

PERTEMUAN 8

PERBEDAAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

A. Perbedaan penjas dan Olahraga

Setidaknya ada sepuluh perbedaan antara pendidikan jasmani dengan olahraga kompetitif (sports), yaitu ditinjau dari tujuan pengembangan, sifat pengembangan, pusat orientasi, jenis aktivitas, perlakuan, penerapan aturan permainan, pertandingan, penilaian, partisipasi, dan pemanduan bakat. Tujuan pendidikan jasmani diarahkan untuk pengembangan individu anak secara menyeluruh, artinya meliputi aspek organik, motorik, emosional, dan intelektual sedangkan pada olahraga kompetitif terbatas pada pengembangan aspek kinerja motorik yang dikhususkan pada cabang olahraga tertentu saja. Aktivitas yang dilakukan pada pendidikan jasmani bersifat multilateral, artinya seluruh bagian dari tubuh peserta didik dikembangkan secara proporsional mulai dari tubuh bagian atas (upper body), bagian tubuh tengah (torso), maupun bagian bawah (lower body). Pendidikan jasmani berupaya mengembangkan kinerja anggota tubuh bagian kanan maupun kiri secara seimbang dan koordinatif. Pada olahraga kompetitif hanya bagian tubuh tertentu sesuai dengan fungsi kecabangannya yang dikembangkan secara optimal atau secara populer disebut sebagai spesifik.

Child oriented, jika diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia berarti berorientasi pada anak memiliki makna bahwa penjas dengan segala aktivitasnya diberikan berdasarkan kebutuhan yang diperlukan oleh anak dengan segala perbedaan karakternya. Dengan pertimbangan ini maka kegiatan pendidikan jasmani dirancang sebagai proses dalam pemenuhan kebutuhan anak dalam kehidupan sehari-harinya, kebutuhan kompetitif dalam menghadapi segala tantangan, dan pengisian waktu luangnya. Pada cabang olahraga kompetitif hal tersebut tentu bukan merupakan pertimbangan yang utama, karena yang terpenting pada olahraga kompetitif adalah dikuasainya gerak atau teknik dasar beserta pengembangannya untuk mendukung permainan pada cabang tersebut, sehingga materi disajikan sebagai pemenuhan atas kepentingan itu (materi) atau disebut sebagai subject/material oriented.

Pada pendidikan jasmani seluruh kegiatan yang ada di alam semesta yang berupa kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, baik yang dilakukan oleh manusia, binatang, tumbuhan, atau bahkan mesin yang bergerak dapat digunakan sebagai materi pembelajaran gerak. Aktivitas yang dapat digunakan sebagai materi gerak dalam olahraga kompetitif terbatas pada teknik-teknik yang ada pada olahraga yang bersangkutan, atau pada spesifik kecabangannya.

Seluruh anak memiliki tingkat kecepatan yang bervariasi dalam pembelajaran, termasuk di dalamnya pembelajaran Penjas. Anak dengan kecepatan pembelajaran yang kurang baik

(lamban) harus diperhatikan secara lebih khusus sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan dan pada akhirnya dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Pada olahraga kompetitif, anak yang memiliki kelambanan ini akan ditinggalkan karena hanya menghambat proses pembelajaran, dan mengganggu pencapaian prestasi tinggi yang diinginkan.

Aturan yang baku diterapkan pada olahraga kompetitif agar terdapat keadilan bagi tim yang melakukan pertandingan dalam situasi yang sama. Pendidikan jasmani tidak harus dilakukan dengan menggunakan pertandingan, melainkan dengan bermain, dengan pembelajaran berkelompok, demonstrasi, dan lain-lain sehingga tidak diperlukan peraturan yang baku sebagaimana olahraga kompetitif. Pertandingan maupun permainan dapat dijadikan sebagai sarana untuk menerapkan nilai-nilai kerjasaman, sportifitas, tanggung jawab serta intergritas dalam upaya mencapai tujuan bersama.

Dikenal penilaian dengan sistem gain score dan final score pada suatu proses pembelajaran maupun pelatihan. Gain score berarti penilaian yang didasarkan pada pertambahan nilai, yaitu selisih antara hasil penilaian awal dan hasil penilaian akhir yang didapat oleh peserta didik, dan ini yang ditekankan dalam menilai hasil belajar anak. Sedangkan nilai akhir (gain score) menjadi penekanan dalam penilaian yang dilakukan pada olahraga kompetitif.

Seluruh peserta didik dalam suatu sekolah wajib mengikuti seluruh proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani, sehingga partisipasi dalam Penjas disebut sebagai partisipasi wajib. Keikutsertaan anak pada suatu kelompok berlatih cabang olahraga tertentu bersifat volunteer atau sukarela.

