Sumber: Physical Best, AAHPERD, 1999.

Ketika kita menunjuk pada olahraga sebagai aktivitas kompetitif yang terorganisir, kita mengartikannya bahwa aktivitas itu sudah disempurnakan dan diformalkan hingga kadar tertentu, sehingga memiliki beberapa bentuk dan proses tetap yang terlibat. Peraturan, misalnya, baik tertulis maupun tak tertulis, digunakan atau dipakai dalam aktivitas tersebut, dan aturan atau prosedur tersebut tidak dapat diubah selama kegiatan berlangsung, kecuali atas kesepakatan semua pihak yang terlibat.

Di atas semua pengertian itu, olahraga adalah aktivitas kompetitif. Kita tidak dapat mengartikan olahraga tanpa memikirkan kompetisi, sehingga tanpa kompetisi itu, olahraga berubah menjadi semata-mata bermain atau rekreasi. Bermain, karenanya pada satu saat menjadi olahraga, tetapi sebaliknya, olahraga tidak pernah hanya semata-mata bermain; karena aspek kompetitif teramat penting dalam hakikatnya.

Di pihak lain, pendidikan jasmani mengandung elemen baik dari bermain maupun dari olahraga, tetapi tidak berarti hanya salah satu saja, atau tidak juga harus selalu seimbang di antara keduanya. Sebagaimana dimengerti dari kata-katanya, pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani yang memiliki tujuan kependidikan tertentu. Penjas bersifat fisik dalam aktivitasnya dan penjas dilaksanakan untuk mendidik. Hal itu tidak bisa berlaku bagi bermain dan olahraga, meskipun keduanya selalu digunakan dalam proses kependidikan.

Bermain, olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan pendidikan, seperti juga olahraga tetap eksis tanpa ada tujuan kependidikan. Misalnya, olahraga profesional (di Amerika umumnya disebut *athletics*) dianggap tidak punya misi kependidikan apa-apa, tetapi tetap disebut sebagai olahraga. 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.



Lalu bagaimana dengan rekreasi dan dansa (*dance*)?

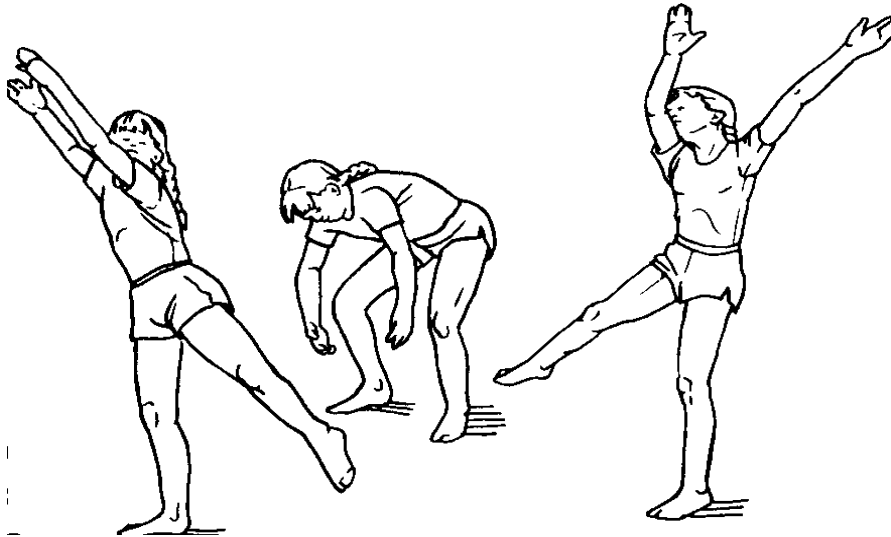
Para ahli memandang bahwa rekreasi adalah aktivitas untuk mengisi waktu senggang. Akan tetapi, rekreasi dapat pula memenuhi salah satu definisi “penggunaan berharga dari waktu luang.” Dalam pandangan itu, aktivitas diseleksi oleh individu sebagai fungsi memperbaharui ulang kondisi fisik dan jiwa, sehingga tidak berarti hanya membuang-buang waktu atau membunuh waktu. Rekreasi adalah aktivitas yang menyehatkan pada aspek fisik, mental dan sosial. Jay B. Nash menggambarkan bahwa rekreasi adalah pelengkap dari kerja, dan karenanya merupakan kebutuhan semua orang.

Dengan demikian, penekanan dari rekreasi adalah dalam nuansa “mencipta kembali” (*re-creation*) orang tersebut, 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.

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.

Di Amerika, dansa menjadi bagian dari program pendidikan jasmani, karena dipandang sebagai alat untuk membina perbendaharaan dan pengalaman gerak anak, di samping untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta pewarisan nilai-nilai. Meskipun menjadi bagian penjas, dansa sendiri masih dianggap sebagai cabang dari seni. Kemungkinan bahwa dansa digunakan dalam penjas terutama karena hasilnya yang mampu mengembangkan orientasi gerak tubuh. Bahkan ditengarai bahwa aspek seni dari dansa dipandang mampu mengurangi kecenderungan penjas agar tidak terlalu berorientasi kompetitif dengan memasukkan unsur estetikanya. Jadi sifatnya untuk melengkapi fungsi dan

peranan penjas dalam membentuk manusia yang utuh seperti diungkap di bagian-bagian awal naskah ini.



Gambar 1.5: Dansa dan gerak ritmis menjadi bagian integral Penjas  
Sumber: Kogan, 1983

### c. Tujuan Pendidikan Jasmani

Apakah sebenarnya tujuan pendidikan jasmani? Menjawab pertanyaan demikian, banyak guru yang masih berbeda pendapat. Ada yang menjawab bahwa tujuannya adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam berolahraga. Ada pula yang berpendapat, tujuannya adalah meningkatkan taraf kesehatan anak yang baik, dan tidak bisa disangkal pula pasti ada yang mengatakan, bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesemua jawaban di atas benar belaka. Hanya saja barangkali bisa dikatakan kurang lengkap, sebab yang paling penting dari kesemuanya itu tujuannya bersifat menyeluruh.

Secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

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

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.)

Dalam pengertian yang lebih resmi, sering dibedakan konsep kebugaran jasmani ini dengan konsep kebugaran motorik. Keduanya dibedakan dalam hal:

kebugaran jasmani menunjuk pada aspek kualitas tubuh dan organ-organnya, seperti kekuatan (otot), daya tahan (jantung-paru), kelentukan (otot dan persendian); sedangkan kebugaran motorik menekankan aspek penampilan yang melibatkan kualitas gerak sendiri seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, power, keseimbangan, dll. Namun dalam naskah ini, penulis akan menggunakan konsep kebugaran jasmani tersebut untuk menunjuk pada keseluruhan aspek di atas.

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.

Penekanan proses pembelajarannya lebih banyak ditujukan pada proses perangsangan yang bervariasi, sehingga setiap kali anak selalu mengerahkan kemampuannya dalam mengolah informasi, ketika akan menghasilkan gerak. Dengan cara itu, kepekaan sistem saraf anak semakin dikembangkan.

*Domain kognitif* mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep, dan lebih penting lagi adalah penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. Aspek kognitif dalam pendidikan jasmani, tidak saja menyangkut penguasaan pengetahuan faktual semata-mata, tetapi meliputi pula pemahaman terhadap gejala



Gambar 1.6: Program kebugaran menyatu dengan penguasaan keterampilan (Physical Best – AAHPERD. 1999)

gerak dan prinsipnya, termasuk yang berkaitan dengan landasan ilmiah pendidikan jasmani dan olahraga serta manfaat pengisian waktu luang.

*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.

Di lain 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.

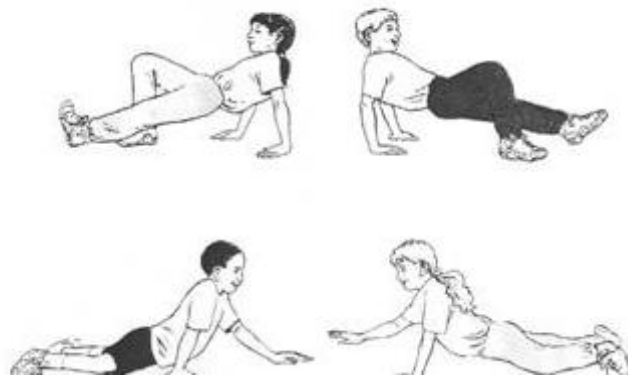
#### **d. Gerak Sebagai Kebutuhan Anak**

Dunia anak adalah dunia yang segar, baru, dan senantiasa indah, dipenuhi keajaiban dan keriaan. Demikian *Rachel Carson* dalam sebuah ungkapannya. Namun demikian, menurut Carson, adalah kemalangan bagi kebanyakan kita

bahwa dunia yang cemerlang itu terenggut muram dan bahkan hilang sebelum kita dewasa.

Dunia anak memang menakjubkan, mengandung aneka ragam pengalaman yang mencengangkan, dilengkapi berbagai kesempatan untuk memperoleh pembinaan. Bila guru masuk ke dalam dunia itu, ia dapat membantu anak untuk mengembangkan pengetahuannya, mengasah kepekaan rasa hatinya serta memperkaya keterampilannya.

Bermain adalah dunia anak. Sambil bermain mereka belajar. Dalam hal belajar, anak adalah ahlinya. Segala macam dipelajarinya, dari menggerakkan anggota tubuhnya hingga mengenali berbagai benda di lingkungan sekitarnya. Bayangkan keceriaan yang didapatnya ketika ia menyadari baru saja menambah pengetahuan dan keterampilan. “Lihat, saya sudah bisa “ teriaknya kepada semua orang.



Gambar 1.7: Penjas harus memungkinkan anak mengeksplorasi khasanah gerak yang kaya (Physical Best-AHHPERD, 1999)

Belajar dan keceriaan merupakan dua hal penting dalam masa kanak-kanak. Hal ini termasuk upaya mempelajari tubuhnya sendiri dan berbagai kemungkinan geraknya. Gerak adalah rangsangan utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kian banyak ia bergerak, kian banyak hal yang ditemui dan dijelajahi. Kian baik pula kualitas pertumbuhannya.

Perhatikan tiga kata kunci di atas: ***gerak, gembira, dan belajar***. Anak suka bergerak dan suka belajar. Perhatikan bagaimana anak bermain di lapangan. Di sana akan tampak, mereka bergerak dengan keterlibatan yang total dan dipenuhi kegembiraan. Bagi anak, gerak semata-mata untuk kesenangan, bukan di dorong oleh maksud dan tujuan tertentu. Gerak adalah kebutuhan mutlak anak.

Sayangnya, ketika usianya semakin meningkat, aktivitas anak semakin berkurang. Ketika memasuki usia sekolah, ia belajar dengan cara yang berbeda. Mereka lebih banyak diminta duduk tenang untuk mendengarkan penjelasan guru tentang berbagai hal. Lingkungan belajar pun semakin sempit, dibatasi oleh empat sisi dinding kelas yang membelenggu. Karena dipaksa untuk diam, dan mendengarkan orang lain berbicara, belajar tidak lagi menarik bagi anak. Keceriaan mereka terampas dan hilanglah sebagian “keajaiban” dunia anak mereka. Tidak heran bila anak merasa bahwa belajar ternyata kegiatan yang tidak menyenangkan.

#### **e. Pentingnya Pendidikan Jasmani**

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.

Kehidupan sekolah yang demikian berkombinasi pula dengan kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah. Jika di sekolah anak kurang bergerak, di rumah keadaannya juga demikian. Kemajuan teknologi yang dicapai pada saat ini, malah mengungkung anak dalam lingkungan kurang gerak. Anak semakin asyik dengan kesenangannya seperti menonton TV atau bermain *video game*. Tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran anak semakin menurun.

