



A. Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Apa itu Pendidikan Jasmani (Penjas)? Apa itu Olahraga? Bukankah tidak ada perbedaan di antara keduanya? Itulah pendapat orang awam menanggapi kedua kata diatas, bahwa tidak ada perbedaan antara penjas dan olahraga. Namun jika telah mengetahui makna yang sebenarnya, terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara penjas dan olahraga. Lalu apa yang membedakannya? Mari kita bahas pengertian penjas dan olahraga terlebih dahulu.

1. Pendidikan Jasmani

Penjas terdiri dari dua kata, yaitu “pendidikan” dan “jasmani”. Menurut Undang-Undang RI No 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam pasal 1 dijelaskan bahwa Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan pelatihan bagi peranannya di masa datang. Hal ini berarti pendidikan dapat memberikan modal berupa kemampuan baik secara fisik maupun pikiran bagi manusia untuk menyelesaikan dan mengarungi tantangan kehidupan pada masa mendatang. Sedangkan jasmani menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu badan atau tubuh. Jadi secara garis besar, bahwa Pendidikan Jasmani yaitu pendidikan melalui aktivitas badan atau tubuh. Dengan kata lain, aktivitas tubuh dijadikan sebagai alat atau media dalam aktivitas mendidik guna tercapainya tujuan pendidikan secara umum. Begitu pula dengan mata pelajaran yang lainnya seperti pendidikan matematika yang menggunakan angka sebagai media dalam proses pembelajarannya.

2. Olahraga

Olahraga sebenarnya memiliki dua arti yaitu olahraga yang berasal dari Bahasa Indonesia dan olahraga yang berasal dari kata *sport*. Olahraga yang berasal dari bahasa Indonesia memiliki arti gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Sedangkan pengertian olahraga yang berasal dari kata *sport* dalam budaya Amerika diartikan sebagai aktivitas bermain yang diorganisir dan bersifat kompetitif. Coakley (2001), menyatakan bahwa olahraga memiliki tiga indikator, yaitu: 1) sebagai bentuk keterampilan tingkat tinggi; 2) dimotivasi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik motivasi; dan 3) ada lembaga yang mengatur dan mengelolanya.

Dari definisi di atas jelas terdapat perbedaan antara Pendidikan Jasmani dan Olahraga (baik dalam arti Bahasa Indonesia maupun dalam konteks sport). Olahraga dalam konteks sport lebih menekankan terhadap aktivitas yang menggunakan keterampilan tingkat tinggi yang diikat oleh sebuah peraturan dalam pelaksanaannya yang telah disepakati. Oleh karena itu olahraga memiliki ciri khusus yaitu bersifat kompetitif. Disaat olahraga kehilangan ciri kompetitifnya, maka aktivitas jasmani itu berubah bentuk menjadi kegiatan permainan atau rekreasi. Lalu, mengapa dalam pendidikan jasmani sering menggunakan aktivitas cabang olahraga?

Pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan aktivitas olahraga, karena keduanya memiliki kesamaan yaitu menggunakan gerak tubuh dalam pelaksanaannya. Tujuanlah yang membedakan antara penjas dan olahraga. Tujuan utama penjas itu sendiri mengarah kepada tujuan pendidikan, jadi pemanfaatan olahraga (sebagai sport) disini hanyalah sebagai aktivitas dalam proses pembelajarannya. Oleh karena itu dalam penjas, peraturan-peraturan dalam aktivitas olahraga yang digunakan sebagai alat atau media dalam pembelajaran penjas dapat dimodifikasi sedemikain rupa (ukuran lapang, alat yang digunakan, atau aturan bermain) sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai saat pembelajaran. Sedangkan tujuan utama olahraga adalah untuk mendapatkan prestasi setinggi-tingginya. Karena olahraga ini bersifat kompetitif, pelakunya mau tidak mau harus menampilkan keterampilan gerak yang tinggi, dan untuk dapat menguasai keterampilan yang tinggi ini hanya didapat melalui latihan yang rutin. Tidak seperti pendidikan jasmani yang hanya dilakukan disekolah satu kali dalam seminggu.

Selain itu makna olahraga di kalangan masyarakat sangatlah beragam, seolah-olah olahraga disini memiliki banyak sekali makna yang diterjemahkan menurut persepsi dan

pengetahuan yang mereka miliki. Bagi masyarakat yang tidak tahu, olahraga (sebagai sport) ini diartikan hanyalah sebuah aktivitas jasmani. Bahkan ibu-ibu yang sedang mengerjakan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel, atau mencuci sering dikatakan sebagai olahraga. jika disimpulkan makna olahraga mengandung beberapa makna yaitu olahraga sebagai aktivitas jasmani atau gerak badan, olahraga sebagai kegiatan bermain, hingga olahraga sebagai bentuk pencapaian prestasi.

