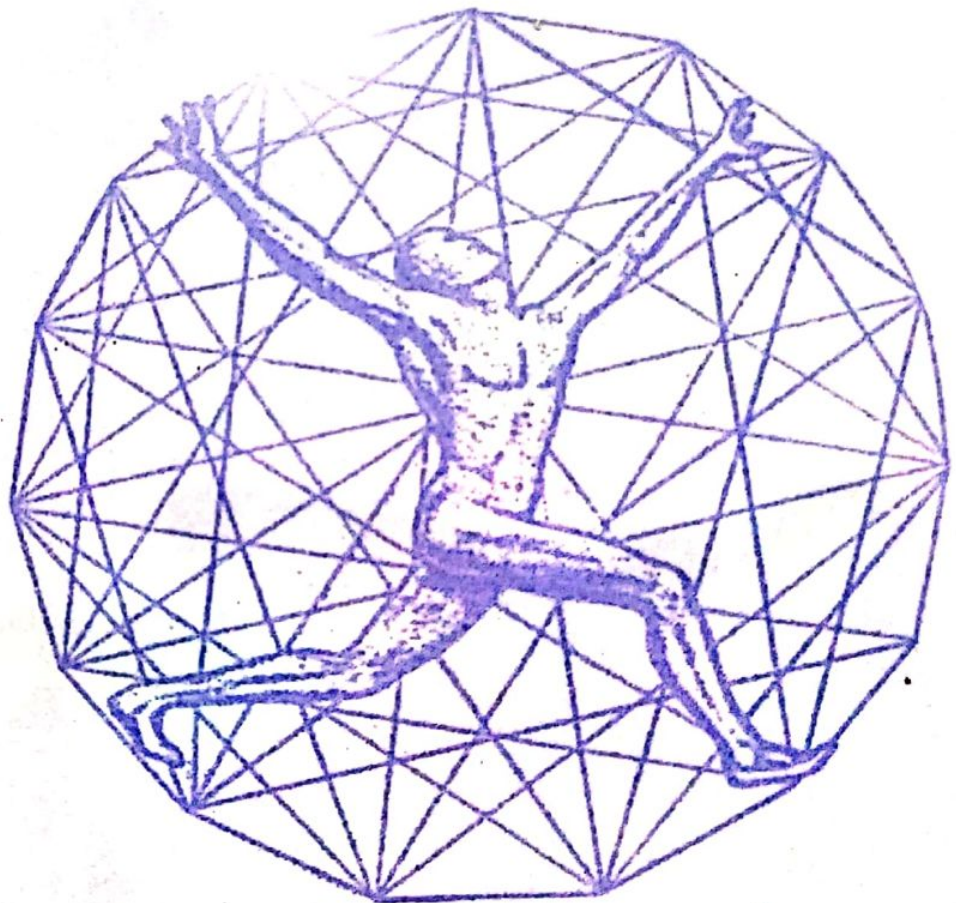


Vol. 12, No. 2, Agustus 2011

ISSN 1907-5154

PHYSICAL

JURNAL ILMU KESEHATAN OLAHRAGA



Diterbitkan Oleh :

JYSI ENTERPRISE & PRINTING

Kerjasama

**IKATAN ALUMNI SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MANADO**

Vol. 12, No.2, Agustus 2011 ISSN 1907-5154

PHYSICAL

JURNAL ILMU KESEHATAN OLAHRAGA

Terbit dua kali setahun pada bulan Pebruari dan bulan Agustus.
Isi jurnal yang diangkat dari hasil penelitian dan kajian teori ilmu kesehatan olahraga.