Dengan semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit *hipokinetik* (kurang gerak). 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 dan remaja.

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 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 menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih kembali keceriaannya, sambil terangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh.

Secara umum, manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut:

1) *Memenuhi kebutuhan anak akan gerak*

Pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak dan sesuai dengan kebutuhan anak. Di dalamnya 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*



Pendidikan jasmani adalah waktu untuk ‘berbuat’. Anak akan lebih memilih untuk ‘berbuat’ sesuatu dari pada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Suasana kebebasan yang ditawarkan di lapangan atau gedung olahraga sirna karena sekian lama terkurung di antara batas-batas ruang kelas. Keadaan ini benar-benar tidak sesuai dengan dorongan nalurinya.



Gambar 1.8: Tugas gerak dalam penjas mengenalkan anak dengan lingkungan sekitar

Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini 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 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. Dalam hal ini berlaku dalil:

“... ketika memasuki masa pertumbuhan cepat, kemampuan untuk mempelajari keterampilan-keterampilan baru berjalan lambat. Sebaliknya, dalam masa pertumbuhan yang lambat, kemampuan untuk mempelajari keterampilan meningkat.”

Karena pada usia remaja awal tingkat pertumbuhan sedang lambat-lambatnya, maka pada usia-usia inilah kesempatan anak untuk mempelajari keterampilan gerak sedang tiba pada masa kritisnya. Konsekuensinya, keterlantaran pembinaan pada masa ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak pada masa berikutnya.

#### 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.

Sumber: Kogan, 1983



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”.

## 2. Rangkuman

- a) Pendidikan jasmani di negara lain sudah dimanfaatkan sebagai alat untuk mengembangkan saling pengertian antar individu dan antar budaya, serta diarahkan untuk menumbuhkan-kembangkan rasa cinta damai.
- b) 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.*
- c) pendidikan jasmani ini karenanya harus menyebabkan perbaikan dalam ‘pikiran dan tubuh’ yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang.
- d) Pendidikan jasmani selalu mengandung unsur bermain, aktivitas fisik, dan olahraga.
- e) *Bermain* pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif.
- f) *Olahraga* di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif.
- g) Rekreasi adalah aktivitas untuk mengisi waktu senggang. Akan tetapi, rekreasi dapat pula memenuhi salah satu definisi “penggunaan berharga dari waktu luang.”

- h) 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
- i) Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif.
- j) Pendidikan jasmani dipandang penting dalam konteks budaya modern yang sudah memandang bahwa aktivitas fisik tidak terlalu penting lagi. Anak dan remaja dewasa ini sudah terlalu menghabiskan waktu secara non-aktif, sehingga dapat memperbesar resiko terkena penyakit degeneratif.

### 3. Contoh Soal

- a. Jelaskan mengapa pendidikan, terutama pendidikan jasmani, dapat berperan dalam upaya penciptaan perdamaian dan pemeliharaan dunia yang harmonis. Jelaskan.
- b. Bagaimanakah Anda memberi arti bahwa pendidikan jasmani adalah bidang yang unik, karena merupakan satu-satunya upaya yang tidak hanya berfokus pada apa yang menjadi titik perhatiannya.
- c. Penjas memiliki hubungan yang erat dengan *bermain* dan *olahraga*. Dapatkah Anda jelaskan maksud dari pernyataan tersebut, dan bagaimana Anda mendefinisikan bermain dan olahraga tersebut.

### 4. Strategi Pelatihan

- a. Pendekatan
  - 1) Pelatihan ini menggunakan pendekatan studi literatur dan diskusi kelompok atau lebih sering disebut metode *buzz session*.

- 2) Buzz session pada dasarnya sama dengan pendekatan CTL, terdiri dari komponen: learning community, questioning, authentic assessment dan reflection.

b. Media/Sumber:

- 1) LCD + Powerpoint presentation/transparansi
- 2) Film/VCD/foto/gambar

c. Skenario pelatihan:

- 1) Langkah pertama seluruh kelas dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil antara 5 sampai 6 orang.
- 2) Setiap kelompok ditugaskan untuk mempelajari satu topik tertentu dari naskah modul yang tersedia, sehingga setiap kelompok sampai pada kesimpulan dari topik yang bersangkutan. Sesi ini dibatasi dalam waktu yang singkat, misalnya 10 menit.
- 3) Setelah *buzz session* selesai, setiap kelompok ditugaskan untuk mempresentasikan kesimpulannya kepada seluruh kelas.
- 4) Pada setiap penyajian, disediakan waktu untuk tanya jawab dan diskusi.
- 5) Selama proses penyajian dan diskusi, instruktur melakukan pengamatan terhadap setiap kelompok dan individu kelompoknya.
- 6) Instruktur memberikan masukan dan melakukan evaluasi.
- 7) Perumusan hasil diskusi dilakukan oleh para peserta dengan bimbingan instruktur.
- 8) Dilakukan refleksi terhadap proses yang sudah berlangsung dengan maksud untuk melakukan perbaikan dalam proses pembelajaran berikutnya.

## **B. Konsepsi Dan Falsafah Penjas**

### **1. Materi**

#### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, 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 penjas menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar 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 penjas tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti; Matematika, Bahasa, IPS dan IPA, dan lain-lain.

Namun demikian tidak semua guru penjas menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan bahwa penjas boleh dilaksanakan secara serampangan. Hal ini tercermin dari berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran penjas, mulai dari kelemahan proses yang menetap misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajarannya, seperti kebugaran jasmani yang rendah.

Di kalangan guru penjas sering ada anggapan bahwa pelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan seadanya, sehingga pelaksanaannya cukup dengan cara menyuruh anak pergi ke lapangan, menyediakan bola sepak untuk laki-laki dan bola voli untuk perempuan. Guru tinggal mengawasi di pinggir lapangan.

Mengapa bisa terjadi demikian? Kelemahan ini berpangkal pada ketidakpahaman guru tentang arti dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, di samping ia mungkin kurang mencintai tugas itu dengan sepenuh hati.

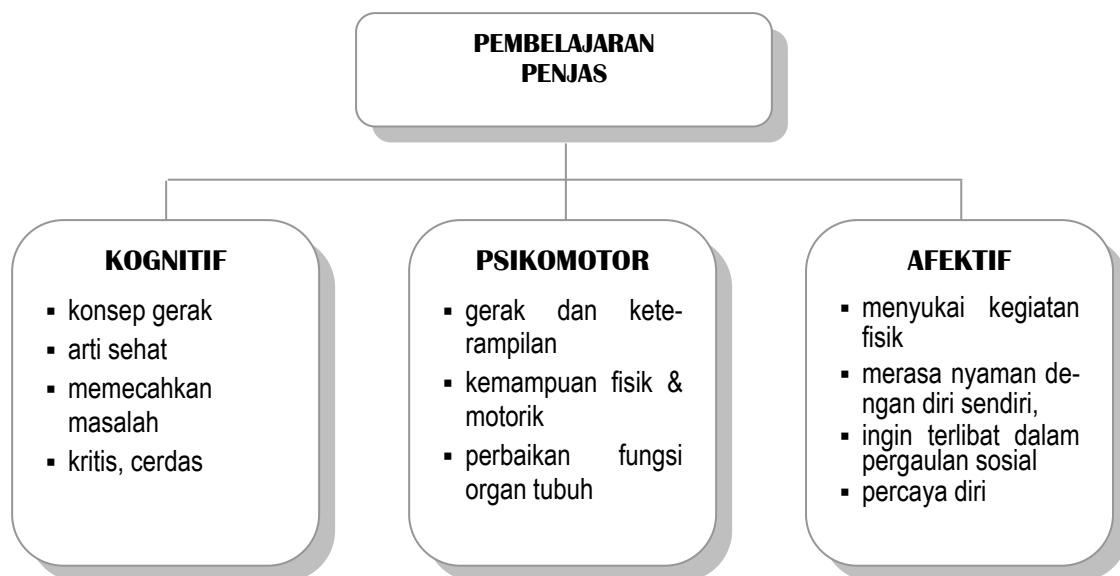
Apakah sebenarnya pendidikan jasmani dan apa tujuannya? Secara umum pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai berikut:

***Pendidikan Jasmani* adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.**

Definisi di atas mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak.

Jadi, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Tujuan pendidikan jasmani 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. Dalam bentuk bagan, secara sederhana tujuan penjas meliputi tiga ranah (domain) sebagai satu kesatuan, sebagai berikut :



Bagan 1. Cakupan Ranah dari Penjas

Tujuan di atas merupakan pedoman bagi guru penjas 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 penjas adalah bahwa ia harus menganggap dirinya sendiri sebagai *pendidik*, bukan hanya sebagai pelatih atau pengatur kegiatan

Misi pendidikan jasmani 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. Kedudukannya sama dengan tujuan pembelajaran pengembangan domain psikomotor.

Dalam hal ini, untuk mencapai tujuan tersebut, guru perlu membiasakan diri untuk mengajar anak tentang *apa* yang akan dipelajari berlandaskan pemahaman tentang prinsip-prinsip yang mendasarinya. Pergaulan yang terjadi di dalam adegan yang bersifat mendidik itu dimanfaatkan secara sengaja untuk menumbuhkan berbagai kesadaran emosional dan sosial anak. Dengan demikian



anak akan berkembang secara menyeluruh, yang akan mendukung tercapainya aneka kemampuan.

## **b. Perbedaan Makna Penjas dan Pendidikan Olahraga**

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.

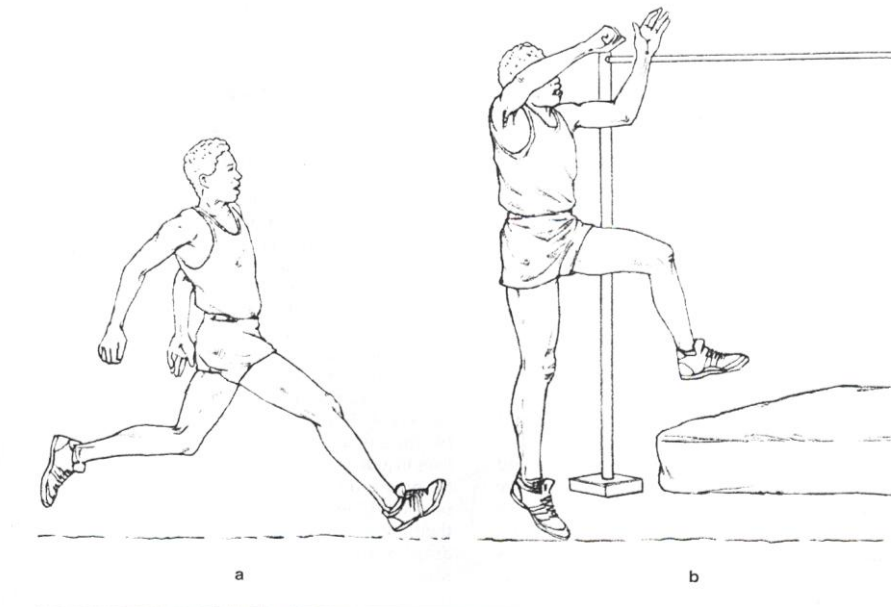
Hal tersebut mungkin terjadi karena pada waktu sebelumnya guru itu merasa dirinya bukan sebagai guru penjas, melainkan guru *pendidikan olahraga*. Perubahan pandangan itu terjadi menyusul perubahan nama mata pelajaran wajib dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, dari mata pelajaran pendidikan olahraga 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. Pertanyaannya, apa bedanya pendidikan olahraga dengan pendidikan jasmani ?

*Pendidikan jasmani* berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Mendidik apa ? Paling tidak fokusnya pada keterampilan anak. Hal ini dapat berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir dan keterampilan memecahkan masalah, dan bisa juga keterampilan emosional dan sosial.

