

PENGARUH PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PEMBENTUKAN BUDI PEKERTI

Latar Belakang

Dalam rangka membangun kualitas sumber daya manusia yang dapat diharapkan oleh bangsa Indonesia saat ini, tentunya harus dipersiapkan sedini mungkin, mulai dari tingkat pendidikan yang paling dasar. Berbagai hal yang dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia yang memiliki moral, kepribadian dan watak yang baik, tentunya yang paling mendasar adalah ditentukan oleh unsur pendidikan.

Pendidikan secara umum merupakan kebutuhan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan sebuah tuntunan didalam kehidupan yang dapat membantu tumbuhnya anak-anak dan mengarahkan membawa (menuntun) kekuatan kodrat yang ada pada anak, agar menjadi manusia (pribadi) dan anggota masyarakat yang memiliki kepribadian moral dan watak yang baik atau tingkah laku yang akhlakul karimah sehingga menjadi manusia yang berkualitas.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka pemerintah Indonesia mengatur pelaksanaan pendidikan di Indonesia melalui Undang-Undang sistem Pendidikan Nasional Indonesia no.20 tahun 2003 yang menetapkan pelaksanaan pendidikan dalam beberapa jenjang dan jalur yaitu jalur pendidikan formal, pendidikan non formal, pendidikan informal, jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah, pendidikan atas dan pendidikan tinggi.

Sejalan dengan pelaksanaan pendidikan di Indonesia, maka tujuan pendidikan nasional tercakup didalam undang-undang SISDIKNAS no.20/2003 yang berisi

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Dalam mewujudkan tujuan pendidikan diatas, tentunya berbagai lingkungan pendidikan yang harus diketahui lebih ditingkatkan dalam berbagai pelaksanaan dan penyelenggaraanya.

Salah satu yang harus menjadi perhatian kita dan sebagai ujung tombak untuk mencetak manusia yang berkualitas. Sumber daya manusia yang professional, harus diawali dari pendidikan formal (pendidikan dasar).

Kebijakan pendidikan dasar dalam Pelita IV ini diarahkan untuk meningkatkan pemerataan dan kualitas, agar dapat memberikan dasar pembentukan pribadi manusia sebagai warga masyarakat dan warga Negara yang berbudi pekerti luhur, beriman, bertaqwa, serta berkemampuan dan berketrampilan dasar sebagai bekal untuk pendidikan selanjutnya dan untuk bekal hidup bermasyarakat.

Didalam kurikulum pendidikan dasar berbagai sub disiplin ilmu dicantumkan guna mencapai tujuan tersebut. Salah satu sub disiplin ilmu yang tercantum dalam kurikulum tersebut adanya pendidikan jasmani. Peningkatan dan pengembangan pendidikan jasmani dan kesehatan pada pendidikan dasar diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani dalam rangka pembinaan watak, disiplin dan sportivitas.

Salah satu upaya untuk pencapaian hal tersebut diatas guru pendidikan jasmani hendaknya mengembangkan materi pembelajaran pendidikan jasmani dengan berbagai model permainan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak yang dapat memberikan dan merangsang semua anggota tubuh berfungsi sebagaimana mestinya. Bukan hanya mengajarkan aspek motorik saja tetapi juga aspek biologis mentalitas (psikologis) maupun aspek social yang dapat dikembangkan, sesuai dengan yang diungkapkan oleh Harsono (1968:8-7) tentang pengertian pendidikan jasmani. Yaitu bahwa pendidikan jasmani adalah:

1. Bagian integral dari seluruh proses pendidikan.
 2. Proses untuk merubah perilaku manusia.
 3. Pendidikan yang mempergunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan atau dengan perkataan lain suatu pendidikan melalui aktivitas -aktivitas jasmaniah.
 4. Harus diberikan secara sadar (intentionally) dan bertujuan untuk memperkembangkan aspek-aspek fisik mental, emosional dan social individu.
 5. Menekankan penggunaan otot-otot besar yang bisa dipergunakan untuk aktifitas melompat, lari, lempar, memanjat dan sebagainya. Hal ini adalah untuk membedakan dengan kumpulan otot kecil yang biasa dipergunakan untuk aktifitas seperti menulis dan menggambar dan mungkin termasuk catur dan bridge.
 6. Adalah merupakan suatu pendidikan yang berhubungan dengan pertumbuhan, perkembangan dan penyesuaian diri daripada individu melalui satu program yang sistematis dari latihan-latihan jasmaniah yang terpilih dan terorganisir dengan baik.
- Sedangkan menurut Charles A Bucher dalam Harsono (1968:1) :

“Physical education is an integral part of the total education process and has its aim the development of physically, mentally and socially fit citizens through the medium of physical activities which have been selected with a view to realizing these outcomes”.

