



PERAN PENDIDIKAN JASMANI

Tujuan pembelajaran:

Melalui pembahasan ini, mahasiswa diharapkan mampu:

1. Menetapkan tujuan pendidikan jasmani
2. Merumuskan bagaimana tujuan pendidikan jasmani memberikan kontribusi pada pencapaian tujuan pendidikan
3. Menetapkan nilai-nilai pendidikan jasmani
4. Menetapkan filosofi dan bagaimana filosofi mengembangkan pendidikan jasmani
5. Merumuskan keberadaan pendidikan jasmani saat ini
6. Menjelaskan kemungkinan program pendidikan jasmani masa depan.

Pendidikan jasmani adalah studi, praktik, dan apresiasi seni dan ilmu gerak insani. Pendidikan jasmani adalah bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Gerak atau aktivitas jasmani adalah alamiah dan dasar keberadaan bagi setiap insan. Gerak itu sendiri adalah ciri insani, gerak adalah ciri kehidupan, ketiadaan gerak adalah kematian. Karena itu, pembelajaran gerak atau aktivitas jasmani sesungguhnya sangat penting bagi kualitas hidup manusia.

Guru pendidikan jasmani perlu memahamkan kepada para siswanya akan arti penting aktivitas jasmani bagi kehidupan. Kondisi saat ini, mencirikan bahwa aktivitas jasmani kurang diperhatikan banyak orang. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, perkembangan kendaraan bermotor baik roda dua atau empat, penggunaan elevator atau lift di kota-kota besar, dan sejumlah kemudahan lainnya, mengantarkan manusia kurang menyadari akan keberadaan jasmani. Selain itu, makanan-makanan cepat saji dan sangat mudah dikonsumsi kalangan anak-anak dan remaja, tidak diimbangi dengan pelepasan energi tubuh, sehingga banyak ditemukan anak-anak dan remaja berbadan gemuk (obesitas). Demikian juga di kalangan orang sebaya, karena kekurangan gerak banyak bermunculan penyakit-penyakit non-generatif (seperti: obesitas, stroke, dan penyakit hipokinetik lainnya).

Tujuan Pendidikan Jasmani

Maksud atau tujuan program pendidikan jasmani adalah suatu tindakan ideal sebagai upaya pemberian arah pada pendidikan secara total.

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara total yang berkontribusi pada perkembangan individual melalui media alamiah aktivitas jasmani—gerak insani. Pendidikan jasmani adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap siswa.

Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh dan memerlukan waktu jangka panjang, maka dapat dirumuskan kedalam beberapa tujuan jangka pendek, dengan tidak melupakan tujuan hakiki yang ingin dicapai. Tujuan itu dirumuskan kedalam tujuan pengajaran pendidikan jasmani sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan fisikal, yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani.
2. Mengembangkan kebugaran fisikal dan berfungsi normalnya sistem tubuh untuk hidup aktif siswa pada lingkungannya masing-masing.
3. Mengembangkan pengetahuan dan pemahaman keterampilan fisikal dan sosial, kebugaran jasmani, prinsip-prinsip ilmiah gerak, dan hubungan latihan jasmani dengan kesejahteraan personal setiap orang.
4. Mengembangkan keterampilan sosial yang mempromosikan standar penerimaan perilaku dan hubungan positif dengan orang lain.
5. Mengembangkan sikap dan apresiasi yang menggugah partisipasi dan kenikmatan ber-aktivitas jasmani, kebugaran, kualitas penampilan, self konsep positif dan respek terhadap orang lain.

Tujuan-tujuan ini secara umum, telah dapat diterima oleh kalangan penyandang profesi terkait pendidikan jasmani sebagai tujuan dasar pendidikan jasmani.

Keterampilan Fisikal

Perkembangan dan penyempurnaan keterampilan sistem syaraf-otot adalah penting bagi efisiensi gerak dalam kehidupan sehari-hari (termasuk: postur, dan mekanika tubuh), dan efisiensi gerak bagi berbagai aktivitas jasmani, yang mengantarkan gerak semakin efisien dan efektif, penampilan gerak menjadi mudah dinikmati. Gerak dasar atau keterampilan dasar (fundamental), keterampilan berolahraga, dan keterampilan atau aktivitas ritmik adalah komponen-komponen penting dalam keterampilan fisikal ini.