Karena itu, seluruh adegan pembelajaran dalam mempelajari gerak dan olahraga tadi lebih penting dari pada hasilnya. Dengan demikian, bagaimana guru

memilih metode, melibatkan anak, berinteraksi dengan murid serta merangsang interaksi murid dengan murid lainnya, harus menjadi pertimbangan utama.



Gambar 2.1: Pendidikan Olahraga ditekankan pada penguasaan keterampilan cabang olahraga (Carr, 1997)

Adapun *pendidikan olahraga* adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada murid 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. Ciri-ciri pelatihan olahraga menyusup ke dalam proses pembelajaran.

Yang sering terjadi pada pembelajaran ‘pendidikan olahraga‘ adalah bahwa guru kurang memperhatikan kemampuan dan kebutuhan murid. Jika siswa harus belajar bermain bola voli, mereka belajar keterampilan teknik bola voli secara langsung. Teknik-teknik dasar dalam pelajaran demikian lebih ditekankan, sementara 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 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.

Tabel di bawah menekankan perbedaan antara pendidikan jasmani dengan pendidikan olahraga.

Tabel 1. Perbedaan Penjas dan Pendidikan Olahraga

Perbedaan Antara Penjas dan Pendidikan Olahraga	
Pendidikan Jasmani	Pendidikan Olahraga
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosialisasi atau mendidik via olahraga.</li> <li>• Menekankan perkembangan kepribadian menyeluruh.</li> <li>• Menekankan penguasaan keterampilan dasar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosialisasi atau mendidik ke dalam olahraga.</li> <li>• Mengutamakan penguasaan keterampilan berolahraga.</li> <li>• Menekankan penguasaan teknik dasar.</li> </ul>

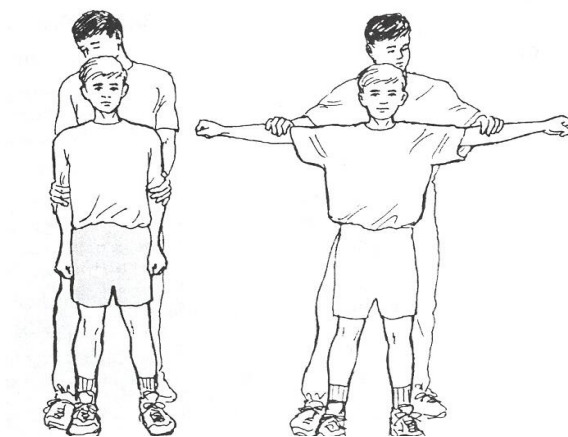
Pendidikan jasmani tentu tidak bisa dilakukan dengan cara demikian. Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang terencana dan bertahap yang perlu dibina secara hati-hati dalam waktu yang diperhitungkan.

Bila orientasi pelajaran pendidikan jasmani adalah agar anak menguasai keterampilan berolahraga, misalnya sepak bola, guru akan lebih menekankan pada pembelajaran teknik dasar-teknik dasar dengan kriteria keberhasilan yang sudah ditentukan. Dalam hal ini, guru tidak akan memperhatikan bagaimana agar setiap anak mampu melakukannya, sebab cara melatih teknik dasar yang bersangkutan hanya dilakukan dengan cara tunggal. Beberapa anak mungkin bisa mengikuti dan menikmati cara belajar yang dipilih guru tadi. Tetapi sebagian lain merasa selalu gagal, karena bagi mereka cara latihan tersebut terlalu sulit, atau terlalu mudah.

Anak yang berhasil akan merasa puas dari cara latihan tadi, dan segera menyenangi permainan sepak bola. Tetapi bagaimana dengan anak lain yang kurang berhasil? Mereka akan serta merta merasa bahwa permainan sepak bola terlalu sulit dan tidak menyenangkan, sehingga mereka tidak menyukai pelajaran dan permainan sepak bola tadi. Apalagi bila ketika mereka melakukan latihan yang gagal tadi, mereka selalu diejek oleh teman-teman yang lain atau bahkan oleh gurunya sendiri.

Anak dalam ‘kelompok gagal’ ini biasanya mengalami perasaan negatif. Akibatnya, citra diri anak tidak berkembang dan anak cenderung menjadi anak yang rendah diri.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif, semua kecenderungan tadi bisa dihapuskan, karena guru memilih cara agar anak yang kurang terampil pun tetap menyukai latihan memperoleh pengalaman sukses. Di samping guru membedakan bentuk latihan yang harus dilakukan setiap anak, kriteria keberhasilannya pun dibedakan pula. Untuk ‘kelompok mampu’ kriteria keberhasilan lebih berat dari anak yang kurang mampu, misalnya dalam pelajaran renang di tentukan: mampu meluncur 10 meter untuk anak mampu, dan hanya 5 meter untuk anak kurang mampu.



Gambar 2.2: Guru memperhatikan kebutuhan semua anak (Physical Best-AHHPERD, 1999)

Dengan cara demikian, semua anak merasakan apa yang disebut “perasaan berhasil” tadi, dan anak makin menyadari bahwa kemampuannya pun meningkat,

seiring dengan seringnya mereka mengulang-ulang latihan. Cara ini disebut gaya mengajar ‘partisipatif’ karena semua anak merasa dilibatkan dalam proses pembelajaran.

Untuk mencegah terjadinya bahaya lain dari kegagalan, guru pendidikan jasmani harus mengembangkan cara respons siswa terhadap anak yang gagal dan melarang siswa untuk melemparkan ejekan pada temannya.

### **c. Dasar Falsafah Pendidikan Jasmani**

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 (Dauer and Pangrazy, 1992), yaitu:

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

Adakah pelajaran lain (seperti bahasa, matematika, atau IPS) yang bisa menyumbang kemampuan-kemampuan seperti di atas? Untuk meneliti aspek penting dari penjas, dasar-dasar pemikiran seperti berikut perlu dipertimbangkan :

### 1) *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 anak akan mampu menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya, dan akan tetap dilakukannya di sepanjang hayatnya. Sikap itulah yang kemudian akan membawa anak pada kualitas hidup yang sehat, sejahtera lahir dan batin, yang disebut dengan istilah *wellness*.



Gambar 2.3: Guru harus menjaga agar minat anak tetap tersalurkan

Konsep sehat dan sejahtera secara menyeluruh berbeda dengan pengertian sehat secara fisik. 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-harinya.

## 2) *Keterampilan fisik*

Keterlibatan anak 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.

## 3) *Terkuasainya konsep dan prinsip gerak*

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang konsep dan prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Sebagai contoh, anak 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).

## 4) *Kemampuan berpikir*

Memang sulit diamati secara langsung bahwa kegiatan yang diikuti oleh anak dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan berpikir anak. Namun demikian dapat ditegaskan di sini bahwa pendidikan jasmani yang efektif mampu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis anak 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 anak. 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.

#### 5) *Kepekaan rasa*

Dalam hal olah rasa, pendidikan jasmani menempati posisi yang sungguh unik. Keegiatannya yang selalu melibatkan anak 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 bahwa kegiatan pendidikan jasmani disebut sebagai ajang nyata untuk melatih keterampilan-keterampilan hidup (*life skills*), 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*).

#### 6) *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 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 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 siswa untuk melihat berbagai konsekuensinya jika peraturan itu dilanggar. Lalu guru dapat menanyakan pendapat siswa 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.

#### 7) ***Kepercayaan diri dan citra diri (self esteem)***

Melalui pendidikan jasmani kepercayaan diri dan citra diri (*self esteem*) anak akan berkembang (Graham, 1993). 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 anak untuk membuktikannya.

Ketika anak 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 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 siswa 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 anak. Salah satu siasat yang dapat dikerjakan adalah ukuran keberhasilan belajar tidak bersifat mutlak. Tiap anak memakai ukurannya masing-masing.

#### **d. Landasan Ilmiah Pelaksanaan Pendidikan Jasmani**

Secara ilmiah pelaksanaan pendidikan jasmani mendapat dukungan dari berbagai disiplin ilmu, di mana pandangan-pandangan dari setiap disiplin tersebut dapat dijadikan sebagai landasan bagi berlangsungnya program penjas di sekolah-sekolah. Di bagian ini, penulis akan menguraikan landasan ilmiah dari minimal tiga disiplin ilmu, yaitu dari sudut pandang biologis, sudut pandang psikologis, dan yang terakhir sudut pandang sosiologis.

##### **1) *Landasan Biologis bagi Pendidikan Jasmani***

Pendidikan jasmani adalah disiplin yang berorientasi tubuh, di samping berorientasi pada disiplin mental dan sosial. Guru pendidikan jasmani karenanya harus memiliki penguasaan yang kokoh terhadap fungsi fisik dari tubuh untuk memahami secara lebih baik pemanfaatannya dalam kegiatan pendidikan jasmani. Khususnya dalam masa modern dewasa ini, ketika pendidikan gerak dipandang teramat penting, pengetahuan tentang bagaimana tubuh manusia berfungsi dipandang amat krusial agar bisa melaksanakan tugas pengajaran dengan baik.

##### *Potensi Manusia dan Prestasi*

Joseph W. Still telah menghabiskan waktu bertahun-tahun untuk meneliti perilaku fisik dan intelektual manusia. Meskipun penelitiannya sudah berlangsung di masa lalu, namun masih menemukan faktanya di masa kini, bahkan maknanya seolah mendapatkan angin baru dalam era teknologi dewasa ini.

Dalam penelitiannya, Still seperti dikutip Bucher (1979), menemukan bahwa keberhasilan manusia dalam pencapaian prestasi, baik dalam hal prestasi fisik maupun dalam prestasi intelektual, berhubungan dengan usia serta dapat digambarkan dalam bentuk sebuah kurva, di mana kurva itu bisa menaik dan bisa menurun, sesuai dengan perjalanan usia manusia.

Dalam kurva hasil penelitian Still, ditunjukkan bahwa tidak lebih dari 5% populasi manusia berhasil mendaki kurva keberhasilan, sedang selebihnya lebih

banyak mengikuti kurva kegagalan, terutama setelah melewati usia antara 25 hingga 35 tahun. Yang menarik, menurut dugaan Still, kurva kegagalan dalam pertumbuhan fisik menunjukkan bahwa perkembangan fisik manusia dewasa ini semakin berkurang. Sebabnya, manusia modern sekarang dihadapkan pada rendahnya melakukan latihan fisik, di samping karena terlalu banyak makan, minum, dan merokok; sehingga mereka merosot kondisinya setelah usia 30 tahunan.

Demikian juga dalam hal pertumbuhan dan perkembangan psikologis, yang menunjukkan kurva kegagalan dalam hal prestasinya. Ciri-ciri perkembangan mental menunjukkan puncak prestasi pada tahap perkembangan yang berbeda. Kemampuan mengingat dicapai pada usia muda, imajinasi kreatif mencapai puncaknya pada usia dua puluhan hingga tiga puluhan, keterampilan menganalisis dan sintesis suatu persoalan berakhir di usia pertengahan, sedangkan pada usia-usia berikutnya berkembang kemampuan berfilsafat.

Secara biologis, manusia dirancang untuk menjadi makhluk yang aktif. Meskipun perubahan dalam jaman dan peradaban telah menyebabkan penurunan dalam jumlah aktivitas yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas-tugas dasar yang berkaitan dengan kehidupan, sebenarnya tubuh manusia tidaklah berubah. Karenanya, manusia harus tetap menyadari bahwa dalam hal kesehatan tubuhnya, dasar biologisnya menuntut dan mengakui pentingnya aktivitas fisik yang keras dalam hidupnya. Jika tidak, kesehatan, produktivitas, serta efektivitas hidupnya akan menurun drastis. Dalam hal itulah pendidikan jasmani yang baik di sekolah dan di masa-masa berikut dalam hidupnya dipandang amat penting dalam menjaga kemampuan biologis manusia. Dipandang dari sudut ini, pendidikan jasmani terikat dekat pada kekuatan mental, emosional, sosial, dan spiritual manusia.