Berdasarkan uraian diatas jelas pendidikan jasmani dapat membentuk karakter yang kuat bagi siswa baik fisik mental maupun sosial sehingga di kemudian hari di harapkan menjadi manusia yang berakhlakul karimah, bermoral dan berwatak baik serta mandiri dan bertanggung jawab.

Dalam rangka membantu pencapaian tujuan Penjaskes di Sekolah Dasar tentunya seorang guru harus betul merencanakan, memilih dan mengorganisir materi pendidikan jasmani di dalam pelaksanaan penyajian proses pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kematangan, kekuatan, konsentrasi, pertumbuhan dan perkembangan siswa serta terarah, terbimbing dan sistematis serta kreatifitas. Peran serta guru yang sangat professional sangat berperan dalam pelaksanaanya.

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 social, 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, IPA dan IPS dan lain-lain.

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

Dikalangan 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:

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 pendidikan jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakannya 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.

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 fikiran 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.

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 keriangannya 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.

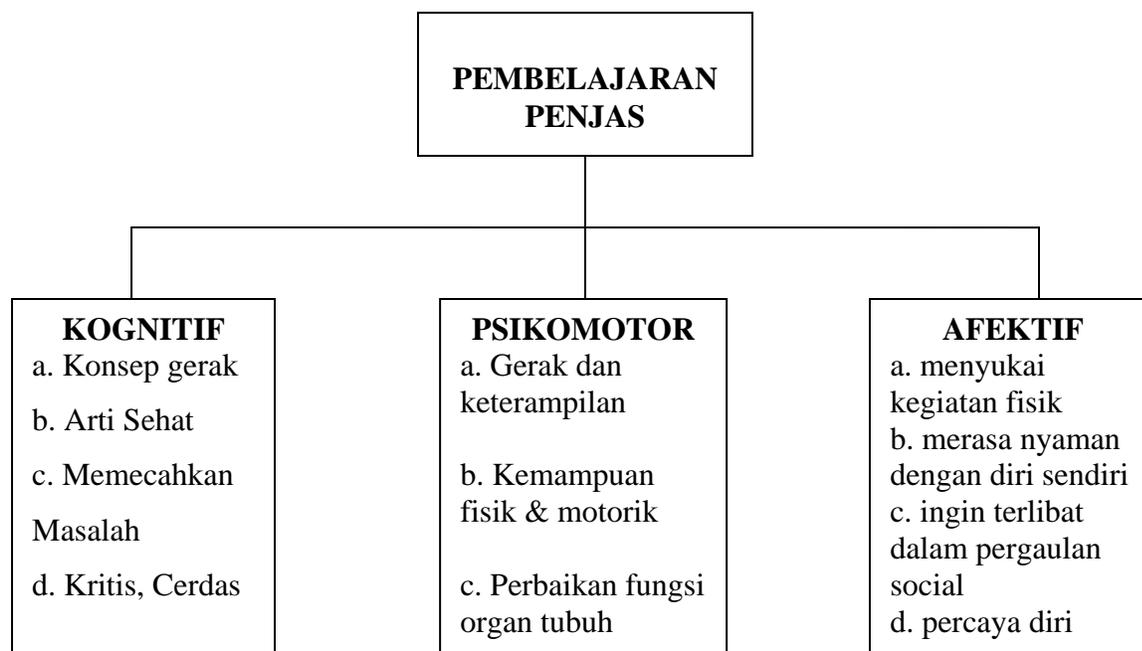
Penekanan proses pembelajarannya lebih banyak ditujukan pada proses perangsangan yang bervariasi, sehingga setiap sekali anak selalu mengerahkan kemampuannya dalam mengolah informasi, ketika akan menghasilkan gerak. Dengan cara itu, kepekaan system saraf anak semakin dikembangkan.

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 pembelajarannyayang 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.

Dasar Falsafah Pendidikan Jasmani

Ciri Unik Penjas

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 perkembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani (Dauwer 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 di pertimbangkan:

1) Kebugaran dan kesehatan

Kebugaran dan kesehatan akan di capai 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. System peredaran darah dan pernafasan akan bertambah baik dan efisien, didukung oleh system kerja penunjang lainnya.