Ketua Penyunting :
Prof. Dr. Achmad Paturusi, M.Kes

Wakil Ketua Penyunting :
Sari Diana Ekawati, ST.Kom., SSos

Penyunting Pelaksana :
Drs. Adensi Timomor, MSi
Dr. Marneks Berhimpung, MKes

Penyunting Ahli :

Prof. Dr. B.E. Rahantoknam, MPd (Universitas Negeri Jakarta)
Prof. Dr. Mulyana, MPd (Universitas Negeri Jakarta)
Prof. Dr. T.W.E. Mautang, MKes (Universitas Negeri Manado)
Prof. dr. J. Rattu, MS, PhD (Universitas Sam Ratulangi Manado)
Prof. Dr. J. Anaktototi, MPd (Universitas Patimura Ambon)
Dr. T. Rahayu, MPd (Universitas Negeri Semarang)
Dr. H. Tilarso, SpKO, FACSM (PPKORI Jakarta)
Dr. A.E. Mongan, MSc, SpPK (Universitas Sam Ratulangi)

Pelaksana Tata Usaha :
Drs. F.A. Makadada, MKes
Dra. J. Lasut, MKes
Drs. B. Sukadana, MKes

Alamat Penerbit:

Jysi Enterprise & Printing
Jl. TNI. 6. No. 3. Tikala Ares Manado 95124
Tlp: (0431) 866286 - 854651 / HP. 085240679410

PHYSICAL Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga diterbitkan oleh Jysi Enterprise & Printing kerja sama dengan Ikatan Alumni Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Manado.

Penyunting membuka kesempatan kepada para pendidik (dosen dan guru), peneliti dan pemerhati bidang pendidikan kesehatan dan olahraga menulis tulisan yang belum diterbitkan dalam media cetak lain. Naskah diketik spasi rangkap pada kertas kuarto, panjang 10-15 halaman, naskah yang masuk dievaluasi oleh penyunting demi keseragaman format, tanpa merubah maksud isinya.

DAFTAR ISI

- Pengembangan Model Pelatihan Sirkuit, Volume dan Frekuensi Latihan dalam Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola di Sulawesi Utara (Achmad Paturusi), 101 - 112**
- Pembelajaran Gaya Belajar Tuntas Dapat Meningkatkan Kemampuan Menggiring Bola Permainan Bola Basket Siswa Putera SMP Negeri 3 Tahuna (Celia Manangkalangi), 113 - 124**
- Peningkatan Tendangan Busur Depan Olahraga Pencak Silat Dengan Latihan Beban Pada Mahasiswa Putera PKL FIK Unima (Ferry Runtukahu), 125 - 136**
- Program Pelatihan Peningkatan Kondisi Fisik: Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan & Ketepatan (Ellen B. Lomboan), 137 - 150**
- Penerapan Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani pada Pegawai FIK Unima (Jan Lengkong), 151 - 164**
- Kemampuan Profesional Guru Penjasorkes (Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan) (Corry Pesik),..... 165 - 172**
- Dasar-Dasar Pemikiran dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan (Penjasorkes) (Beatrix Podung), 173 - 182**
- Landasan Ilmiah Pelaksanaan Penjasorkes (Rosaly Binolombangan), 183 - 192**
- Pentingnya Kompetensi Kepribadian Bagi Guru Penjasorkes (Jokibet Korneles), 193 - 198**

DASAR-DASAR PEMIKIRAN DALAM PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA & KESEHATAN (PENJASORKES)

Oleh: *Beatrix Podung*

(Dosen Jur. Pendidikan Olahraga FIK UNIMA)

ABSTRACT

Pendidikan jasmani & olahraga merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program pendidikan jasmani & olahraga dapat diupayakan peranan pendidikan jasmani dan olahraga untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa pendidikan jasmani & olahraga, proses pendidikan di sekolah akan menjadi pincang.

Sumbangan nyata pendidikan jasmani & olahraga adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani & olahraga menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani & olahraga dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani & olahraga terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani & olahraga, yaitu; (1) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, (2) meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta (3) meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Keywords: *Dasar Penjasorkes*

PENDAHULUAN

Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekankan 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 akademik, 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 keadaanya juga demikian. Kemajuan teknologi yang dicapai pada saat ini, malah mengungkung anak-anak dalam lingkungan kurang gerak. Anak-anak semakin asik dengan kesenangannya seperti menonton TV atau bermain video game. Tidak mengherankan bila ada keseriusan bahwa kebugaran anak-anak semakin menurun.