Perbedaan lain antara Penjas dan olahraga kompetitif adalah pada aspek *talent scouting*, di mana dalam Penjas hanya dijadikan sebagai dasar dalam masukan awal (*entry behaviour*) sedangkan pada olahraga kompetitif dijadikan rekomendasi dalam menentukan cabang olahraga spesialis yang akan diikuti oleh anak. Sehubungan hal tersebut sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Abdul Kadir Ateng, dalam mata kuliah azas dan falsafah pendidikan olahraga tentang proporsi olahraga dan pendidikan jasmani di sekolah, adalah sebagai berikut:

Tabel 8.1 Proporsi Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Komponen	Pendidikan Jasmani	Olahraga
Tujuan	Program yang dikembangkan sebagai sarana untuk membentuk pertumbuhan dan perkembangan totalitas subjek	Program yang dikembangkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi optimal
Orientasi	Aktivitas jasmani berorientasi pada kebutuhan pertumbuhan dan	Aktivitas jasmani berorientasi pada suatu

	perkembangan subjek	program latihan untuk mencapai prestasi optimal
Materi	Materi perlakuan tidak dipaksakan melainkan disesuaikan dengan kemampuan anak	Untuk mencapai prestasi optimal materi latihan cenderung dipaksakan
Lamanya perlakuan	Lamanya aktivitas jasmani yang dilakukan dalam pendidikan jasmani tiap pertemuan dibatasi oleh alokasi waktu kurikulum. Di samping itu juga disesuaikan dengan kemampuan organ-organ tubuh subjek	Lamanya aktivitas jasmani yang dilakukan dalam latihan olahraga cenderung tidak dibatasi. Agar individu dapat beradaptasi dengan siklus pertandingan, aktivitas fisik dalam latihan harus dilakukan mendekati kemampuan Optimal
Frekuensi perlakuan	Frekuensi pertemuan belajarpendidikan jasmani dibatasi oleh alokasi waktu kurikulum. Namun demikian diharapkan peserta didik dapat mengulang-ulang keterampilan gerak yang dipelajari di sekolah pada waktu senggang mereka di rumah. Diharapkan mereka dapat melakukan pengulangan gerakan antara 2 sampai 3kali/minggu	Agar dapat mencapai tujuan, latihan harus dilakukan dalam frekuensi yang tinggi
Intensitas	Intensitas kerja fisik disesuaikan dengan kemampuan organ-organ tubuh subjek	Intensitas kerja fisik harus mencapai ambang zona latihan. Agar subjek dapat beradaptasi dengan siklus pertandingan kelak, kadang- kadang intensitas kerja fisik dilakukan melebihi kemampuan optimal
Peraturan	Tidak memiliki peraturan yang baku. Peraturan dapat dibuat sesuai dengan tujuan dan kondisi pembelajaran	Memiliki peraturan permainan yang baku. Sehingga olahraga dapat dipertandingkan

		dan diperlombakan dengan standar yang sama pada berbagai situasi dan kondisi
--	--	--

Dengan adanya perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga secara konsep, baik yang dikemukakan oleh Abdul Kadir Ateng, dalam perkuliahan, diperkuat oleh Syarifudin. dalam buletin pusat perbukuan, maka secara sistimatis dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga akan memiliki perbedaan, hal ini sesuai dengan contoh perbedaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang dikemukakan oleh Syarifudin dalam buletin pusat perbukuan, yaitu:

Tabel 8.2 Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan Jasmani	Olahraga
<p><i>Berjalan</i></p> <p>Pembelajaran berjalan pada pendidikan jasmani ditujukan pada usaha untuk membentuk sikap dan gerak tubuh yang sempurna. Pembelajaran biasanya dilakukan melalui materi baris-berbaris</p>	<p><i>Berjalan</i></p> <p>Berjalan pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan berjalan dilakukan dengan secepat-cepatnya melalui teknik dan peraturan yang telah baku</p>
<p><i>Lari</i></p> <p>Materi lari pada pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak berlari dengan baik. Berlari dapat dilakukan dalam beberapa teknik; lari zig-zag, lari kijang, lari kuda, dan beberapa teknik lari lainnya</p>	<p><i>Lari</i></p> <p>Lari pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan dilakukan untuk mencapai prestasi optimal. Dalam cabang atletik lari dibagi dalam beberapa nomor.</p>
<p><i>Lompat</i></p> <p>Materi lompat dalam pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak lompat dengan baik. Lompat dapat dilakukan dalam beberapa teknik ; lompat harimau, lompat kodok, dan beberapa</p>	<p><i>Lompat</i></p> <p>Lompat pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan lompat pada cabang atletik dilakukan untuk mencapai prestasi optimal</p>

teknik lompat lainnya.	
<p><i>Lempar</i></p> <p>Materi lempar dalam pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak lempar dengan baik. Melempar dapat dilakukan dengan beberapa teknik; lempar bola, lempar sasaran, dan beberapa teknik lempar lainnya.</p>	<p><i>Lempar</i></p> <p>Lempar dalam olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan lempar pada cabang atletik dilakukan untuk mencapai prestasi optimal.</p>

B. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar, dalam hal ini berarti terjadi proses perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih tahu dan lebih baik pada diri individu. Pada kelompok masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi sendiri masalah-masalah kesehatan menjadi mampu. Orientasi tentu berbeda dengan pendidikan jasmani, yang tidak hanya menjadikan peserta didik sebagai anggota masyarakat sekedar tahu tentang kesehatan, tetapi juga memiliki keterampilan dalam beraktivitas fisik sehingga mendapatkan manfaat tubuh yang sehat.

Pada pernyataan lain disampaikan bahwa pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi aspek pribadi (fisik, mental, sosial) agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis. Keharmonisan dalam pendidikan kesehatan tidak didapat melalui aktivitas jasmani untuk memperoleh kebugaran yang terkait dengan kesehatan sebagaimana dalam pendidikan jasmani, melainkan melalui pembelajaran dan penyampaian materi kesehatan secara umum, bahkan meliputi kesehatan secara medik.

Dilihat dari sisi tujuan pendidikan kesehatan, adalah untuk meningkatkan status kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan yang sudah ada, memaksimalkan fungsi dan peran pasien selama sakit, serta membantu pasien dan keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan.

Secara umum tujuan dari pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu atau masyarakat di bidang kesehatan. Tujuan ini dapat diperinci lebih lanjut antara lain, menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai di masyarakat, menolong individu agar mampu secara mandiri atau kelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat, mendorong

pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada. Jika hal ini dibandingkan dengan pendidikan jasmani maka didapati perbedaan yang signifikan, di mana bertujuan untuk mencetak individu secara utuh, tidak terkait langsung dengan pasien yang sedang sakit, tetapi justru upaya mencegah dan meningkatkan kesehatan melalui kebugaran yang didapat dari aktivitas jasmani secara terus-menerus, terprogram, dan berkelanjutan

C. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan 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.

Secara sederhana tujuan PJOK meliputi tiga ranah (domain) sebagai satu kesatuan. Tujuan di atas merupakan pedoman bagi guru PJOK 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 PJOK adalah bahwa ia harus menganggap dirinya sendiri sebagai pendidik, bukan hanya sebagai pelatih atau pengatur kegiatan dalam aktivitas fisik.

Misi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan 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. Kedudukan kedua domain tersebut sama dengan tujuan pembelajaran pengembangan psikomotor.

Guru perlu membiasakan diri untuk membelajarkan peserta didik tentang apa yang akan dipelajari berlandaskan pemahaman tentang prinsip-prinsip yang mendasarinya, sehingga secara efektif tujuan pembelajaran dapat dicapai. Pergaulan yang terjadi di dalam adegan yang bersifat mendidik dimanfaatkan secara sengaja untuk menumbuhkan berbagai kesadaran emosional dan sosial. Dengan demikian peserta didik akan berkembang secara menyeluruh, yang akan mendukung tercapainya aneka kemampuan

Secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk:

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.

- 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 sosial yang memungkinkan peserta didik berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- 6) Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Sedangkan tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di dalam kurikulum yang dikembangkan di Indonesia adalah:

- 1) Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas fisik untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
- 2) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar serta pola hidup sehat.
- 3) Mengembangkan keterampilan gerak dasar, motorik, keterampilan, konsep/ pengetahuan, prinsip, strategi dan taktik permainan dan olahraga serta konsep gerakan.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai percaya diri, sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas fisik.
- 5) Meletakkan dasar kompetitif diri (self competitive) yang sportif, percaya diri, disiplin, dan jujur.
- 6) Menciptakan iklim sekolah yang lebih positif.
- 7) Mengembangkan muatan lokal yang berkembang di masyarakat.
- 8) Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, ekspresi diri.
- 9) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk hidup aktif dan sehat sepanjang hayat, serta meningkatkan kebugaran pribadi.

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.)

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.

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. 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.

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

D. Manfaat Pendidikan Jasmani

Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan peserta didik 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 peserta didik tugas-tugas belajar yang menumpuk.

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

Dengan semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak) serta degeneratif lainnya. 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 usia muda dan remaja.

Sejalan dengan itu, pengetahuan dan kebiasaan makan yang buruk pun semakin memperparah masalah kesehatan yang mengancam kesejahteraan masyarakat. Dengan pola gizi

yang tidak seimbang, 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, olahraga, dan kesehatan tampil untuk mengatasi masalah tersebut sehingga kedudukannya dianggap penting. Melalui program yang direnakan secara baik, peserta didik dilibatkan dalam kegiatan fisik yang tinggi intensitasnya. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan juga tetap menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan yang ada di sekitar dengan banyak mencoba, sehingga kegiatannya tetap sesuai dengan minat anak.