Dengan bertambah baiknya system 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 kesadaran 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 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 juga kesejahteraan mental, moral dan spiritual. Tandanya adalah anak lebih tahan dalam menghadapi tekanan dan cobaan hidup, berjiwa optimis, merasa aman, nyaman, dan tentram 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 *olah fikir* 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 disini 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 cepat dan tepat. 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. Kegiatannya yang selalu melibatkan anak dalam kelompok kecil maupun besar merupakan wahana yang tepat untuk berkomunikasi dan bergaul dalam lingkup social.

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 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 diatas 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. Disamping 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 topic diluar kejadian yang mereka alami sendiri, misalnya topic tentang tawuran antar pelajar dari sekolah yang berbeda. Topic 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. Disitulah 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 dilain waktu, agar sama seperti yang dicitrakannya. Bila siswa merasa gagal sebelum berusaha, keadaan ini disebut perasaan negative, 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.

Pembentukan Budi Pekerti

Konsep pendidikan budi pekerti, yaitu perkembangan nilai-nilai pribadi dan etika melalui pendidikan, berdasarkan asumsi bahwa sesuatu yang dapat dipelajari dalam satu situasi akan

dapat pula dipakai dalam situasi yang lain. Guru pendidikan jasmani meyakini bahwa pendidikan jasmani mempengaruhi secara positif pembentukan watak (budi pekerti) karena dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus memiliki teladan yang baik yang bisa mempengaruhi murid-muridnya dan dapat perhatian yang positif dengan pola perbuatan yang dapat menjadikan suatu panutan untuk anak didiknya. Selain itu, guru pendidikan jasmani berusaha menciptakan hubungan pribadi yang memberikan iklim yang menguntungkan untuk berkembangnya nilai-nilai kepribadian.

Perkembangan watak (budi pekerti) berlangsung biasanya antara umur 10 sampai 12 tahun dari kehidupan seseorang. Setelah umur itu, akan lebih sulit untuk mempengaruhi kepribadian dan tingkah laku. Karena setelah umur tersebut siswa biasanya menemukan masalah-masalah pribadi yang lainnya. Pendidikan jasmani berpotensi besar untuk membentuk budi pekerti anak-anak dan remaja. Untuk itu, perlu diketahui tingkat-tingkat perkembangan kepribadian anak dan pendekatan terbaik untuk mencapai tujuan yang bernilai tersebut.

Menurut Ateng ada lima tingkatan yang dapat dilalui orang yang normal dalam pengembangan kepribadiannya:

1. **Tingkat impulsive**, amoral. Ini adalah masa selama tahun-tahun pertama dari sejak seorang anak dilahirkan ketika anak mengikuti impuls-impulsnya sendiri tanpa perasaan moral.
2. **Tingkat egosentris**. Periode ini biasanya dialami anak umur 2-4 tahun. Cirinya adalah penguasaan impuls untuk kepentingan membuat kesan yang baik. Bagaimanapun masih ada perasaan "AKU"nya dengan focus pada kesenangan dan kenyamanan individual.
3. **Tingkat konformitas**. Dari usia 5-10 tahun terdapat periode dimana individu mencoba untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan kelompok sosialnya.
4. **Tingkat kesadaran irasional**. Tingkat ini adalah masa ketika contoh dan orang tua menjadi dominant sebagai ciri yang normal. Periode ini bercirikan perasaan yang kuat bahwa budi pekerti orang tua dan guru benar atau salah merupakan satu-satunya yang harus diikuti.
5. **Tingkat kesadaran rasional**. Tingkat ini adalah tingkat tertinggi dari perkembangan budi pekerti. Individu menggunakan fikiran dan pengalaman untuk tingkah lakunya dan terus menerus mencoba melihat berbagai jalan dan cara yang terbuka untuk bertingkah laku serta konsekuensi-konsekuensi dari tiap jalan yang ditempuh.

Guru pendidikan jasmani harus memperhatikan berbagai tingkat ini baik kepada anak laki-laki, perempuan dan orang dewasa yang berhubungan dengannya serta terus menerus mengembangkan tingkat tertinggi dari budi pekerti.

