

Pengertian Pendidikan Jasmani

Oleh: B.Abduljabar, Dr.

Siedentop (1991), seorang pakar pendidikan jasmani dari Amerika Serikat, mengatakan bahwa dewasa ini pendidikan jasmani dapat diterima secara luas sebagai model “pendidikan melalui aktivitas jasmani”, yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya telaahan pendidikan gerak pada akhir abad ke-20 ini dan menekankan pada kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa: "pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani".

Menurut Jesse Feiring Williams (1999; dalam Freeman, 2001), pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pengertian ini didukung oleh adanya pemahaman bahwa:

‘Manakalah pikiran (mental) dan tubuh disebut sebagai dua unsur yang terpisah, pendidikan, pendidikan jasmani yang menekankan pendidikan fisik... melalui pemahaman sisi kealamiahannya fitrah manusia ketika sisi keutuhan individu adalah suatu fakta yang tidak dapat dipungkiri, pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui fisik. Pemahaman ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani juga terkait dengan respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, pembelajaran mental, intelektual, emosional, dan estetika.’

Pendidikan melalui fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas jasmani), tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa. Manakala tubuh sedang ditingkatkan secara fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, dan selain itu perlu pula berdampak pada perkembangan sosial, seperti belajar bekerjasama dengan siswa lain. Rink (1985) juga mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai "pendidikan melalui fisik", seperti:

‘Kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalui aktivitas jasmani. Ketika aktivitas jasmani ini dipandu oleh para guru yang kompeten, maka hasil berupa perkembangan utuh insani menyertai perkembangan fisik-nya. Hal ini hanya dapat dicapai ketika aktivitas jasmani menjadi budaya dan kebiasaan jasmani atau pelatihan jasmani.’

Pendapat lain namun dalam ungkapan yang senada, seperti diungkapkan. Barrow (2001; dalam Freeman, 2001) adalah bahwa pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pendidikan tentang dan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk: olahraga

(*sport*), permainan, senam, dan latihan jasmani (*exercise*). Hasil yang ingin dicapai adalah individu yang terdidik secara fisik. Nilai ini menjadi salah satu bagian nilai individu yang terdidik, dan bermakna hanya ketika berhubungan dengan sisi kehidupan individu.

Dalam menempatkan posisi pendidikan jasmani, diyakini pula bahwa kontribusi pendidikan jasmani hanya akan bermakna ketika pengalaman-pengalaman gerak dalam pendidikan jasmani berhubungan dengan proses kehidupan seseorang secara utuh di masyarakat. Manakala pengalaman dalam pendidikan jasmani tidak memberikan kontribusi pada pengalaman kependidikan lainnya, maka pasti terdapat kekeliruan dalam pelaksanaan program pendidikan jasmaninya.

James A. Baley dan David A. Field (2001; dalam Freeman, 2001) menekankan bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa:

'Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.'

Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa. Aktivitas fisik yang dipilih ditekankan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi dan atau aktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya keras seperti untuk kegiatan olahraga kepelatihan atau prestasi.

Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia.

Dengan demikian, Freeman (2001:5) menyatakan pendidikan jasmani dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok bagian, yaitu:

1. Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui media fisik, yaitu: beberapa aktivitas fisik atau beberapa tipe gerakan tubuh.
2. Aktivitas jasmani meskipun tidak selalu, tetapi secara umum mencakup berbagai aktivitas gross motorik dan keterampilan yang tidak selalu harus didapat perbedaan yang mencolok.
3. Meskipun para siswa mendapat keuntungan dari proses aktivitas fisik ini, tetapi keuntungan bagi siswa tidak selalu harus berupa fisik, non-fisik pun bisa diraih seperti: perkembangan intelektual, sosial, dan estetika, seperti juga perkembangan kognitif dan afektif.

Secara utuh, pemahaman yang harus ditangkap adalah: pendidikan jasmani menggunakan media fisik untuk mengembangkan kesejahteraan total setiap orang. Karakteristik pendidikan jasmani seperti ini tidak terdapat pada matapelajaran lain, karena hasil kependidikan dari pengalaman belajar fisik tidak terbatas hanya pada perkembangan tubuh saja. Konteks melalui

aktivitas jasmani yang dimaksud adalah konteks yang utuh menyangkut semua dimensi tentang manusia, seperti halnya hubungan tubuh dan pikiran.