Kebugaran Fisikal

Kebugaran adalah dasar bagi semua bentuk penampilan keterampilan gerak tingkat tinggi (ekselensi). Perkembangan kebugaran fisik dan kesehatan memberikan kontribusi pada efektivitas kehidupan dan kesenangan hidup, dan setiap komponennya harus diajarkan melalui perpaduan tubuh dan pikiran. Pertama, para siswa diharapkan mencapai tingkat kebugaran tertentu, dan kedua, para siswa mendapatkan sejumlah pengetahuan dan berkeinginan untuk hidup sepanjang hayat. Salah satu aspek dari kebugaran fisik adalah kesehatan-terkait kebugaran, termasuk komponen-komponen kekuatan, kelenturan, daya tahan, dan komposisi tubuh. Kebugaran gerak memperluas definisinya termasuk keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan.

Pengetahuan dan Pemahaman

Pemahaman tentang pentingnya aktivitas jasmani dan bagaimana keterkaitannya dengan kesehatan dan kesejahteraan adalah penting. Pengetahuan prinsip-prinsip ilmiah terkait aktivitas jasmani, latihan, dan kesehatan perlu dimasukkan dalam program pendidikan jasmani. Karena itu, penting untuk mengajarkan tentang tubuh sebagaimana pentingnya mengajarkan matematika dan bahasa. Unsur-unsur yang terkait pengetahuan dan pemahaman ini adalah keterampilan merancang dan mengimplementasikan kebugaran atau program pengendalian berat badan, evaluasi kebugaran, dan keamanan dan kenyamanan berpartisipasi dalam aktivitas jasmani. Pengetahuan tentang aturan permainan, strategi, dan teknik meningkatkan partisipasi kedalam berbagai aktivitas jasmani. Permainan juga dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah dalam situasi emosional tertentu. Para siswa juga perlu belajar proses untuk menampilkan keterampilan fisik dan prinsip-prinsip dasar gerakan (seperti: kesetimbangan, penyerapan daya) yang sering ada dalam berbagai aktivitas jasmani.

Keterampilan Sosial

Pemerolehan nilai-nilai sosial yang diinginkan—seperti kerjasama, komitmen, kepemimpinan, kejujuran, tanggungjawab, kedisiplinan, dan toleran perlu dibelajarkan melalui partisipasi dalam pengajaran berbagai aktivitas jasmani. Pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani sekarang ini tidak hanya perlu menanamkan penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga, tetapi pada saat yang bersamaan pula dibelajarkan nilai-nilai sosial melalui rancangan dan organisasi pembelajaran secara cermat.

Sikap dan Apresiasi

Para siswa perlu mendapatkan pengalaman yang bisa membantu mereka memahami peran aktivitas jasmani dan olahraga di masyarakat. Sikap siswa terhadap aktivitas jasmani dan perasaan serta keberhasilan melakukan aktivitas jasmani mempengaruhi partisipasi mereka selanjutnya. Kecermatan perlu diperhatikan untuk mendapatkan siswa menunjukkan sikap positif dan apresiasi hasil dari pembelajaran pendidikan jasmani. Para siswa mendapatkan nilai dalam cara terbaik mereka merasakan kesenangan dan kebahagiaan ketika melakukan aktivitas jasmani yang dilakukan.

Aktivitas jasmani juga memberikan suatu kesempatan untuk pelepasan ketegangan emosional melalui cara-cara yang tepat. Manakala partisipasi ditunjukkan siswa yang juga ditopang pula lingkungan, para siswa dapat meningkatkan perasaan self-esteem mereka, melepaskan ketegangan, dan mengembangkan inisiatif, mengarahkan diri, dan berkreaitivitas. Karena itu, seorang pakar di bidang pendidikan jasmani berkebangsaan Amerika, Don Hellison, menyatakan bahwa profesi pendidikan jasmani perlu menggapai keseimbangan antara membantu orang dan mengembangkan pokok materi (seperti; keterampilan, kebugaran, strategi, dan sebagainya).

Tujuan pendidikan jasmani dapat pula dipecah kedalam sub-tujuan, dengan spesifikasi pengharapan jangka pendek. Tujuan yang dengan mudah dapat dicapai adalah memenuhi kebutuhan individual siswa. Dari semua tujuan yang ada pada pendidikan jasmani, meski dapat pula disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan perubahan lingkungan masyarakat.