## 2) *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani*

Pendidikan jasmani melibatkan interaksi antara guru dengan anak serta anak dengan anak. Di dalam adegan pembelajaran yang melibatkan interaksi tersebut, terletak suatu keharusan untuk saling mengakui dan menghargai keunikan masing-masing, termasuk kelebihan dan kelemahannya. Dan ini bukan hanya berkaitan dengan kelainan fisik semata-mata, tetapi juga dalam kaitannya dengan perbedaan psikologis seperti kepribadian, karakter, pola pikir, serta tak kalah pentingnya dalam hal pengetahuan dan kepercayaan.

Program pendidikan jasmani yang baik tentu harus dilandasi oleh pemahaman guru terhadap karakteristik psikologis anak, dan yang paling penting dalam hal sumbangan apa yang dapat diberikan oleh program pendidikan jasmani terhadap perkembangan mental dan psikologis anak (Bucher, 1979).

Studi dalam ilmu-ilmu psikologi mempunyai implikasi untuk para guru pendidikan jasmani, terutama dalam wilayah atau sub-disiplin ilmu teori belajar, teori pembelajaran gerak, perkembangan kepribadian, serta sikap. Kesemua sub-disiplin itu, memberikan pemahaman yang lebih luas dalam hal bagaimana anak belajar, dan yang terpenting upaya apa yang harus dipertimbangkan guru dikaitkan dengan menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan anak belajar.

Kata psikologi berasal dari kata-kata Yunani psyche, yang berarti jiwa atau roh, dan logos, yang berarti ilmu. Diartikan secara populer, psikologi adalah ilmu jiwa atau ilmu pikiran. Para ahli psikologi mempelajari hakikat manusia secara ilmiah, dan untuk memahami alam pikiran manusia, termasuk anak, dan ciri-ciri manusia ketika belajar.

Pendidikan jasmani lebih menekankan proses pembelajarannya pada penguasaan gerak manusia. Pemahaman yang lebih mendalam terhadap kecenderungan dan hakikat gerak ini, misalnya melalui teori gerak dan teori belajar gerak, akan memungkinkan guru untuk lebih memahami tentang kondisi apa yang perlu disediakan untuk memungkinkan anak belajar secara efektif.

Jika dahulu para guru penjas lebih bersandar pada teori belajar behaviorisme, yang lebih melihat proses pembelajaran dari perubahan perilaku anak, maka dewasa ini sudah diakui adanya keharusan untuk memahami tentang apa yang terjadi di dalam diri anak ketika mempelajari keterampilan gerak, yang ditunjang oleh berkembangnya teori belajar kognitivisme.

Bersandar secara berlebihan pada teori belajar behaviorisme tentu mengandung kelemahan tertentu, karena mendorong dan membenarkan guru dengan proses pembelajaran yang sangat mekanistik; sekedar terjadi persambungan antara stimulus (aba-aba guru) dengan respons siswa (gerakan siswa), yang diperkuat oleh adanya *reinforcement* (ucapan pujian dari guru). Akibatnya, guru pun umumnya abai dengan bagaimana sebenarnya proses yang terjadi di dalam otak dan perangkat gerak anak, sehingga guru tidak pernah terlalu mempertimbangkan kualitas dari proses pembelajaran, termasuk keharusan untuk melibatkan proses berpikir dari anak. Akhirnya, anak relatif tidak pernah punya gagasan apapun dalam pelajaran, dan klaim bahwa penjas memiliki peranan dalam pengembangan kemampuan intelektual anak tidak terbukti secara nyata.



Gambar 2.4: Penjas bukan hanya berhubungan dengan pengembangan aspek fisik semata-mata

Perkembangan teori belajar kognitivisme menguak fakta kekakuan proses pembelajaran penjas tersebut. Dalam salah satu teori belajar pengolahan informasi (*information processing theory*) diungkap bahwa idealnya pembelajaran gerak

adalah sebuah proses pengambilan keputusan, yang secara hirarkis akan selalu melalui tiga tahapan yang tetap, yaitu tahap mengidentifikasi stimulus, tahap memilih respons, dan tahap memprogram respons. Jika pada proses pembelajaran siswa diberi kesempatan dan didorong untuk terus-menerus meningkatkan kemampuan pengambilan keputusannya, maka secara pasti kemampuannya tersebut terlatih, karena masing-masing perangkat yang berhubungan dengan ketiga tahapan pengambilan keputusan itupun kemampuannya semakin meningkat pula.

Dari pemahaman terhadap landasan psikologis itulah, maka pembelajaran penjas yang baik tidak cukup hanya dengan memberikan perintah dan tugas-tugas gerak semata (misalnya dengan instruksi yang klasik seperti, "... ketika kamu menerima bola, kamu lari ke arah sana, lalu kamu lempar bola itu ke si A, dan kamu kembali ke sini", melainkan harus pula dibarengi dengan upaya memberikan kesempatan pada mereka untuk menganalisis situasi dan berikan kebebasan untuk mengambil keputusan sendiri (misalnya: "... baik, ketika posisi lapangan ketat dan kamu dijaga terus oleh lawan, kira-kira kemanakah kamu harus melempar bola? Coba kita praktekan, apakah keputusanmu sudah tepat atau tidak?").

### **3) *Landasan Sosiologis dalam Pendidikan Jasmani***

Pendidikan jasmani adalah sebuah wahana yang sangat baik untuk proses sosialisasi. Perkembangan sosial jelas penting, dan aktivitas pendidikan jasmani mempunyai potensi untuk menuntaskan tujuan-tujuan tersebut. Seperangkat kualitas dari perkembangan sosial yang dapat dikembangkan dan dipengaruhi dalam proses penjas di antaranya adalah kepemimpinan, karakter moral, dan daya juang.

Sosiologi berkepentingan dengan upaya mempelajari manusia dan aktivitasnya dalam kaitannya dengan hubungan atau interaksi antar satu manusia dengan manusia lainnya, termasuk sekelompok orang dengan kelompok lainnya.

Di sisi lain, sosiologi berhubungan juga dengan ilmu yang menaruh perhatian pada lembaga-lembaga sosial seperti agama, keluarga, pemerintah, pendidikan, dan rekreasi. Singkatnya, sosiologi adalah ilmu yang berkepentingan dalam mengembangkan struktur dan aturan sosial yang lebih baik yang dicirikan oleh adanya kebahagiaan, kebaikan, toleransi, dan kesejajaran sosial.

Dikaitkan dengan landasan tersebut, seorang guru penjas sesungguhnya adalah seorang sosiologis yang perlu mengetahui prinsip-prinsip umum sosiologi (Bucher, 1979), agar mampu memanfaatkan proses pembelajarannya untuk menanamkan nilai-nilai yang dapat dikembangkan melalui penjas. Sebagaimana dikemukakan Bucher, guru yang mengerti sosiologi dalam konteks kependidikan akan mampu mengembangkan minimal tiga fungsi: (1) pengaruh pendidikan pada institusi sosial dan pengaruh kehidupan kelompok pada individu, seperti bagaimana sekolah berpengaruh pada kepribadian atau perilaku individu; (2) hubungan manusia yang berlangsung di sekolah yang melibatkan siswa, orang tua, dan guru dan bagaimana mereka mempengaruhi kepribadian dan perilaku individu; dan (3) hubungan sekolah kepada institusi lain dan elemen lain masyarakat, misalnya pengaruh dari pendidikan pada kehidupan masyarakat kota.

## **2. Rangkuman**

- a. *Pendidikan Jasmani* adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.  
Perbedaan Penjas dan Pendor:
- b. *Pendidikan jasmani* berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik.
- c. *Pendidikan olahraga* adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada murid diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga.



- d. Pendidikan jasmani yang baik akan diwarnai oleh atmosfer yang menyenangkan serta membangun perasaan berhasil (*feeling of success*) kepada para siswa.
- e. Sumbangan unik dari pendidikan jasmani:
  - meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa,
  - meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta
  - meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

### 3. Contoh Soal

- a. Dapatkah Anda jelaskan definisi Pendidikan Jasmani dengan bahasa Anda sendiri. Apa makna yang dikandung oleh definisi tersebut dibanding dengan pengertian yang selama ini masih dipahami oleh umumnya guru penjas di Indonesia.
- b. Jelaskan konsekuensi dari makna pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga pada setting persekolahan di Indonesia?
- c. Apakah sumbangan unik penjas sudah dapat dimanfaatkan dan diprioritaskan dalam proses pembelajaran penjas di Indonesia? Apa alasannya?

### 4. Strategi Pelatihan

- a. Pendekatan
  - 1) Pelatihan ini menggunakan pendekatan studi literatur dan diskusi kelompok atau lebih sering disebut metode *buzz session*.
  - 2) Buzz session pada dasarnya sama dengan pendekatan CTL, terdiri dari komponen: learning community, questioning, authentic assessment dan reflection.

b. Media/Sumber:

- 1) LCD + Powerpoint presentation/transparansi
- 2) Film/VCD/foto/gambar

c. Skenario pelatihan:

- 1) Langkah pertama seluruh kelas dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil antara 5 sampai 6 orang.
- 2) Setiap kelompok ditugaskan untuk mempelajari satu topik tertentu dari naskah modul yang tersedia, sehingga setiap kelompok sampai pada kesimpulan dari topik yang bersangkutan. Sesi ini dibatasi dalam waktu yang singkat, misalnya 10 menit.
- 3) Setelah *buzz session* selesai, setiap kelompok ditugaskan untuk mempresentasikan kesimpulannya kepada seluruh kelas.
- 4) Pada setiap penyajian, disediakan waktu untuk tanya jawab dan diskusi.
- 5) Selama proses penyajian dan diskusi, instruktur melakukan pengamatan terhadap setiap kelompok dan individu kelompoknya.
- 6) Instruktur memberikan masukan dan melakukan evaluasi.
- 7) Perumusan hasil diskusi dilakukan oleh para peserta dengan bimbingan instruktur.
- 8) Dilakukan refleksi terhadap proses yang sudah berlangsung dengan maksud untuk melakukan perbaikan dalam proses pembelajaran berikutnya.

## C. Asas Pengembangan Penjas Di Sekolah

### 1. Ruang Lingkup Materi

#### a. Asas Pengembangan dan Penetapan Sasaran Penjas

Meskipun secara filosofis telah dibahas kedudukan dan pentingnya pendidikan jasmani di bagian-bagian awal, bagi guru masih terdapat kesulitan untuk memutuskan pengalaman apa yang diberikan kepada siswa. Hal ini ditambah lagi dengan begitu banyaknya pilihan yang tersedia, baik dari wilayah aktivitas jasmani, permainan, maupun dari wilayah olahraga. Bagian ini tidak dimaksudkan untuk menyatakan secara langsung tentang apa yang harus diajarkan pada siswa, tetapi lebih diarahkan untuk memberikan keyakinan kepada para guru, tentang landasan apa yang harus dipertimbangkan ketika memilih kegiatan bagi para siswanya.

Paling tidak ada dua dasar pengembangan yang harus dipertimbangkan yang akan dikemukakan di bagian ini, yaitu: 1) *dasar-dasar pengembangan kurikulum dan dorongan dasar anak*. Mari kita simak satu persatu kedua pertimbangan tersebut.