Tentu, pendidikan jasmani tidak hanya menyebabkan seseorang terdidik fisiknya, tetapi juga semua aspek yang terkait dengan kesejahteraan total manusia, seperti yang dimaksud dengan konsep “kebugaran jasmani sepanjang hayat”. Seperti diketahui, dimensi hubungan tubuh dan pikiran menekankan pada tiga domain pendidikan, yaitu: psikomotor, afektif, dan kognitif. Beberapa ahli dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, Syer & Connolly (1984); Clancy (2006); Begley (2007), menyebutkan hal senada bahwa “tubuh adalah tempat bersemayamnya pikiran.” Ada unsur kesatuan pemahaman antara tubuh dengan pikiran.

1. Kesatuan Unsur Tubuh dan Pikiran

Salah satu masalah besar, untuk selama bertahun-tahun lamanya seolah tidak akan pernah tuntas, adalah perdebatan antara intelektual dan jasmani. Kepercayaan banyak orang adalah bahwa tubuh terpisah dari pikiran, yang kemudian memunculkan pemahaman "dualisme" dan cenderung mengarah pada pikiran adalah sesuatu yang diutamakan, sementara tubuh adalah sesuatu yang inferior. Sebagai contoh, sering didapatkan pada rohaniawan yang mengutamakan pada kesempurnaan pikiran daripada kesejahteraan fisiknya. Bahkan sampai pada keyakinan bahwa pikiran berada di atas unsur tubuh, dan mengendalikan semua sistem tubuh yang ada.

Sebaliknya, ada juga filosofi yang menyebutkan bahwa tubuh dan pikiran bersatu, yang kemudian dikenal sebagai aliran pemahaman *holism*, suatu kesatuan antara tubuh dan pikiran. Keyakinan ini dapat dengan mudah dikenali, seperti yang sering didengar sebuah semboyan *Orandum est ute sit men sana in corpore sano* atau seperti: *a sound mind in a sound body* (Krechmar, 2005:51). Moto seperti ini, sering dijadikan rujukan dalam setiap pelaksanaan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani memanfaatkan aktivitas jasmani untuk mengembangkan aspek tubuh dan pikiran, dan bahkan aspek spiritual. Hal ini pun menjadi fokus orientasi utama dalam pengembangan aktivitas jasmani sebagai upaya pengembangan utuh-manusia.

Pertanyaan utama yang patut dimunculkan adalah apakah benar keyakinan terhadap kesatuan tubuh dan pikiran? Pada kenyataannya di masyarakat sering ditemukan keyakinan bahwa tubuh dan pikiran berada pada sifat *dualism*. Sesungguhnya, pendidikan jasmani mencoba membuktikan dan meyakinkan setiap orang bahwa tubuh dan pikiran berpadu menjadi satu kesatuan dalam konsep *holism*, meskipun pikiran berada di atas kedudukan tubuh. Inilah bukti bahwa perdebatan itu akan senantiasa muncul sebagai akibat adanya dinamika dalam pemikiran. Pendapat yang bijak dapat dimunculkan ketika mencoba memposisikan diri pada pemikiran netral, bijak dalam memposisikan masing-masing pendapat, pikiran mengendalikan tubuh, tetapi tubuh pun dapat memberikan informasi dan mempengaruhi pikiran. Pembeneran akan dapat diterima ketika apa yang terjadi sesuai dengan landasan teoritisnya. Tetapi, teori dapat diterima ketika sejalan dengan apa yang terjadi.

2. Sejarah Istilah Pendidikan Jasmani

Sejarah istilah pendidikan jasmani di Amerika Serikat berawal dari istilah *gymnastics*, *hygiene*, dan *physical culture* Siedentop (1972). Di tanah air, istilah pendidikan jasmani berawal dari istilah gerak badan atau aktivitas jasmani. Dalam perjalanan sejarah juga pernah mengalami istilah pendidikan olahraga, pendidikan jasmani kesehatan rekreasi, pendidikan jasmani kesehatan, sebelum kembali pada istilah pendidikan jasmani sekarang ini. Perjalanan ini menunjukkan ketidak-konsistenan misi dan visi pendidikan jasmani yang diemban di tanah air, terombang-ambing pengaruh zaman dan budaya serta nilai orientasi yang diyakini masyarakat. Hingga saat ini pun, di sekolah dikenal istilah matapelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, tetapi seolah sepakat semua orang menyebutnya sebagai matapelajaran olahraga. Bahkan diantara para guru-nya pun lebih senang dipanggil sebagai guru olahraga daripada guru pendidikan jasmani. Inilah bukti ketidak-konsistenan arah dan tujuan pendidikan jasmani di tanah air.

