

Hakikat dan Tujuan Pendidikan Jasmani

Oleh Ibnu Fatkhu Royana, S.Pd., M.Pd.



Hakikat Pendidikan Jasmani

- Aktivitas jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan (gerak manusia) dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak
- Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (aktivitas jasmani) untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional
- Adanya pendidikan di dalamnya berarti ada pembelajaran dari aktivitas tersebut



- Apakah hal-hal di bawah ini termasuk pendidikan jasmani??
 - Pengembangan tubuh (*Body Building*)
 - Kesegaran Jasmani (*Physical fitness*)
 - Kegiatan Fisik (*Physical Activities*)
 - Pengembangan Keterampilan (*Skill Development*)
- Di dalam pendidikan jasmani unsur pendidikan tentang jasmani individu menjadi unsur utama (*General Education*)/*pedagogi*



Gerak Sebagai Aktivitas Jasmani

- Gerak dalam aktivitas jasmani adalah sebuah ciri kehidupan dan serangkaian gerak yang teratur dan terencana yang dibagi menjadi 2:
 1. Gerak manusia untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup)
 - a. Berlari ketikak dikejar anjing
 - b. Berjalan
 - c. Melompat ketika menggapai sesuatu lebih tinggi
 - d. Melempar batu untuk menjatuhkan manga dari pohonnya
 2. Meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup)
 - a. Melatih kemampuan lari di lapangan
 - b. Melatih kemampuan lompatan dengan tali dan karet
 - c. Melatih kekuatan lengan dengan lempar (lembing, tolak peluru, cakram)



- Gerak dalam aktivitas jasmani merupakan alat untuk merangsang **pertumbuhan** dan **perkembangan** jasmani, rohani dan sosial
- Pertumbuhan adalah proses pertambahan jumlah dan atau ukuran sel, dapat diukur dengan menggunakan angka atau bersifat kuantitatif
 - Bertambah tinggi
 - Bertambah berat
 - Bertambah panjang, dll
- Perkembangan adalah proses menuju ke tingkat kedewasaan/ pematangan. Tidak dapat diukur namun dapat diamati
 - Bertambah dewasa
 - Bertambah pintar
 - Semakin cantik, dll



Gerak Dasar dalam Pendidikan Jasmani

- Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi 3, Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20):
 1. Kemampuan Lokomotor
Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Cth: lari, lompat, loncat, jalan
 2. Kemampuan Non Lokomotor
Kemampuan bergerak tanpa berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Cth: mengangkat, menekuk, menekan, menarik
 3. Kemampuan Manipulatif
Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif berkembang dari kurang baik menjadi lebih baik. Cth: Menulis, menggambar,



Tujuan Pendidikan Jasmani

- Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh
- Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada aspek fisik saja, melainkan juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual.
 - **Perkembangan fisik.** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitness).
 - **Perkembangan gerak.** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (skillfull).
 - **Perkembangan mental.** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
 - **Perkembangan emosional.** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan emosi. Seperti cinta, semangat, kerjasama, sungguh-sungguh
 - **Perkembangan sosial.** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.



Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

1. Permainan dan Olahraga

Cth : Permainan tradisional, permainan dengan dan tanpa alat, permainan bola kecil, permainan bola besar,

2. Aktivitas Pengembangan

Cth: Melempar, Menendang, Menangkap

3. Aktivitas Senam

Cth: Ketangkasan sederhana, Ketangkasan dengan dan tanpa alat, Senam lantai

4. Aktivitas Ritmik

Cth: SKJ, Senam Aerobik

5. Aktivitas Air

Cth: Pengenalan air, Permainan air, Renang

6. Pendidikan Luar Kelas

Cth: Outbond, piknik, berkemah, jelajah alam

7. Kesehatan

Cth: Penanaman budaya hidup sehat, makanan ehat dan bergizi



Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga

- Olahraga merupakan aktivitas fisik yang unik yang memiliki aturan tertentu di dalamnya. Memiliki ciri khusus yaitu kompetitif. Tujuannya adalah untuk mencapai peningkatan pada fisik dan kemenangan.
- Pendidikan Olahraga (Melatih) merupakan pendidikan yang memiliki ranah olahraga dimana pendidikan yang diberikan dikhususkan pada cabang olahraga tertentu.
- Perbedaan Penjas dan Pendidikan Olahraga

	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Olahraga
Tujuan	Disesuaikan dengan tujuan pendidikan. Yaitu pada perkembangan anak didik.	Mengacu pada prestasi atlet. Yaitu kemenangan pada saat bertanding
Isi	Sesuai kurikulum dan kemampuan anak didik	Latihan untuk mencapai target-target tertentu
Orientasi	Terpusat pada anak didik. fleksibel	Terpusat pada atlet. Apabila tidak memenuhi kriteria maka tersingkir
Sifat	Entry Behavior	Seleksi atlet



Tugas Mahasiswa

- Kelompok 1
 - Strategi Belajar Mengajar Penjas SD
- Kelompok 2
 - Media Pembelajaran Penjas untuk SD (Sarpras dan Modifikasi)
- Kelompok 3
 - Konsep Gerak dan Perkembangan Motorik Anak
- Kelompok 4
 - Evaluasi Pembelajaran Penjas SD
- Kelompok 5
 - Kesehatan anak SD (Pola hidup sehat dan asupan gizi)