#### 1) Dasar-Dasar Pengembangan Kurikulum

Ada beberapa prinsip yang menjadi landasan bagi pengembangan program pendidikan jasmani (Dauer and Pangrazy, 1992; Annarino et.al., 1980), yaitu:

- a) *Kurikulum Pendidikan Jasmani haruslah berorientasi kepada anak dan tingkat perkembangannya*. Pemilihan kegiatan dalam penjas harus di dasarkan pada tuntutan dan karakteristik anak dan dilengkapi dengan pertimbangan tentang tingkat-tingkat perkembangan mereka. Anaklah yang menjadi pusat kurikulum, dan karenanya pengalaman-pengalaman belajar yang dipikirkan juga harus sesuai dengan kebutuhan mereka.
- b) *Setiap anak berbeda-beda dalam hal kebutuhan dan kemampuan belajarnya*. Setiap anak mempunyai hak untuk mencapai potensinya masing-masing sehingga kurikulum harus memberikan kesempatan agar anak

memperoleh pengalaman semacam itu. Anak harus berkembang dalam kecepatan yang sesuai dengan iramanya, dan kurikulum harus mampu meningkatkan perkembangan mereka. Perbedaan-perbedaan individual harus menjadi pedoman dalam menerapkan kurikulum, sehingga tujuan, kegiatan, dan pengalaman belajar lebih memenuhi kebutuhan individual daripada kebutuhan pokok.

- c) *Anak harus dilihat sebagai manusia yang utuh.* Kurikulum hendaknya bertanggung jawab dalam mengembangkan aspek-aspek yang lengkap dari anak, bukan saja keterampilan fisik dan kebugaran jasmani, tetapi mencakup keterampilan kognitif dan keterampilan sosial. Dalam wilayah kognitif misalnya, pembelajaran yang terpadu harus sejalan dengan perkembangan dari kebugaran fisik dan keterampilan. Demikian juga dalam wilayah afektif, pencapaian keberhasilan yang bersifat fisik memainkan peran yang amat penting dalam mengembangkan konsep diri yang positif. Anak yang mencapai efisiensi gerak dan berhasil dalam keterampilannya, akan lebih mudah menyesuaikan dirinya dalam kehidupan sekolahnya daripada yang kurang mampu secara gerak.
- d) *Hal-hal yang berhubungan dengan kebutuhan anak harus diajarkan melalui pendidikan jasmani.* Kegiatan pelajaran harus dilaksanakan dalam sifat yang meyakinkan bahwa tujuan-tujuan dari pendidikan jasmani dapat dicapai. Nilai-nilai yang dikandung dalam pendidikan jasmani tidak dicapai secara otomatis atau kebetulan saja. Sifat-sifat seperti kejujuran, *fair-play*, disiplin diri, dan kerjasama kelompok bukanlah hasil ikutan dari kegiatan fisik. Pendidikan jasmani harus menjadi suatu program pengajaran utama, yang memanfaatkan strategi mengajar yang bernuansa pendidikan.
- e) *Gerakan merupakan dasar bagi pendidikan jasmani.* Mutu program penjas dapat dinilai berdasarkan mutu pengalaman gerakan yang dialami oleh anak. Pendidikan jasmani memang terdiri atas kegiatan fisik yang harus dilakukan secara aktif. Anak tidak akan dapat mengambil manfaat hanya dari berbaris, menunggu datangnya alat-alat atau mendengarkan penjelasan guru yang

panjang. Pendidikan jasmani harus menyediakan kesempatan yang seluas-luasnya kepada anak untuk menimba pengalaman gerak.

- f) *Pembelajaran harus terjadi melampaui kepentingan sesaat tapi harus menawarkan keterampilan yang berguna untuk seumur hidup.* Dalam masyarakat modern dewasa ini, pemeliharaan kebugaran jasmani dan kesehatan dipandang sebagai kebutuhan utama. Dengan demikian pendidikan jasmani harus memberikan program yang cukup dinamis agar mampu mengembangkan kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran merupakan dasar untuk pencapaian keterampilan gerak. Pelaksanaannya harus berdasarkan kemampuan anak dan beban latihannya disesuaikan dengan kesanggupan setiap siswa.

## 2) **Dorongan Dasar Anak**

Dorongan dasar adalah suatu keinginan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu. Semua anak memiliki perasaan seperti ini yang kemungkinan besar merupakan sifat turunan atau pengaruh lingkungan. Dorongan dasar ini dikaitkan dengan pengaruh masyarakat, guru, orangtua, dan teman-teman sendiri (Dauer and Pangrazy, 1992). Biasanya dorongan dasar ini akan berpola sama pada setiap anak dan tidak dipengaruhi oleh faktor kematangan. Dorongan tersebut niscaya mengarahkan pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan untuk menciptakan program yang sesuai dengan sifat-sifat anak. Berikut ini akan dibahas secara selintas tentang dorongan-dorongan tersebut.

### a) ***Dorongan untuk Bergerak***

Anak tak pernah puas untuk bergerak, tampil, dan aktif. Mereka berlari semata-mata karena menyukai dan menikmati lari itu. Keaktifan merupakan bagian dari hidup anak. Program pendidikan jasmani karenanya harus memuaskan kehausan anak untuk bergerak.

**b) *Dorongan untuk Berhasil dan Mendapat Pengakuan***

Anak tidak hanya berambisi untuk berprestasi, tetapi mereka juga menginginkan prestasi mereka itu diakui. Mereka lesu ketika mendapat kritikan dan celaan. Sedangkan dorongan dan dukungan yang hangat akan meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan yang maksimum. Kegagalan dapat mengarah pada rasa frustrasi dan hilangnya minat belajar. Karena itu pengalaman berhasil pada anak perlu diperbanyak agar mereka tidak kehilangan minat untuk belajar.

**c) *Dorongan untuk Mendapatkan Pengakuan Teman dan Masyarakat***

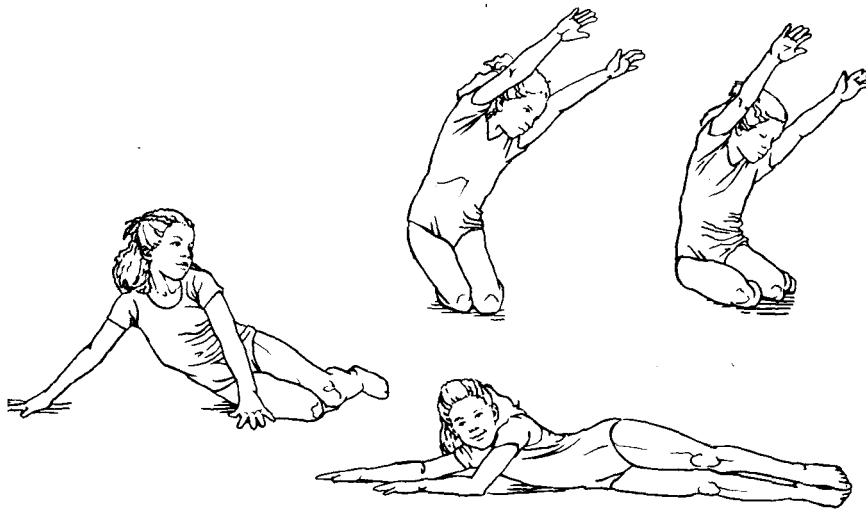
Penerimaan kawan sekelas adalah kebutuhan dasar manusia. Anak menginginkan diterima oleh kawan-kawannya, dihormati, dan disukai. Lingkungan sekolah harus memberi jalan agar anak memperoleh penerimaan dari kawan-kawannya. Belajar bekerjasama dengan yang lain, menjadi anggota kelompok yang mampu menyumbang sesuatu, dan berbagi andil dengan kawan dalam suatu prestasi merupakan nilai penting dari program penjas.

**d) *Dorongan untuk Bekerjasama dan Bersaing***

Anak menikmati suasana bermain dan bekerjasama dengan anak lain. Mereka menemukan kepuasannya ketika menyadari bahwa peranannya dianggap penting dalam suatu kelompok. Ia merasa sedih ketika mengalami penolakan dari kawan-kawannya. Bekerjasama harus diajarkan terlebih dahulu sebelum pengalaman bersaing. Kegembiraan menjadi bagian suatu kelompok akan lebih besar manfaatnya daripada persaingan dengan kawan. Namun demikian, dorongan untuk bersaing juga merupakan bukti nyata dari kehidupan anak, sebab mereka ingin membandingkan keterampilan fisik dan kekuatannya di antara sesama temannya. Biasanya anak akan memiliki keinginan untuk bersaing jika mereka berpikir bahwa mereka memiliki peluang untuk menang. Jika anak tidak mempunyai peluang untuk menang, suasana kompetitif akan hilang. Karena itu suasana bersaing yang wajar dan sepadan dengan kemajuan anak harus diciptakan dan dimonitor.

e) ***Dorongan untuk Kebugaran Fisik dan Daya Tarik***

Guru harus menyadari betapa besarnya keinginan anak untuk memiliki kebugaran jasmani dan memiliki tubuh yang lincah dan menarik. Oleh karenanya guru harus memaklumi perasaan direndahkan yang diderita anak yang lemah, gemuk, pincang, atau tidak normal dalam beberapa hal. Program penjas harus menyediakan kesempatan untuk perbaikan-diri sehingga anak dapat mengatasi kekurangannya dalam kekuatan, keterampilan, atau postur tubuhnya. Guru harus memonitor sistem penghargaan secara hati-hati sehingga tidak menyinggung anak yang kurang mampu.



Gambar 3.1: Penjas menyalurkan dorongan anak untuk meningkatkan daya tarik (Kogan, 1987)

f) ***Dorongan untuk Bertualang***

Dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang bersifat petualangan atau sesuatu yang tidak biasa, mendorong anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang baru. Guru harus memberi tempat kepada kegiatan yang bersifat petualangan atau sesuatu yang tidak biasa, mendorong anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang baru. Guru harus memberi tempat kepada kegiatan-kegiatan yang menarik dalam kurikulum. Ini akan memberikan kecenderungan positif kepada anak untuk meningkatkan kegembiraan anak.

*g) Dorongan untuk Kepuasan Kreatif*

Anak suka mencoba sesuatu cara yang berbeda-beda, bereksperimen dengan benda-benda yang berbeda, dan menggali berbagai hal yang dapat mereka lakukan secara kreatif. Menemukan cara yang berbeda untuk mengekspresikan dirinya sendiri secara fisik dapat memuaskan dorongan kreatif.

*h) Dorongan untuk Menikmati Irama*

Semua anak laki-laki dan perempuan dapat menikmati irama. Irama mengandung gerak dan anak memang suka bergerak. Program penjas harus menyediakan berbagai kegiatan berirama yang dapat dipelajari semua anak dengan cukup baik untuk memenuhi kebutuhannya. Pengajaran irama melalui penggunaan instrumen sederhana seperti dengan tepuk tangan atau ketukan pada lantai hingga penggunaan instrumen musik seperti tambur atau musik langsung dari tape recorder (perekam pita) akan mempebesar kegembiraan anak dalam meningkatkan penguasaan iramanya. Guru penjas di Indonesia biasanya kurang menyadari kecenderungan ini. Bahkan lebih sering diabaikan keharusan mengajar penguasaan irama gerak pada anaknya. Yang sering dilakukan adalah mengajak anak melakukan SKJ (Senam Kesegaran Jasmani) secara berulang-ulang sepanjang tahun yang hanya menawarkan irama yang monoton, sehingga anak kurang mengalami irama yang bervariasi.

*i) Dorongan untuk Mengetahui*

Anak bersifat ingin tahu. Mereka berminat untuk mengetahui bukan hanya tentang apa yang sedang mereka kerjakan, tetapi juga mengapa mereka mengerjakannya. Mengetahui 'mengapa' tentang sesuatu hal merupakan dorongan yang kuat bagi mereka. Alangkah baiknya jika guru mampu memuaskan keingintahuan mereka dengan cara menerangkan 'mengapa' serta apa manfaat dari program pendidikan jasmani.