Pendidikan Jasmani dan Tujuan Pendidikan

Tujuan pendidikan jasmani perlu diintegrasikan dengan tujuan nasional pendidikan. Sekitar seperempat dari tujuan pendidikan jasmani yang dirumuskan dapat dicapai melalui penyelenggaraan program pendidikan jasmani. Sebagai contoh: pendidikan jasmani berkontribusi kepada kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengembangan organ-organ pokok tubuh, nilai-nilai penggunaan waktu luang, etika karakter seperti pengembangan idealisme fair-play, kemampuan pembuatan keputusan, dan apresiasi terhadap kemenangan dan kekalahan, respek terhadap orang lain, dan apresiasi prestasi sebagai satu bentuk partisipasi didalam tim, apresiasi terhadap seni sebagai bentuk kreativitas dikembangkan melalui penyelenggaraan program pengajaran dansa, pemahaman ilmu sebagai bentuk kerja fisik tubuh ditunjukkan melalui pengembangan keterampilan gerak. Nilai-nilai khusus pendidikan jasmani

tidak selalu harus dicerminkan kedalam tujuan pendidikan dan harus didefinisikan secara eksplisit.

Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani

Ada sekitar sepuluh tujuan pendidikan jasmani yang dikembangkan, yaitu:

1. Mengembangkan dan membantu perkembangan siswa sebagai alat perubahan struktur dan fungsi sistem syaraf seperti perubahan dalam struktur otak dan perbaikan kemampuan perseptual kemampuan perseptual melibatkan visi, keseimbangan, dan sensasi mood gerak.
2. Mempromosikan fungsi kognitif melalui imitasi peran simbolik, pengembangan bahasa, dan penggunaan simbol-simbol di awal usia muda, dan mengembangkan kemampuan belajar strategis, membuat keputusan, mengintegrasikan informasi, dan memecahkan masalah-masalah pada perkembangan usia selanjutnya.
3. Memperkokoh dan memperkuat tulang dan mempromosikan serta memelihara jaringan-jaringan lemak tubuh, selain itu juga mengurangi komposisi lemak tubuh. Mengendalikan obesitas karena pengeluaran energi tubuh meningkat, meningkatkan selera makan, meningkatkan sistem metabolik tubuh, dan mengendalikan masa lemak tubuh.
4. Mengarahkan pada kematangan keterampilan syaraf-otot sebagai landasan penting keberhasilan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga atau permainan, atau kegiatan waktu luang.
5. Meningkatkan kebugaran aerobik, daya tahan otot, power otot, dan kekuatan otot jantung yang diindikasikan melalui peningkatan volume detak jantung (stroke volume), cardiac output, volume detak jantung, dan hemoglobin total.
6. Mencegah beberapa penyakit dan menunda akibat efek penuaan. Aktivitas jasmani efektif memperlambat timbulnya penyakit jantung koroner karena mempengaruhi kekentalan darah, tekanan darah, obesitas, dan kapasitas kerja fisik, dan berkaitan dengan pengurangan penyakit atheroskelorits.
7. Mengembangkan kompetensi sosial, alasan-moral, pemecahan masalah, dan kreativitas ketika pula meningkatnya self konsep dan self esteem sebagai indikasi dari peningkatan kompetensi dan kepercayaan diri, stabilitas emosional, independensi dan pengendalian diri.

8. Mempromosikan sikap positif kearah aktivitas jasmani yang mengarahkan pada gaya hidup aktif untuk masa-masa waktu luang yang dimiliki.
9. Memberikan efektivitas penghambatan penyakit mental, dan pengalihan stress mental.
10. Meningkatkan fungsi fisiologis dan psikologis mental dan fisik, terutama bagi anak-anak berkebutuhan khusus.

Pada suatu penelitian yang dilakukan di negara Amerika, ketika guru pendidikan jasmani ditanya tentang nilai-nilai pendidikan jasmani, hal penting yang dikemukakan adalah kesehatan, kebugaran, dan kesejahteraan umum menjadi prioritas utama. Demikian juga dengan nilai pengalaman sosial, rekreasional-relaksasional, dan penyaluran emosional (relaks dan menghindari dari tekanan hidup sehari-hari). Pada wanita cenderung memandang pendidikan jasmani lebih merupakan pengalaman sosial daripada bagi laki-laki.

Minat dan Kebutuhan Siswa

Semua guru pendidikan jasmani harus peduli terhadap kebutuhan dan minat siswa, tetapi juga semua guru pendidikan jasmani perlu pula peduli terhadap kebugaran jasmani dan perkembangan motorik siswa, kebutuhan siswa dan intelektual siswa, kebutuhan sosial, yang dapat diselaraskan dengan tujuan-tujuan penting pendidikan jasmani.