Istilah *gymnastics* yang pernah ada di Amerika, terjadi sekitar tahun 1800-an, yang merujuk pada aktivitas jasmani atau latihan yang dilakukan di gymnasium. Istilah ini juga populer di negara Eropa, tetapi di Amerika digunakan sebagai bagian fase perkembangan program pendidikan jasmani. Pada saat ini, karena terjadi penciutan makna, berubah menjadi lebih spesifik, seperti: *olympic gymnastics* atau *corrective gymnastics*.

Hygiene, suatu istilah populer lainnya pada tahun 1800-an, yang mengacu pada pengetahuan untuk mengantarkan orang menjadi sehat. Istilah ini muncul kembali pada tahun 1900-an meski menjadi istilah *health education*. Pada saat kemunculan itu para pemimpin di bidang pendidikan jasmani memusatkan diri dan mengembangkan diri untuk bias mengantarkan para siswanya sehat.

Istilah lain yang pernah muncul di Amerika Serikat adalah *physical culture*. Pada sekitar tahun 1800-an, istilah ini sangat dekat dengan tema pelatihan jasmani, yang lebih mengarah pada program latihan kondisi fisik. Program seperti ini juga sering diselenggarakan pada program militer mereka. Tetapi, tentu istilah ini tidak akan sesuai jika diselenggarakan dalam program pendidikan jasmani di sekolah.

3. Hubungan Pendidikan Jasmani, Play (bermain) dan Sport

Merumuskan pengertian pendidikan jasmani harus mempertimbangkan dalam hubungan-nya dengan bermain (play) dan olahraga (sport). Berbagai studi di negara maju telah menelusuri dan mengembangkan konsep bermain dan implikasinya bagi kesejahteraan-total manusia. Demikian juga dengan studi tentang pendidikan jasmani dan olahraga, tetapi sesungguhnya ketiga istilah itu memiliki perbedaan yang cukup signifikan.

Bermain adalah aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan, keriang, atau kebahagiaan. Dalam budaya Amerika bermain adalah aktivitas jasmani non-kompetitif, meskipun bermain tidak harus berbentuk aktivitas jasmani. Bermain, seyogyanya bukanlah pendidikan jasmani atau olahraga. Tetapi sayang, kegiatan aktivitas jasmani anak-anak di masa lalu,

seperti: eggrang, bakiak, gobag sodor, atau gebuk bantal dikategorikan sebagai olahraga tradisional dari bentuk permainan, maka tidak jelas perbedaannya dengan kegiatan olahraga secara umum. Penulis menyadari, secara tidak sengaja telah terjadi keragaman makna olahraga seharusnya dikategorikan sesuai dengan tujuannya, namun demikian sangat memungkinkan terjadinya kerancuan dalam pemaknaan hakiki olahraga. Kerancuan ini terjadi pada pemaknaan konsep bermain dengan konsep olahraga tradisional. Karena itu, disarankan olahraga tradisional tetap saja sebagai kegiatan permainan, dan bukan mengarah pada makna kompetisi atau olahraga.

Sport, jika diartikan sebagai olahraga (ingat: olahraga bisa bermakna ganda, olahraga dalam Bahasa Indonesia, yang berarti membina raga, mengembangkan tubuh agar sehat, kuat, dan atau produktif; dan olahraga dalam pemaknaan konsep *sport*). *Sport* dalam sistem budaya Amerika adalah bentuk aktivitas bermain yang diorganisir dan bersifat kompetitif. Coakley (2001), menyatakan bahwa olahraga memiliki tiga indikator, yaitu: 1) sebagai bentuk keterampilan tingkat tinggi; 2) dimotivasi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik motivasi; dan 3) ada lembaga yang mengatur dan mengelolanya. *Sport* dalam budaya Amerika tidak sama dengan olahraga dalam budaya Indonesia. Karena itu pula, olahraga bukanlah *sport*. Sebagai contoh: cobalah bandingkan ketika: a) sepuluh orang anak bermain sepakbola di suatu halaman serambi swalayan, masing-masing berusaha memasukan bola kegawang lawan, dengan b) sebelas orang pemain PERSIB bertanding sepakbola melawan sebelas orang pemain PERSIJA. Manakah yang disebut olahraga? Dan manapula yang disebut sebagai kegiatan bermain?.