## b. Model Orientasi Kurikulum dalam Pendidikan Jasmani

Persoalan konflik antara makna pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga perlu diselesaikan. Keduanya tidak perlu dipertentangkan. Yang berbeda adalah dalam hal pemahaman. Keduanya sebenarnya mengandung fungsi mendidik.

Penyelenggaraan pendidikan jasmani bisa berbeda karena berbeda dalam rancangan kurikulumnya. Di negara maju, pendidikan jasmani dilaksanakan dengan berorientasi pada model-model kurikulum yang berlaku. Model kurikulum inilah yang menentukan perbedaan tekanan terhadap program yang dilaksanakan, apakah berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani atau keterampilan gerak, misalnya. Untuk memperjelas perbedaannya, mari kita simak model kurikulum sebagai berikut:

- pendidikan gerak (*movement education*)
- pendidikan olahraga (*sport education*)
- pendidikan petualangan (*adventure education*)
- pendidikan perkembangan (*developmental education*)
- pendidikan kebugaran (*fitness education*)
- pendidikan disiplin keilmuan olahraga (*kinesiological studies*)

### 1) Pendidikan Gerak

Pendidikan gerak (*movement education*) menekankan pendidikan lewat gerak yang mula-mula dikembangkan oleh Rudolph Laban di Inggris. Laban mengembangkan konsep-konsep gerak yang berkaitan dengan ruang dan waktu



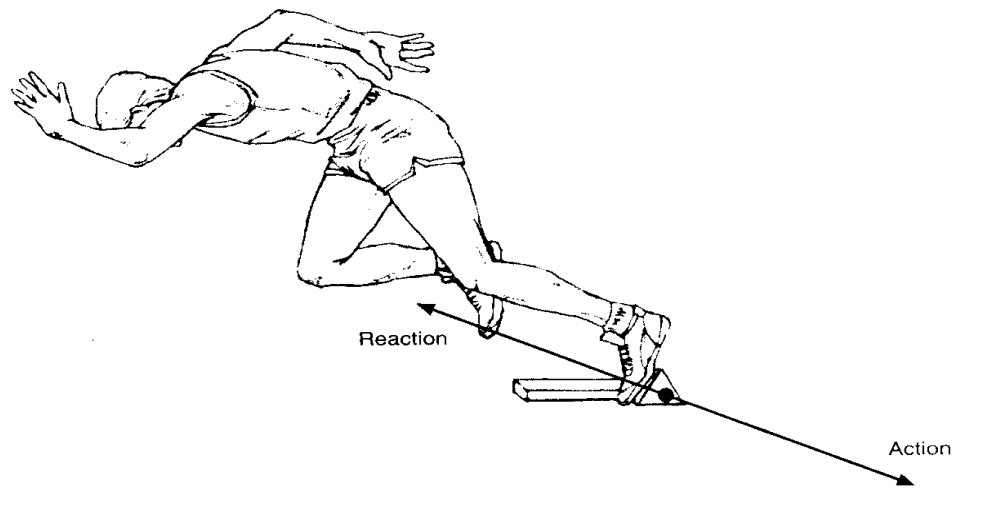
sebagai bahan untuk pengembangan gerak-gerak tari. Aliran Laban akhirnya dibawa ke Amerika Serikat dan diadopsi sebagai program pendidikan jasmani.

Lewat pendidikan gerak, keterampilan gerak anak dikembangkan melalui pelaksanaan yang bervariasi, dikaitkan dengan ruang, waktu, arah serta tingkat ketinggian di mana gerakan dilakukan (Jewet, 1994; Jewet et al., 1995). Di sini

tidak ada istilah benar atau salah. Anak akan lebih menguasai pergerakan tubuhnya disertai pengertiannya. Dengan demikian diharapkan siswa menguasai tubuhnya dan mampu mengembangkan kapasitas fisik dan mentalnya untuk belajar, baik keterampilan fisik maupun keterampilan akademis.

## 2) *Pendidikan olahraga*

Ada kesalahpahaman bahwa pendidikan jasmani sama dengan pendidikan olahraga. Keduanya berbeda, pendidikan jasmani lebih menekankan pada pengembangan keterampilan motorik dasar dan memperkaya perbendaharaan gerak. Pendidikan olahraga menekankan pada pembinaan keterampilan berolahraga dan menghayati nilai-nilai yang diperoleh dari kegiatan berlatih dan bertanding (Jewet, 1994; Jewet et al., 1995). Semua anak dibekali pengalaman nyata untuk berperan dalam pembinaan olahraga, seperti wasit, atlet, atau pelatih. Dalam arti itulah pendidikan olahraga di Amerika Serikat, misalnya, menyanggah misi kependidikan yang lengkap.



Gambar 3.3: Teknik gerakan menjadi fokus utama (Carr, 1997)

Jika program penjas di Indonesia masih berwarna pendidikan olahraga seperti sekarang ini, maka kecenderungan ini hanyalah masalah orientasi model kurikulum yang dianut seperti maksud di atas. Sayangnya kecenderungan di Indonesia, penggunaan model ini tidak menyebabkan anak dibekali dengan pengalaman berolahraga yang sebenarnya, karena programnya amat terbatas.

### 3) *Pendidikan perkembangan*

Model pendidikan perkembangan memfokuskan tujuan pendidikannya pada aktualisasi diri, yang menekankan pertumbuhan pribadi dari setiap anak (Jewet, 1994; Jewet et al., 1995). Kurikulumnya dikembangkan berdasarkan tingkat perkembangan anak, yang berusaha menyeimbangkan penekanan pada ranah kognitif, afektif dan psikomotor.

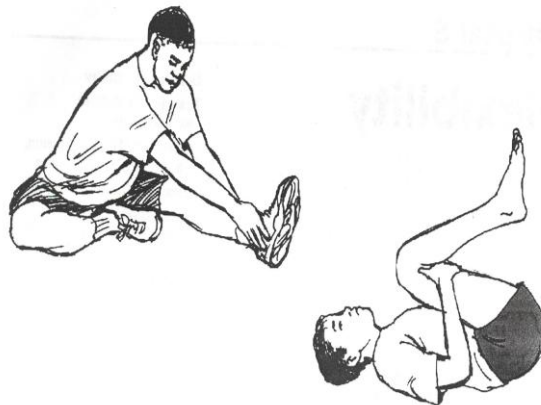
Pendidikan jasmani yang berorientasi pada *developmental education* mengarahkan kegiatan anak melalui pemenuhan kebutuhan keterampilan pada diri anak. Disesuaikan dengan tahap perkembangan fisik dan mentalnya, setiap kelompok anak diarahkan pada keterampilan gerak yang dibutuhkan anak. Misalnya, bagi anak usia di bawah lima tahun, perlu dikembangkan kemampuan pengaturan tubuhnya dan bagi anak usia di atasnya perlu dikembangkan keterampilan dasarnya. Sementara bagi anak yang lebih dewasa diarahkan pada keterampilan – keterampilan khususnya, seperti yang dikembangkan dalam cabang-cabang olahraga tertentu.

### 4) *Pendidikan petualangan*

Pendidikan petualangan (*Adventure education*) dikembangkan atas dasar kebutuhan untuk mengatasi tekanan-tekanan hidup yang semakin berat. Programnya berisi kegiatan yang menantang di alam bebas dan disesuaikan dengan kebutuhan para remaja untuk bertualang mengatasi resiko dan perjuangan melawan tantangan alam. Mendaki gunung, menyusuri sungai, berkemah, memanjat tebing, dan variasi lain di alam terbuka merupakan contoh program pendidikan petualangan.

### 5) *Pendidikan kebugaran*

Sekolah memang bisa menekankan orientasinya pada pengembangan kebugaran murid - muridnya. Program pendidikan jasmani seperti itu mengarahkan anak supaya aktif berlatih di sekolah dan di luar sekolah untuk



Gambar 3.4. Aktivitas latihan Kelentukan  
(Physical Best – AHHPERD, 1999)

hidup sehat dan memiliki kemampuan fisik yang baik. Program ini diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, yang meliputi komponen daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, power, dll (Jewet, 1994; Jewet et al., 1995).

Pelaksanaannya dapat bermacam-macam, baik dengan memilih kegiatan terpimpin seperti senam kebugaran jasmani (SKJ), senam aerobik, penugasan rutin untuk melakukan latihan seperti push up, sit up, squat jump, lari jarak jauh dan jarak dekat, dll.

SKJ atau senam kebugaran lain yang belakangan banyak dikembangkan (seperti senam Ayo Bersatu, senam Santri, dll) merupakan contoh dari program pendidikan kebugaran. Persoalannya adalah mungkin frekuensi dan isi latihannya perlu ditingkatkan, karena hanya bersandar pada SKJ yang ada sekarang ini, unsur kekuatan, kelentukan, serta power anak tidak akan berkembang maksimal.

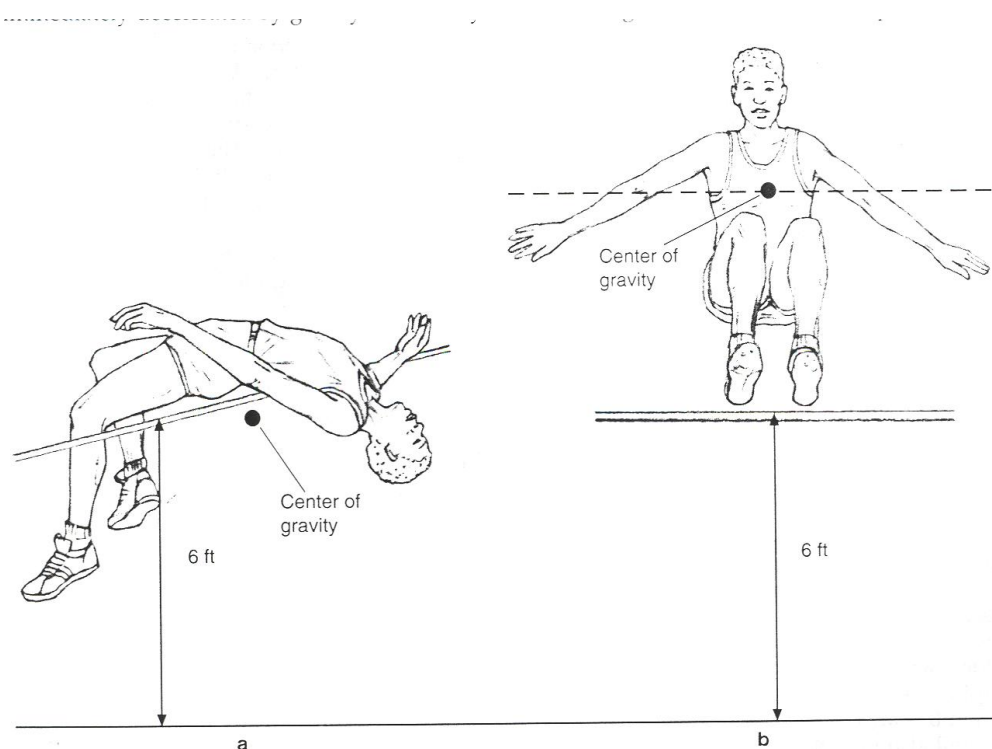
#### 6) *Kinesiological Studies*

Model studi kinesiologi pada hakikatnya hampir sama dengan model pendidikan gerak dalam orientasi nilainya, tetapi menggunakan kegiatan gerak untuk mempelajari dasar-dasar disiplin gerak manusia (misalnya fisiologi latihan, biomekanika, dan kinesiologi). Karena itu, model inipun disebut juga sebagai pendidikan disiplin keilmuan olahraga.