3. Persamaan dan Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Sebelum membahas perbedaan, pendidikan jasmani serta olahraga memiliki satu persamaan yang sangat menonjol, yaitu sama-sama mengandung “gerak insani”. Olahraga dapat dimanfaatkan untuk proses kependidikan, meskipun pada dasarnya olahraga muncul bukan diarahkan untuk kepentingan pendidikan. Sedangkan penjas tidak akan lepas dari yang namanya aktivitas jasmani, karena inilah pembeda antara mata pelajaran penjas dengan pelajaran yang lainnya.

Lalu apa perbedaan antara Penjas dan Olahraga ini?

Pendidikan Jasmani	Olahraga
Peserta bersifat heterogen	Peserta bersifat homogen
Tujuan: guna mencapai tujuan pendidikan	Tujuan: mendapatkan prestasi setinggi-tingginya
Berorientasi pada kebutuhan dan perkembangan peserta didik	Berorientasi pada program latihan
Materi: semua aktivitas gerak termasuk olahraga	Materi: Kecabangan olahraga
Guru sebagai subjek	Pelatih sebagai subjek
Waktu pelaksanaan sesuai dengan jumlah jam tiap pertemuan	Waktu pelaksanaan cenderung tidak dibatasi

Dari tulisan diatas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani dan Olahraga (sebagai sport) memiliki perbedaan yang signifikan dari berbagai aspek. Semoga pandangan masyarakat yang masih menyamakan makna antara penjas dan olahraga ini mulai berkurang. Diharapkan bagi yang membaca tulisan ini, untuk tidak sungkan membagi ilmunya kepada teman atau saudara, agar pada masa yang akan datang tidak ada lagi perbedaan pendapat antara makna penjas dan olahraga. Aamiin.

B. 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 diatas 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:

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

Diringkaskan dalam terminology yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif dan tak kalah pentingnya domain afektif.

Pengembangan *domain psikomotorik* secara umum dapat diarahkan pada dua tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan aspek perceptual 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 system (misalnya system peredaran darah, system pernafasan, system 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 diatas.

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.

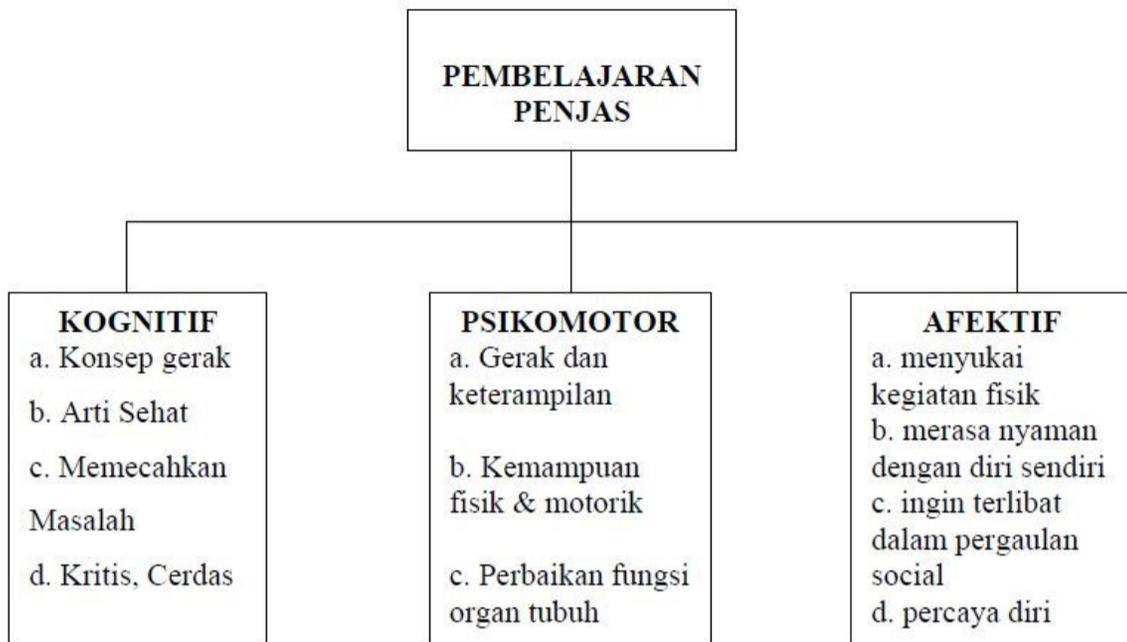
Penekanan proses pembelajarannya lebih banyak ditujukan pada proses perangsangan yang bervariasi, sehingga setiap sekali anak selalu mengerahkan kemampuannya dalam mengolah informasi, ketika akan menghasilkan gerak. Dengan cara itu, kepekaan system saraf anak semakin dikembangkan.

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 factual semata-mata, tetapi meliputi pula pemahaman terhadap gejala 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 social 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.

Tujuan pendidikan jasmani sudah tercakup dalam pemaparan diatas yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, social, 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 :



Cakupan Ranah dari Penjas

Tujuan diatas 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 social bukan sekedar dampak pengiring yang menyertai keterampilan gerak. Tujuan itu harus masuk dalam perencanaan dan scenario 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 social anak. Dengan demikian anak akan berkembang secara menyeluruh, yang akan mendukung tercapainya aneka kemampuan.