Lebih lanjut, olahraga dalam konteks *sport* adalah keterampilan yang diformalkan kedalam beberapa tingkatan dan dikendalikan oleh aturan atau peraturan yang telah disepakati. Meskipun peraturan tersebut tertulis atau tidak tertulis, tetapi diakui sebagai rujukan bersama dan tidak bisa diubah ketika sedang melakukan olahraga tersebut.

Olahraga tidak dapat diartikan terpisah dari ciri kompetitif-nya. Ketika olahraga kehilangan ciri kompetitifnya, maka aktivitas jasmani itu menjadi bentuk permainan atau rekreasi. Bermain dapat berubah menjadi olahraga, sementara olahraga tidak akan pernah menjadi bentuk bermain; unsur kompetitif menjadi aspek penting pada kegiatan olahraga sebagai *sport*.

Pendidikan jasmani memiliki ciri bermain dan olahraga, tetapi secara eksklusif bukanlah suatu kombinasi yang setara diantara istilah bermain dan olahraga. Seperti sudah dikemukakan pada bagian awal tulisan ini, pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani yang diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik dan juga aktivitas pendidikan, tetapi baik itu kegiatan bermain atau olahraga (sebagai *sport*), keduanya dapat dimanfaatkan untuk kegiatan proses kependidikan, hampir selalu pengalaman aktivitas jasmani dapat dimanfaatkan untuk pencapaian kepentingan pendidikan.

Bermain, olahraga (*sport*) dan pendidikan jasmani mengandung unsur "gerak insani". Ketiganya dapat dimanfaatkan untuk proses kependidikan. Bermain dapat dimanfaatkan untuk kepentingan relaksasi dan hiburan, tanpa

ada dampak pada tujuan pendidikan, seperti juga olahraga muncul bukan diarahkan untuk kepentingan-kepentingan pendidikan. Sebagai contoh: beberapa atlet profesional (dalam beberapa cabang olahraga) tidak menunjukkan adanya ciri-ciri kependidikan. Sedangkan, ada pula beberapa ahli kependidikan jasmani belum menerapkan olahraga sebagai ciri kehidupannya. Keriangan dan pendidikan bukanlah sesuatu yang bermakna eksklusif, tetapi semua itu dapat dan harus muncul bersama-sama.

Beragamnya makna olahraga oleh masyarakat menandakan bahwa olahraga memiliki sejuta makna yang dapat diterjemahkan menurut selera dan wawasan pengetahuan masyarakat itu sendiri. Makna yang sangat sederhana adalah aktivitas jasmani. Namun terkadang juga diterjemahkan sebagai bentuk "prestasi" dari penampilan keterampilan tingkat tinggi. Makna olahraga bercampur antara olahraga sebagai aktivitas jasmani, bermain, atau gerak badan, sampai dengan makna olahraga sebagai bentuk "prestasi" tingkat tinggi. Sistem budaya dan kepercayaan kemudian menentukan bahwa olahraga di masyarakat terbagi ke dalam olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Selain itu juga dikenal olahraga kesehatan, olahraga rehabilitasi, dan olahraga tradisional. Hal ini terjadi ditunjang pula oleh nilai-nilai atau keyakinan yang diperoleh, untuk kemudian dikelompokkan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dari keterlibatan masyarakat dalam kegiatan olahraga.

4. Pendidikan Jasmani: Bidang Kajian yang Sangat Luas.

Pendidikan jasmani, sangat memungkinkan untuk sepadan dengan istilah gerak insani (human movement), karena menggunakan aktivitas jasmani sebagai alat untuk mendapatkan perkembangan yang menyeluruh dalam hal kualitas fisik, mental, dan emosional seseorang. Pendidikan jasmani memperlakukan seseorang sebagai individu yang utuh dan menyeluruh mencakup kesejahteraan total manusia, dan tidak memisahkan dimensi fisik dan kualitas mental, yang selama ini dianggap tidak memiliki hubungan kuat atau terpisah satu sama lain. Pendidikan jasmani adalah suatu kajian yang sangat luas. Fokus kajiannya pada peningkatan kualitas gerak manusia. Secara lebih spesifik menghubungkan kajian antara gerak insani dengan pendidikan. Hubungan itu termasuk pengembangan dimensi pikiran dan jiwa spiritual. Kajiannya juga termasuk pada dampak perkembangan jasmani terhadap pertumbuhan dan kontribusi unik pendidikan jasmani. Tidak ada suatu kajian yang memusatkan pada pengembangan total manusia secara utuh, kecuali pendidikan jasmani. Karena itu pula, hal inilah yang mencirikan luasnya bidang kajian pendidikan jasmani.