Dengan semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit kurang gerak (penyakit *hipokinetik*), 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 sampai pada anak-anak.

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* atau yang dikenal dengan penyakit menurunnya fungsi organ yang semakin besar.

Pendidikan jasmani dan olahraga 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 & olahraga juga tetap menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan yang ada di sekitarnya dengan banyak mencoba, sehingga kegiatannya tetap sesuai dengan minat anak. Lewat pendidikan jasmani dan olahragalah anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih kembali keceriaannya, sambil terangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh.

PEMBAHASAN

Dasar Pemikiran dalam *Penjasorkes*

Pendidikan jasmani & olahraga merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program pendidikan jasmani & olahraga dapat diupayakan peranan pendidikan jasmani dan olahraga untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa pendidikan jasmani & olahraga, proses pendidikan di sekolah akan menjadi pincang.

Sumbangan nyata pendidikan jasmani & olahraga adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani & olahraga menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani & olahraga dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani & olahraga terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

Sebagaimana dijelaskan oleh Paturusi (2011), ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani & olahraga, yaitu; (1) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, (2) meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta (3) meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Adakah pelajaran lain seperti bahasa, matematika, atau IPA yang bisa menyumbangkan kemampuan-kemampuan seperti di atas. Untuk meneliti aspek penting dari pendidikan jasmani & olahraga dasar-dasar pemikiran seperti berikut ini perlu dipertimbangkan.

❖ **Kebugaran**

Kebugaran akan dicapai melalui program pendidikan jasmani & olahraga 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, yang didukung oleh sistem kerja pendukung lainnya. Dengan bertambah baiknya sistem kerja tubuh akibat latihan, kemampuan tubuh akan meningkat dalam hal daya tahan, kekuatan dan kelentukannya. Demikian halnya dengan beberapa kemampuan motorik seperti kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

❖ **Kesehatan**

Pendidikan jasmani & olahraga dapat juga 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*. Konsep sehat dan sejahtera secara menyeluruh berbeda dengan pengertian sehat secara fisik. Anak-anak didik 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 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.

❖ *Keterampilan Fisik*

Keterlibatan anak dalam asuhan berbagai permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain-lain, merangsang perkembangan gerakan anak yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai keterampilan. Keterampilan tersebut bisa berbentuk keterampilan dasar, misalnya berlari, melempar dan menendang, serta keterampilan khusus seperti senam atau renang. Pada akhirnya keterampilan itu bisa mengarah kepada keterampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

❖ *Terkuasainya Prinsip-prinsip Gerak*

Pendidikan jasmani & olahraga yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip-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 & olahraga pun bukan hanya bersifat fisik semata, melainkan merambah pada peningkatan kemampuan *olah pikir* seperti kemampuan membuat keputusan dan *olah rasa* seperti kemampuan memahami perasaan orang lain atau empati.

❖ ***Kemampuan Berfikir***

Memang sulit diamati secara langsung bahwa kegiatan yang diikuti oleh anak dalam pendidikan jasmani & olahraga dapat meningkatkan kemampuan berfikir anak. Namun demikian dapat ditegaskan bahwa pendidikan jasmani & olahraga yang efektif mampu merangsang kemampuan berfikir dan daya analisis anak ketika terlihat 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 & olahraga merupakan latihan untuk menjadi pemikir dan pengambil keputusan yang mandiri.

Dalam kegiatan pendidikan jasmani & olahraga banyak sekali adegan pembelajaran yang memerlukan diskusi terbuka yang menantang penalaran anak. Teknik gerak dan prinsip-prinsip yang mendasar merupakan topic-topik yang menarik untuk didiskusikan. Peraturan permainan dan variasi-variasi gerak juga bisa dijadikan rangsangan bagi anak untuk memikirkan pemecahannya.