Penekanan pembelajaran model ini adalah pada pengembangan keterampilan memecahkan masalah, khususnya dengan menggunakan kombinasi antara pembelajaran konsep dan prakteknya di lapangan. Tujuan utamanya adalah menumbuhkan dan mengembangkan pemahaman kognitif tentang bagaimana dan mengapa suatu keterampilan gerak berlangsung demikian. Model ini didasari dua

pendekatan yang khas dalam studi kinesiologi, yaitu pendekatan pertama, isi atau materi diatur dalam sebuah unit-unit kegiatan, dan konsep-konsep disiplin utama diintegrasikan dengan pengajaran keterampilan; pendekatan kedua, unit-unit kegiatan diatur di sekitar konsep-konsep khusus yang menjadi prioritas di atas pengajaran keterampilan (Jewet, 1994; Jewet et al., 1995).

Pemakaian model ini umumnya dipilih oleh guru-guru penjas di tingkat sekolah menengah. Meskipun banyak sekolah menengah telah memasukkan satu atau dua unit konsep dalam kurikulumnya, khusus dipadukan dengan sehat-bugar-jasmani, sedikit sekali sekolah yang hanya memakai model kinesiologi secara tunggal.



Gambar 3.5: Penerapan konsep titik berat tubuh dalam praktek  
Sumber: Carr, 1997

### **c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani**

Setelah dibahas tentang dasar-dasar pertimbangan sebagai pedoman untuk menyusun program pendidikan jasmani, ruang lingkup pendidikan jasmani dapat ditentukan. Namun demikian uraian tentang ruang lingkup ini dibatasi dan sifatnya masih umum

Berdasarkan tinjauan terhadap uraian-uraian di atas, maka dapat diduga bahwa program pendidikan jasmani untuk siswa SMP di Indonesia harus meliputi program-program yang meliputi:

#### **1) Kemampuan pengelolaan tubuh.**

Kemampuan pengelolaan tubuh merupakan kemampuan paling dasar yang dikuasai anak bersamaan dengan berkembangnya pengetahuan tentang tubuhnya. Termasuk di dalamnya adalah kesadaran tubuh dan gerakanya. Seharusnya kemampuan pengelolaan tubuh harus sudah dikuasai di jenjang SD, tetapi di jenjang SMP pun diperkirakan kemampuan-kemampuan tersebut harus tetap dikembangkan. Ke dalam bagian ini dapat dirinci hal-hal khusus seperti:

##### **a) Kesadaran tubuh**

Kesadaran tubuh menunjuk pada kemampuan untuk mengenal nama-nama bagian tubuh yang bermacam-macam serta kemampuan untuk mengontrol setiap bagian tersebut secara terpisah. Bagian-bagian tubuh tersebut melibatkan tiga wilayah meliputi:

- (a) wilayah kepala: dahi, muka, pipi, alis, hidung, mulut, telinga, rahang, dagu, mata, dan rambut;
- (b) wilayah badan bagian atas: leher, bahu, dada, perut, lengan, tangan, siku, pergelangan, telapak, dan jari-jari; dan
- (c) wilayah badan bagian bawah: pinggang, pinggul, pantat, paha, lutut, betis, pergelangan kaki, punggung kaki, tumit, bola-bola kaki dan jari-jari.

**b) Kesadaran ruang**

Kemampuan kesadaran ruang menunjuk pada posisi tubuh dikaitkan dengan ruang sekelilingnya. Ini merupakan dasar dalam perkembangan kemampuan gerak-perseptual anak. Yang dimaksud *gerak perseptual* adalah gerak yang dihasilkan oleh kemampuan siswa untuk mengindra rangsangan dan menentukan gerak yang sesuai untuk menjawab rangsang itu. Dalam hal ini anak akan mengenal ruangnya sendiri, ruang secara umum, arah gerak, jalur gerak, tingkatan, serta jarak.

**c) Kualitas gerak**

Anak mengembangkan kemampuan geraknya dikaitkan dengan kualitas kesadarannya tentang geraknya sendiri. Ini sebenarnya menunjuk pada tingkat penguasaan anak terhadap dirinya sendiri dikaitkan dengan ruang di luar dirinya. Dalam wilayah ini anak akan berhubungan dengan kemampuan untuk menciptakan daya (*force*), menyerap tenaga, mengatur keseimbangan, mengatur jarak, kecepatan, serta aliran gerak.

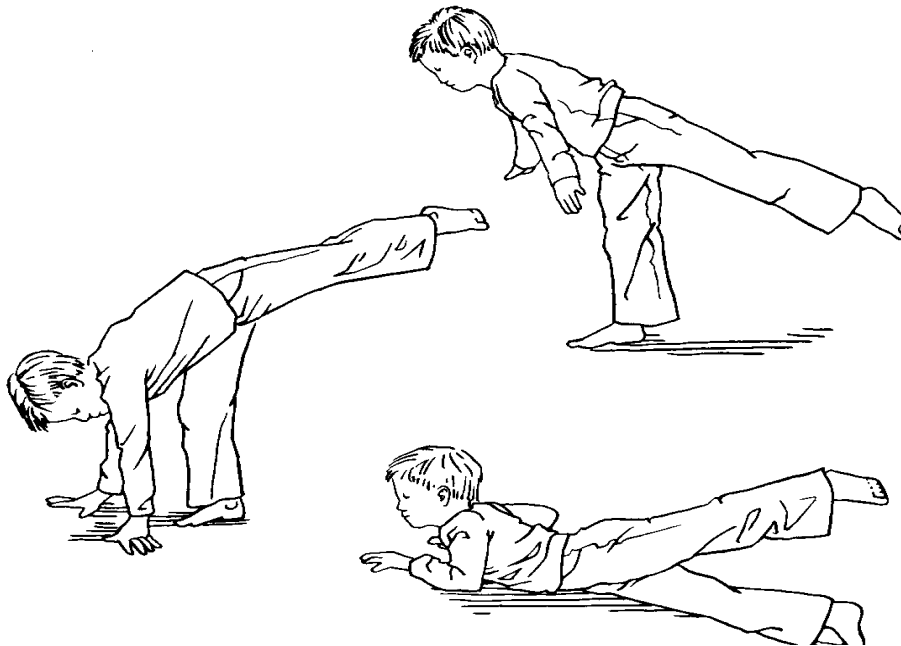
**2) Keterampilan-keterampilan Dasar**

Keterampilan dasar adalah bentuk keterampilan yang bermanfaat dan dibutuhkan anak dalam kehidupannya sehari-hari. Keterampilan ini merupakan ciri pelengkap yang penting untuk anak untuk berfungsi dalam lingkungannya, sehingga disebut sebagai keterampilan fungsional. Untuk kemudahan pembahasannya, dalam modul ini, keterampilan dasar di bagi ke dalam tiga bagian:

- a) *Keterampilan lokomotor*, yaitu keterampilan yang digunakan untuk menggerakkan atau memindahkan posisi tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Termasuk ke dalam keterampilan ini adalah berjalan, berlari, melompat, hop (jingkat), berderap, skip, slide, dan lain-lain.
- b) *Keterampilan non-lokomotor*, yaitu keterampilan di tempat yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Hal ini meliputi membengkok, merentang, memilin, memutar, mengayun, menggoyang,

mengangkat, mendorong, menarik, memantulkan, merendahkan tubuh, dan lain-lain.

- c) *Keterampilan manipulatif*, yaitu keterampilan yang melibatkan kemampuan anak untuk menggunakan bagian-bagian tubuhnya seperti tangan dan kaki untuk memanipulasi benda di luar dirinya. Dalam pelaksanaannya keterampilan ini melibatkan koordinasi mata-tangan serta mata-kaki. Ke dalamnya termasuk keterampilan seperti melempar, menangkap, memukul bola, memukul dengan raket atau pemukul, menggiring bola (baik tangan atau kaki), dsb.



Gambar 3.6: Contoh gerak non-lokomotor  
Sumber: Kogan, 1987

### 3) Keterampilan-keterampilan khusus yang terspesialisasi

Keterampilan yang terspesialisasi adalah keterampilan yang digunakan dalam berbagai cabang olahraga dan wilayah pendidikan jasmani lainnya. Keterampilan ini meliputi kegiatan dengan peralatan (misalnya senam alat), gerakan-gerakan akrobatik, tari-tarian, serta permainan khusus atau formal seperti sepak bola, bola voli, bola basket, dan lain-lain.



#### **d. Arah Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Setelah mengetahui ruang lingkup dari pendidikan jasmani, selanjutnya guru harus mampu melihat dan menetapkan arah serta sasaran yang akan dikembangkan. Pedoman umum tentang arah dan sasaran ini diuraikan secara garis besar dalam bentuk lima tujuan perubahan yang harus terjadi pada anak didik. Kelima tujuan tersebut adalah sebagai berikut:

##### **1) Murid menjadi sadar akan potensi gerakannya.**

Pembelajaran dalam pendidikan jasmani harus mampu membangkitkan minat anak untuk menggali potensinya dalam hal gerak. Karena itu anak harus diberi dorongan untuk terus menerus menjelajahi kemampuan-kemampuannya. Tugas ini tidak mudah dan hasilnya tidak segera. Dari pertemuan ke pertemuan, mungkin guru hanya akan melihat kemajuan yang lambat, tersendat-sendat, serta seolah berjalan di tempat.

Memang itulah yang harus disadari oleh semua guru penjas. Tidak ada kemajuan dalam hal belajar gerak yang bersifat kejutan. Semua kemajuan mengikuti pola yang teratur. Jangan mengharapkan keajaiban. Harus sabar dan bersikap optimis bahwa murid kita akan mencapai kemajuan. Bila tiba waktunya, jangan kaget jika tiba-tiba guru sadar anak sudah bertambah tinggi dan besar serta semakin terampil gerakannya. Itulah upah dari kesabaran guru dalam mendidik anak. Disitulah guru akan merasakan betapa mulianya tugas guru penjas.

Di pihak lain, sebagai guru kita harus maklum bahwa setiap murid memiliki kekhasannya masing-masing. Ada yang masuk ke kelas dengan bekal seperangkat pengalaman yang memadai dan ada pula yang tidak membawa bekal sama sekali. Artinya, ada anak yang kelihatan mudah dalam mempelajari gerak-gerak tertentu, sementara yang lainnya menemui kesulitan. Ada anak yang gigih ingin bisa, ada juga anak yang mudah menyerah. Perbedaan individual dalam hal kematangan dan pengalaman masa lalunya, menyebabkan kita sulit untuk menyeragamkan kecepatan kemajuan anak dalam hal belajar gerak.

Keluhan-keluhan seperti “saya tidak bisa” atau “saya tidak berbakat” dan ucapan sejenis lainnya akan sering terdengar dari mulut anak. Bahkan ada anak yang belum mencoba sekalipun sudah mengatakan tidak mau melakukan, karena dia yakin tidak akan berhasil. Bagaimanakah guru seharusnya menghadapi kasus serupa itu? Tentu jawaban dan cara guru harus benar-benar tepat agar tidak kian ‘membenamkan’ anak dalam citra rendah diri yang dibuatnya sendiri.

Tanamkan kesadaran pada anak bahwa mempelajari keterampilan dan gerak, bukanlah proses yang tergesa-gesa. Sebab diperlukan waktu dan usaha yang tidak sebentar untuk menguasai sesuatu. Yang penting jangan cepat menyerah. Ungkapan guru seperti, “cobalah lakukan lagi. Kamu bukan tidak bisa, tapi belum bisa”, adalah salah satu ungkapan yang bisa membesarkan hati anak.