Lewat pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatanlah peserta didik menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih kembali keceriaannya, sehingga pertumbuhan dan perkembangan terangsang secara menyeluruh. Secara umum, manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut:

1) Memenuhi kebutuhan anak akan gerak

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

Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-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 Dasar 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.

4) Menyalurkan energi yang berlebihan

Anak adalah mahluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangann 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.

- 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”.

Secara garis besar ketika seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, mampu menciptakan “insan-insan penjas” yang terdidik secara fisik (*physical educated persons*), maka guru tersebut telah mempersiapkan dan memberi modal bagi peserta didik untuk menghadapi hidup dan kehidupannya sepanjang hayat.

Modal pertama dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari (*daily living lifelong utilization*). Dari pernyataan ini dapat diberikan penjelasan sekaligus tuntutan bahwa ketika seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mengajarkan lari cepat misalnya, maka manfaat apa yang akan didapat oleh peserta didik dari kemampuan berlari cepatnya, untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Anak yang terdidik secara fisik mampu menghadapi persaingan hidup sepanjang hayatnya (*competitive lifelong utilization*). Persaingan dimaksud tidak hanya terbatas dalam pengembangan kemampuan memenangkan pertandingan cabang olahraga kompetitif, melainkan juga di dalam kehidupan nyata (*real life*). Modal yang diberikan secara baik melalui program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dihayati dan diterapkan oleh peserta dalam menghadapi tantangan yang dihadapi dan dengan secara cepat dapat menyelesaikan permasalahan hidup. Waktu luang yang dimiliki peserta didik sering kali terbuang percuma dengan banyak hal yang tidak berguna. Peserta didik yang memiliki pengalaman gerak dan sadar akan manfaat yang akan didapat dari gerak tentu tidak menyia-nyaiakan hal tersebut.

Waktu luang akan diisi dengan kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat dengan melakukan aktivitas fisik sebagai salah satu cara. Manfaat program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diselenggarakan di sekolah untuk memfasilitasi peserta didik dalam mengisi waktu luang dengan aktivitas yang bermanfaat bagi dirinya sepanjang hayat (*recreational lifelong utilization*).

E. EVALUASI

1. Jelaskan perbedaan penjas dan olahraga ??
2. Menurut anda mamfaat pendidikan jasmani pendidikan jasmani ??
3. Meneurut apa pentingnya berolahraga ??

F. RANGKUMAN

Pendidikan jasmani sebagai bagian dari proses pendidikan memiliki peranan yang penting dalam membentuk manusia yang sempurna, karena melalui pendidikan jasmani akan dapat dikembangkan secara sempurna baik aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif. Untuk merealisasikan tujuan tersebut seorang guru PJOK harus memahami hakikat, pengertian dan tujuan Penjas, hakikat dan proses belajar Penjas tidak sebagai olahraga yang menekankan hanya pada masalah prestasi, namun lebih dari itu. Oleh karena itu seorang guru dituntut kreativitasnya dalam merencanakan dan melaksanakan program pembelajaran dengan strategi pembelajaran yang tepat disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat perkembangan siswa.

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Peserta didik diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan di ini adalah “hasil” dari pembelajaran sehingga metode pembelajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh hasil akhir yang ingin dicapai.

Teknik-teknik dasar dalam pelajaran lebih ditekankan dengan cara penyajian materi pelajaran dengan pendekatan drilling, atau dengan kata lain tahapan penyajian tugas gerak yang disesuaikan dengan kemampuan anak kurang diperhatikan. Pada praktiknya ciri-ciri pelatihan olahraga bisa menyusup ke dalam proses pembelajaran.

Pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi aspek pribadi (fisik, mental, sosial) agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk:

- 1) Meningkatkan pengetahuan anak didik tentang ilmu kesehatan, termasuk cara hidup sehat dan teratur;
- 2) Menanamkan dan membina nilai dan sikap mental yang positif terhadap prinsip hidup sehat;
- 3) Menanamkan dan membina kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang sesuai dengan syarat kesehatan; dan
- 4) Meningkatkan keterampilan anak didik dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan

pemeliharaan, pertolongan dan perawatan kesehatan.

- 5) Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang benar akan memberikan sumbangsih sangat berarti terhadap pendidikan peserta didik secara keseluruhan.
- 6) Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah perkembangan yang lengkap, meliputi: aspek fisik, mental, emosi, sosial, dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan wahana yang paling tepat untuk membentuk manusia seutuhnya.