Ada empat pendekatan yang efektif untuk membentuk budi pekerti anak-anak dan remaja:

- a. **Precept.** Metode ini didasarkan pada pendapat bahwa jika anak muda tahu apa yang benar, dia akan berbuat demikian. Terdapat kesepakatan umum walau pemahaman yang jelas tentang apa yang baik dan benar, merupakan pengetahuan yang penting untuk dikomunikasikan. Namun demikian, supaya efektif perlu didampingi oleh pendekatan-pendekatan yang lain. Penting sekali dalam pendidikan jasmani bahwa anak-anak dan remaja mengerti dengan jelas apa yang disebut budi pekerti yang baik didalam kelas, di dalam pengawasan orang tua dan dalam berbagai situasi lainnya. Jangan dilepaskan dari pikirannya, apa yang baik, dalam situasi apapun.
- b. **Studi kehidupan dari laki-laki dan wanita.** Anak-anak muda sangat terkesan oleh para pemimpin besar. Kehidupan para pahlawan nasional misalnya membangkitkan inspirasi untuk meningkatkan budi pekerti yang tinggi. Pendekatan ini dapat efektif bila ada bacaan dan dramatisasi dari peristiwa-peristiwa penting yang diambil dari kehidupan orang-orang besar. Pengalaman-pengalaman demikian akan berdampak pada budi pekerti anak-anak muda.
- c. **Contoh dari Guru.** Guru meninggalkan kesan pada murid-muridnya apakah melalui kejujurannya, kemampuan untuk menjadi orang biasa, kedermawanannya atau kepercayaan yang kuat pada kebenaran. Melalui contoh guru banyak sekali yang dapat dilakukan untuk merealisasikan tujuan pembentukan budi pekerti.
- d. **Belajar berbuat dengan melakukannya.** Pendekatan yang paling efektif adalah mempengaruhi anak dalam pembentukan budi pekerti ketika mereka berpartisipasi dalam aktivitas sekolah. Mereka harus melihat apa yang benar dan apa yang salah, serta apa yang baik dan buruk. Banyak sekali momentum yang dapat dimanfaatkan setiap hari dalam aktivitas kesiswaan, olahraga dan pendidikan jasmani untuk memperkuat elemen-elemen budi pekerti.

Kesimpulan

Pendidikan jasmani dapat membantu meletakkan dasar yang baik dalam keterampilan bagi setiap anak. Tahun belajar keterampilan adalah tahun sekolah. Jika program yang memadai diberikan pada setiap tingkat pendidikan, anak akan tumbuh menjadi dewasa yang tertolong dalam melupakan kecemasan, kekuatan, saingan, materi, rasa iri, dan kebencian, setidaknya untuk masa yang singkat dengan ikut serta dalam aktivitas yang menarik hatinya.

Pendidikan jasmani dapat membantu dengan menekankan semangat dan budi pekerti yang tinggi sportifitas, menghormati hak orang lain, demokratis dan bergaul secara serasi, seimbang dan selaras.

Pendidikan jasmani adalah pengalaman social. Melalui aktivitas fisik dapat dibuat kemajuan yang besar dalam mencapai kehidupan yang lebih memuaskan. Kenakalan remaja,

prasangka ras, intoleransi dan diskriminasi dapat diredakan. Pendidikan jasmani dapat membantu kehidupan kelompok yang lebih kohesif dan kooperatif.

Pendidikan jasmani dapat membantu meningkatkan dunia yang damai dan bahagia dengan menanamkan semangat *fair play* kepada setiap anak, membantu dalam mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani individu, mengembangkan pemahaman dari pemanfaatan waktu luang, menanamkan persamaan social, mengembangkan prosedur demokratis, meningkatkan kepercayaan pada nilai manusia dan mengembangkan apresiasi terhadap hal-hal yang lebih sederhana sebagai lawan dari penumpukan materi dan kekayaan.

Pendidikan jasmani harus diberikan secara sadar supaya dapat mencapai tujuan yang diinginkan yang dapat memperkembangkan aspek-aspek fisik, mental, emosional dan social individu. Melalui pendidikan jasmani yang merupakan suatu pendidikan yang berhubungan dengan perkembangan dan penyesuaian diri daripada individu melalui satu program yang sistematis dari latihan-latihan yang terpilih dan teroganisir dengan baik.

Dengan demikian jelaslah pada proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat membentuk karakter yang kuat bagi siswa baik fisik, mental maupun social sehingga di kemudian hari diharapkan siswa memiliki budi pekerti yang baik, bermoral, serta mandiri dan bertanggung jawab.