Perbedaan anak tersebut harus membuat guru penjas menjadi lebih arif dalam menentukan tugas bagi masing-masing anak. Jangan sampai anak diberi tugas yang seragam dengan kriteria keberhasilan yang sama bagi semua orang. Kenali kemampuan murid, baik per kelompok maupun perorang, agar penentuan tugas mereka bisa disesuaikan. Dengan cara itu anak akan merasa bahwa guru memang mendorong semua siswa untuk mau dan mampu belajar.

## **2) Murid dapat bergerak dan tampil baik secara meyakinkan**

Ketika murid terlibat dalam proses pembelajaran, mereka harus merasakan adanya ‘perasaan mampu’, lancar, dan tidak tersendat-sendat. Perasaan demikian hadir dari adanya rasa aman selama mereka mulai belajar hingga menguasai suatu keterampilan. Rasa aman tadi, tentu tidak timbul sendiri, tetapi merupakan kondisi yang selalu diciptakan oleh guru. Bagaimana rasa aman bisa timbul dalam pembelajaran penjas?

Rasa aman akan timbul dari situasi belajar yang menyenangkan dan jauh dari keadaan yang menekan dan menegangkan. Keadaan demikian bisa timbul dari tindak tanduk guru yang memang santun, tidak memalukan murid, serta usahanya yang sungguh-sungguh untuk menciptakan lingkungan yang aman. Dalam hal ini, bukan berarti bahwa guru tidak boleh tegas. Guru harus tegas tapi

“hangat” dalam pendekatannya, terutama dalam menerapkan peraturan-peraturan yang mendukung terciptanya lingkungan yang aman tadi.

Lingkungan pembelajaran yang aman akan mendukung kesungguhan dan kemauan anak untuk mempelajari keterampilan hingga taraf penguasaan tertinggi. Anak akan merasa bersemangat untuk terus berlatih, baik secara mandiri maupun berkelompok, sehingga anak merasa yakin untuk menguasai keterampilan yang bisa diandalkan.

Penguasaan yang baik pada keterampilan tertentu akan menumbuhkan hormat diri dan kepercayaan diri anak. Ini timbul dari rasa nyaman ketika menyadari dirinya memiliki kemampuan, serta timbul dari pengakuan guru dan teman-temannya. Karena itu penekanan pada timbulnya ‘perasaan sukses’ ini harus diupayakan oleh guru dengan cara menetapkan tingkat kesulitan tugas yang sesuai bagi setiap anak.

Untuk menciptakan suasana belajar seperti itu guru perlu membedakan tahapan pembelajaran yang akan dilalui anak. Pada tahap awal, guru harus membantu anak; agar mampu memusatkan diri pada proses, bukan pada hasil. Sedangkan pada tahap selanjutnya, guru harus siap untuk meningkatkan taraf kesulitan keterampilan yang sedang dipelajari, sehingga tingkat kemampuan (kompetensi) dan kepercayaan diri anak turut meningkat pula. Penyajian bahan pelajaran secara bertahap sangat dianjurkan.

### **3) Murid mengerti dan mampu menerapkan konsep-konsep gerak yang mendasar**

Keterampilan dalam berbagai cabang olahraga memiliki struktur tersendiri, lengkap dengan konsep dan prinsip yang mendasarinya. Memahami konsep-konsep itu merupakan syarat untuk menguasai keterampilan yang dipelajari. Semakin terkuasai konsepnya, semakin mudah suatu keterampilan dikuasai.

Pelajaran pendidikan jasmani adalah salah satu tempat untuk meningkatkan kemampuan pemahaman anak terhadap berbagai konsep dasar keterampilan gerak. Kemampuan pemahaman ini akan menjadi bekal yang sangat berguna bagi

siswa untuk menjadi ‘pembelajar’ dalam banyak cabang olahraga ketika mereka menjadi dewasa kelak. Bahkan kemampuan ini dapat ditransfer untuk memahami bidang lain.

Untuk mendukung tujuan tersebut pelajaran pendidikan jasmani harus mampu memberikan kesempatan kepada anak untuk memahami konsep dasar dari berbagai keterampilan yang dipelajarinya.

Metode dan pendekatan yang digunakan oleh guru juga amat menentukan. Penelitian dalam bidang pedagogi olahraga (*sport pedagogy*) tentang *pendekatan induktif*, metode pemecahan masalah dan diskoveri terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan anak dalam pengembangan pengetahuan dan penalaran (Graham, et al., 1993; Rink, 1993; Dauer and Pangrazi, 1992). Pengantar dan dialog yang bersifat terbuka, terbukti dapat memicu keinginan anak untuk turut menyumbang saran dan pendapat yang berguna dalam melatih keberanian anak angkat bicara.

Karena itu, guru penjas perlu membiasakan murid dengan acara dialog. Guru hendaknya melatih anak untuk mau bertanya dan bicara mengemukakan pendapatnya, serta jawaban guru harus mencerminkan bahwa pertanyaan tersebut dianggap berharga. Coba Anda bayangkan bagaimana perasaan murid ketika ia bertanya guru malah memperlihatkan muka galak dan menjawab : “Makanya kalau guru ngomong dengarkan. Telinganya dipasang baik-baik, supaya tidak masuk telinga kanan, keluar telinga kiri.....!”

Memang anak tidak selamanya mendengarkan dengan baik. Itu perlu diingatkan. Tetapi cara mengingatkan anak supaya menjadi pendengar yang baik dan menghargai orang yang bicara, bukan dengan pendekatan keras seperti di atas. Bukan saja anak merasa sakit hati dan rendah diri dengan jawaban guru tadi, tapi juga membuat anak yang lainnya tidak berani mengajukan pertanyaan.

#### **4) Murid menjadi orang yang serba bisa dalam gerak**

Guru tentu harus melihat bahwa murid bisa mempelajari apa saja yang diperlukannya dalam hal keterampilan gerak. Adalah tindakan tidak bertanggung jawab jika seorang guru cenderung membatasi keterampilan yang harus dikuasai oleh murid-muridnya. Jangan mentang-mentang guru hanya menyukai sepakbola lalu hanya mengajar sepakbola sepanjang tahun. Ini jelas akan merugikan anak.

Guru penjas harus mampu melihat keterampilan dasar serta pola gerak dominan yang mendasari suatu cabang olahraga atau suatu permainan. Keterampilan dasar serta pola gerak dominan itulah yang seharusnya ditekankan oleh guru untuk dipelajari oleh anak secara memadai. Alokasikan waktu yang cukup bagi anak untuk mempelajari berbagai keterampilan gerak dasar sehingga membangun suatu dasar yang kuat dan luas bagi peningkatan keterampilan berikutnya.

Memperkaya khasanah gerak anak dalam setiap pembelajaran penjas merupakan tugas prioritas bagi guru penjas, agar kelak anak mempunyai dasar keterampilan yang lengkap untuk memperdalam olahraga apapun (Dauer and Pangrazi, 1992). Kalau dasarnya baik, anak akan menjadi orang yang serba bisa dalam bidang olahraga.

#### **5) Murid menghargai olahraga yang menyehatkan**

Dalam pembelajaran pendidikan jasmanilah murid harus belajar menyadari hubungan antara kegiatan yang teratur dengan timbulnya perasaan nyaman dan sehat. Dengan kegiatan tersebut murid harus menyadari bahwa dirinya lebih tahan terhadap serangan penyakit dan pengaruh stress. Dengan kesadaran tersebut diharapkan murid selanjutnya akan menghargai kegiatan olahraga sebagai sesuatu yang bermanfaat dan akan memilih mengisi waktu-waktu luangnya di luar sekolah dengan kegiatan yang aktif .

Karena itu proses yang ditawarkan guru penjas lewat programnya harus menyebabkan anak mencintai kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga, serta memberikan dasar yang baik bagi kegiatan yang sama di jenjang pendidikan

berikutnya dan di masa dewasanya. Hal ini memang tidak mudah, tapi harus diupayakan secara sengaja oleh guru penjas.

## 2. Rangkuman

- a. Program yang harus dirancang untuk diberikan kepada siswa hendaknya di dasarkan minimal pada dua pertimbangan, yaitu pertama, *dasar-dasar pengembangan kurikulum* dan kedua, pada *dorongan dasar anak*.
- b. Model Kurikulum yang dapat diadopsi dalam pengembangan penjas di Indonesia di antaranya adalah model: (a) pendidikan gerak, (b) pendidikan olahraga, (c) pendidikan kebugaran, (d) pendidikan perkembangan, (e) pendidikan petualangan, dan (f) pendidikan studi kinesiologis.
- c. Penelitian dalam bidang pedagogi olahraga (*sport pedagogy*) tentang *pendekatan induktif*, metode pemecahan masalah dan diskoveri terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan anak dalam pengembangan pengetahuan dan penalaran.
- d. Ruang lingkup pendidikan jasmani untuk siswa SMP hendaknya tetap berpedoman pada upaya pengembangan hirarki gerak dan keterampilan, yaitu: kompetensi pengelolaan tubuh (kesadaran tubuh, kesadaran ruang, serta kualitas gerak), keterampilan dasar (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif), serta keterampilan khusus (kecabangan olahraga dan berbagai aktivitas fisik populer lainnya).
- e. Sasaran dari program pengembangan penjas pada hakikatnya terkait dengan upaya untuk mengarahkan siswa agar: (a) menjadi sadar akan potensi geraknya, (b) dapat bergerak dan tampil baik secara meyakinkan, (c) mengerti dan mampu menerapkan konsep-konsep gerak yang mendasar, (d) menjadi orang yang serba bisa dalam gerak, (e) menghargai olahraga yang menyehatkan.

### 3. Contoh Soal

- a. Mengapa dasar-dasar pengembangan kurikulum dijadikan landasan dalam merancang program serta kegiatan yang harus dipertimbangkan. Jelaskan dengan merujuk pada topik yang bersangkutan pada naskah ini.
- b. Jelaskan dua model kurikulum yang secara logis dapat diterapkan di sekolah Anda. Berikan penjelasan dilihat dari pengertian model itu serta berbagai kondisi yang terdapat di sekolah Anda.
- c. Dalam hal apakah kategori gerak yang terangkum dalam kelompok kompetensi pengelolaan tubuh (*body management competencies*) masih dipandang perlu untuk tetap dikembangkan pada siswa SMP?

### 4. Strategi Pelatihan

- a. Pendekatan
  - 1) Pelatihan ini menggunakan pendekatan studi literatur dan diskusi kelompok atau lebih sering disebut metode *buzz session*.
  - 2) Buzz session pada dasarnya sama dengan pendekatan CTL, terdiri dari komponen: learning community, questioning, authentic assessment dan reflection.
- b. Media/Sumber:
  - 1) LCD + Powerpoint presentation/transparansi
  - 2) Film/VCD/foto/gambar
- c. Skenario pelatihan:
  - 1) Langkah pertama seluruh kelas dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil antara 5 sampai 6 orang.
  - 2) Setiap kelompok ditugaskan untuk mempelajari satu topik tertentu dari naskah modul yang tersedia, sehingga setiap kelompok sampai pada

kesimpulan dari topik yang bersangkutan. Sesi ini dibatasi dalam waktu yang singkat, misalnya 10 menit.

- 3) Setelah *buzz session* selesai, setiap kelompok ditugaskan untuk mempresentasikan kesimpulannya kepada seluruh kelas.
- 4) Pada setiap penyajian, disediakan waktu untuk tanya jawab dan diskusi.
- 5) Selama proses penyajian dan diskusi, instruktur melakukan pengamatan terhadap setiap kelompok dan individu kelompoknya.
- 6) Instruktur memberikan masukan dan melakukan evaluasi.
- 7) Perumusan hasil diskusi dilakukan oleh para peserta dengan bimbingan instruktur.
- 8) Dilakukan refleksi terhadap proses yang sudah berlangsung dengan maksud untuk melakukan perbaikan dalam proses pembelajaran berikutnya.