

KONSEP DASAR PENDIDIKAN JASMANI

OLEH:

B. ABDULJABAR, DR.

Materi Pembahasan

Pendidikan Jasmani sebagai

- Pendidikan melalui aktivitas jasmani
- Pendidikan tentang aktivitas jasmani
- Pendidikan kedalam olahraga
- Pendidikan melalui olahraga

Pendidikan Jasmani

Adalah proses pendidikan via aktivitas jasmani dan/atau cabang olahraga yang terpilih dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan bahkan moral (Rusli Lutan, 1997)

Konteks Perkembangan Zaman

- Pendidikan melalui aktivitas fisik.
- Diambil dari ide dasar bahwa aktivitas fisik dapat digunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Tujuan Murni Pendidikan Jasmani

- Perkembangan fisik: meningkatkan power fisik seseorang melalui perkembangan berbagai sistem organ tubuh. Tubuh mampu beradaptasi, cepat pulih, tahan terhadap kelelahan, lebih aktif, dan penampilan lebih baik.
- Perkembangan neuromuscular: menjadikan gerak fisik lebih berguna dan sedikit energi yang dikeluarkan, gerak menjadi lebih indah dan efisien.

Tujuan Murni Pendidikan Jasmani (lanjutan)

- Perkembangan kognitif: tujuan ini berkaitan dengan pemerolehan pengetahuan dan kemampuan untuk berpikir kritis dan kreatif melalui daya persepsi dan interpretasi serta analisis efisien dan keindahan gerak.
- Perkembangan sosial: tujuan ini menekankan pada upaya membantu seseorang dalam membuat penyesuaian personal dan kelompok serta penyesuaian sebagai anggota masyarakat.

Philosophical Level: Ultimate Aim

(Bookwalter, 1964)

- The aim of physical education is the optimum development of the physically, mentally, and socially integrated and adjusted individual through guided instruction and participation in selected total-body, rhythmic and gymnastic activities conducted according to social and hygienic standard.

Sociological Level : Remote Adjustment Objectives

(Bookwalter, 1964)

- Health
- Worthy use of leisure
- Ethical character

Biological Level : Intermediate Developmental Objectives

- Organic development
- Neuromuscular development
- Interpretive cortical development
- Emotional impulsive development

Pedagogical Level: Immediate control objectives outcomes

(Bookwalter, 1964)

- Condition control—physical change (physical fitness)
- Fixed controls—habits and skills (sports habits and skills)
- Adaptive control—knowledge, judgments, insights, and understanding (sports understanding)
- Pattern control—appreciations, attitudes, and ideals (sportsmanship)

Type of Outcome: Measurable and Attainment

Physical Fitness

- Good nutrition
- Endurance
- Muscular strength
- Corrected vision
- Normal relative weight
- Improved posture
- Cardiovascular condition

Type of Outcome: Measurable and Attainment (lanjutan)

Sports Habits and Skills

- Ability to do stunts
- Ability in fundamental skill
- Ability to swim
- Habits of playing tennis, badminton, or regularly
- Ability to guard in basketball
- Ability to square dance

Type of Outcome: Measurable and Attainment (lanjutan)

Sports Understanding

- Knowledge of what constitute good sportsmanship
- Knowledge of the essential strategies of games
- Knowledge of rules of health
- Knowledge of one's physical condition

Type of Outcome: Measurable and Attainment (lanjutan)

Sportsmanship

- Self-control in trying situations
- Honesty in relation to play-mates
- Courtesy toward associates
- Sympathy for the weak
- Desire to be fair
- Interest in sports

Proses Pendidikan Jasmani

Suatu pembelajaran pendidikan jasmani termasuk kebugaran, peningkatan keterampilan, pengetahuan, dan peningkatan sikap sosial (Siedentop, 1997).

Proses Pendidikan Olahraga

- Pembelajaran keterampilan teknik dasar cabang olahraga
- Penguasaan teknik dasar bermain cabang olahraga
- Mengenal strategi bermain
- Terbina sikap dan nilai-nilai dari keterlibatan dalam olahraga
- Berada dalam konteks pengertian olahraga sebagai kegiatan olah-raga.

Pendidikan olahraga ataukah Olahraga pendidikan?

Ciri Pendidikan Olahraga:

- Olahraga menjadi tujuan
- Prosesnya berupa pendidikan kedalam olahraga
- Prosesnya bisa berupa pelatihan atau pengulangan latihan teknik dasar olahraga
- Siswa menguasai teknik dasar olahraga
- Hasil akhir siswa ber-PRESTASI dalam bidang olahraga

Tujuan Pendidikan Olahraga

- Peningkatan keterampilan gerak
- Men-tranmisikan wawasan dan pengetahuan keolahragaan
- Terjadi apresiasi nilai-nilai olahraga
- Mempromosikan kompetensi penting bagi partisipasi berolahraga
- Mendorong/memicu kontribusi pada kegiatan olahraga

Pendidikan olahraga ataukah Olahraga pendidikan? (lanjutan)

Ciri Olahraga Pendidikan:

- Pendidikan menjadi tujuan, sedangkan olahraga menjadi alat pendidikan
- Proses terjadi adegan pengajaran-pembelajaran (keterjadian proses ajar)
- Proses berorientasi pada adegan pendidikan
- Diharapkan siswa bugar sepanjang hayat
- Hasil akhir terjadi kualitas hidup sehat-sejahtera

Tujuan Olahraga Pendidikan (= Pendidikan Jasmani)

Tercapainya:

- Perkembangan fisik
- Perkembangan kognitif
- Perkembangan neuromuscular
- Perkembangan sosial
- Terjadi pula perkembangan moral dan bahkan spiritual.

Pendidikan Jasmani: Pendidikan Olahraga ataukah Olahraga Pendidikan

- Latar belakang
- Tinjauan teoritis
- Tinjauan praktis
- Perbedaan tujuan
- Perbedaan isi/substansi program
- Perbedaan metode
- Perbedaan evaluasi

Karakteristik Pendidikan Olahraga (=Sport Education)

- Seasons
- Affiliation
- Formal Competition
- Keeping Records
- Festivity
- Culminating Event
- Competitiveness

Ragam

- Aktivitas jasmani
- Olahraga

Faktor Penghambat Perkembangan Penjas dan Olahraga

- Kesadaran aktivitas jasmani—kebugaran jasmani—gaya hidup aktif sepanjang hayat
- Tingkatan ekonomi
- Lingkungan—infrastruktur
- Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi
- Demografis— sosial-budaya lokal setempat

- Tetapi; dimana ada kemauan di situ ada jalan
- Jadilah : Laskar-Laskar Pelangi Olahraga.

Materi-Materi Selanjutnya

- Landasan Filosofis Olahraga/Aktivitas Jasmani
- Landasan Biologis Olahraga/Aktivitas Jasmani
- Landasan Fisiologis Olahraga/Aktivitas Jasmani
- Landasan Psikologis Olahraga/Aktivitas Jasmani
- Landasan Sosiologis Olahraga/Aktivitas Jasmani
- Landasan Pedagogis Olahraga/Aktivitas Jasmani
- Landasan Anthropologis Olahraga/Aktivitas Jasmani