❖ ***Kepekaan Rasa***

Dalam hal olah rasa, pendidikan jasmani & olahraga menempati posisi yang sungguh unik. Kegiatan 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 pendidikan jasmani & olahraga, norma dan aturan juga dipelajari, dihayati dan diamalkan.

Untuk dapat berfikir aktif anak pun akan menyadari bahwa ia dan kelompoknya harus menguasai beberapa keterampilan yang diperlukan. Sesungguhnya bahwa kegiatan pendidikan jasmani & olahraga disebut sebagai ajang nyata untuk melatih keterampilan-keterampilan hidup (life skill), agar seseorang dapat hidup berguna dan tidak menyusahkan masyarakat.

Keterampilan yang dipejari bukan hanya keterampilan gerak dan fisik semata, melainkan terkait pula dengan keterampilan social, 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. Sementara pendapat ahli lainnya memilih istilah kecerdasan emosional (emotional intelligence).

❖ *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-anak yang rendah kemampuan pengendalian dirinya biasanya ingin memecahkan masalah dengan kekerasan dan tidak merasa ragu untuk melanggar berbagai ketentuan.

Pendidikan jasmani & olahraga 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. Sebagai contoh, jika dalam sebuah proses pendidikan jasmani & olahraga terjadi pertentangan antara dua orang anak, guru bisa segera menghentikan kegiatan seluruh kelas dan mengundang mereka untuk membicarakannya. Sebab-sebab pertentangan diteliti dan guru memancing pendapat anak-anak tentang apa perlunya mereka bertengkar, selain itu mereka dirangsang untuk mencari pemecahan yang paling baik untuk kedua belah pihak.

Demikian dalam setiap adegan proses permainan (berolahraga) yang memerlukan kesiapan mentaati peraturan permainan. Disamping guru mempertanyakan pentingnya peraturan untuk ditaati, guru juga mengundang siswa untuk melihat berbagai konsekuensinya jika peraturan itu dilanggar. Lalu guru dapat menanyakan pendapat siswa tentang tujuan berolahraga. 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 masyarakat.

❖ *Kepercayaan Diri dan Citra Diri*

Melalui pendidikan jasmani & olahraga kepercayaan diri dan citra diri anak akan berkembang. 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. Disitulah pendidikan jasmani & olahraga menyediakan kesempatan pada anak untuk membuktikannya.

PENUTUP

Secara umum, manfaat pendidikan jasmani & olahraga di sekolah mencakup sebagai berikut; (1) memenuhi kebutuhan anak akan gerak, (2) Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya, (3) Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna, (4) Menyalurkan energi yang berlebihan, (5) Merupakan proses pendidikan secara serempak baik, fisik, mental maupun emosional.

Pendidikan jasmani & olahraga merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program pendidikan jasmani & olahraga dapat diupayakan peranan pendidikan jasmani dan olahraga untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa pendidikan jasmani & olahraga, proses pendidikan di sekolah akan menjadi pincang.

Sumbangan nyata pendidikan jasmani & olahraga adalah untuk mengembangkan keterampilan (*psikomotor*). Karena itu posisi pendidikan jasmani & olahraga menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani & olahraga dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani & olahraga terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani & olahraga, yaitu; (1) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, (2) meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta (3) meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Arma; Agus Manadji. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Depdikbud, 1994.
- Anonymous. *UU RI No. 14 Tahun 2005. Tentang Guru dan Dosen*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher, 2007.
- Ateng, H.A. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Dirjen Dikti, 1993.
- Barrow, H.M. *Man and Movement, Principles of Physical Education* (2nd ed). Philadelphia; New York: David Mckay Co.,Inc, 1977.
- Depdiknas. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Dekdiknas, 1997.
- Engkoswara. *Paradigma Manajemen Pendidikan, Menyongsong Otonomi Daerah*. Bandung: Yayasan Amal Keluarga.
- Fattah, N. *Landasan Manajemen Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000.
- Paturusi, A. *Dasar-Dasar Penjasorkes*. Buku Referensi. LP2AI, Unima Press. 2011.
- Sanjaya, W. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media, 2008.