Perencanaan pengajaran yang cermat dan pengimplementasian program pendidikan jasmani harus memberikan kesempatan kepada seluruh siswa untuk mendapatkan pengalaman berhasil dalam melakukan aktivitas jasmani dan peningkatan keterampilan. Keberhasilan harus dapat diukur dan didemonstrasikan siswa.

Keberadaan Lingkungan Sekolah dan Masyarakat

Sejumlah faktor lokal keberadaan sekolah dan masyarakat harus menjadi pertimbangan dalam penetapan tujuan pendidikan jasmani. Sejumlah faktor tersebut termasuk lingkungan sosial, budaya dan ekonomi yang ada disekitar lingkungan sekolah dan masyarakat. Program-program pendidikan jasmani perlu disesuaikan dengan kebutuhan, minat, dan keterbatasan siswa dan masyarakat.

Filosofi-Personal Guru Pendidikan Jasmani

Suatu filosofi adalah penggabungan dari pengetahuan, sikap, keyakinan, dan nilai-nilai yang membentuk dasar tindakan seseorang dan memberikan arahan atau tujuan terhadap aktivitas yang dilakukannya.

Suatu pandangan filosofi yang benar akan menjadi dasar bagi program yang benar. Filosofi-personal guru pendidikan jasmani memegang peran penting pada pemilihan tujuan dan isi materi program pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani bukan hanya sekedar merumuskan tujuan-tujuan pengajarannya, tetapi sekaligus sebagai fasilitator dalam mengupayakan tujuan-tujuan itu dicapai oleh siswa. Ini berarti, filosofi memandu apa yang harus dibelajarkan kepada siswa, bagaimana itu dibelajarkan kepada siswa, dan bagaimana hasil belajar-mengajar dinilai. Seorang guru yang mengutamakan pada tingkat kebugaran jasmani siswa akan cenderung melaksanakan program-program kebugaran jasmani. Guru lain yang meyakini perlunya penguasaan teknik dasar keolahragaan akan cenderung melaksanakan program-program pembelajarannya pada konsep pelatihan teknik dan pembiasaan, serta pengulangan latihan teknik dasar keolahragaan. Tetapi, guru pendidikan jasmani perlu lebih terbuka dan memandang pendidikan jasmani sebagai “pendidikan yang menyeluruh”, bukan hanya sebagai pendidikan fisik, tetapi juga pendidikan moral, sosial, pendidikan nilai, pendidikan intelektual, dan pendidikan emosi. Guru pendidikan jasmani perlu melibatkan secara terbuka segala kemungkinan yang dapat dibelajarkan kepada siswa melalui pemilihan metode dan strategi yang tepat pula. Karena itu, pelaksanaan program pendidikan jasmani sangat bergantung pada pengetahuan, sikap, keyakinan, dan tata perilaku yang ditunjukkan guru pendidikan jasmani yang bersangkutan.

Setiap institusi keolahragaan memiliki pernyataan filosofis tersendiri yang memandu pada perkembangan kurikulum yang dijalankannya. Berikut mungkin dapat membantu mempertegas posisi dan peran pendidikan jasmani di tanah air, jika dibandingkan dengan landasan filosofis yang dipublikasikan oleh American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (AAHPERD), yaitu:

Pendidikan jasmani adalah studi dan praktik tentang ilmu dan seni gerak insani. Pendidikan jasmani peduli pada mengapa orang bergerak, bagaimana orang bergerak, bagaimana dampak fisiologikal, sosiologikal, dan psikologikal orang bergerak, dan pola-pola gerak serta keterampilan yang membentuk kekayaan pengalaman gerak. Melalui pendidikan jasmani, seseorang memiliki kesempatan untuk belajar keterampilan gerak dan menampilkannya secara efisien untuk kebutuhan hidupnya sehari-hari dan kegiatan di waktu luang. Siswa dapat mengembangkan dan memelihara fungsi fisiologisnya melalui berbagai macam aktivitas jasmani. Siswa

dapat meningkatkan kesadaran tentang kemampuan fisiknya. Melalui kegiatan aktivitas jasmani yang kreatif dan ekspresif, siswa dapat mengembangkan ekspresi estetikanya. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada para siswa untuk bekerjasama (kooperatif) maupun kompetitif untuk dapat meraih tujuan bersama. Kepuasan dan keberhasilan dalam melakukan setiap gerakan aktivitas jasmani mempengaruhi pengembangan individu yang diinginkan untuk dapat beraktivitas jasmani di sepanjang hayatnya. Hanya melalui partisipasi yang persisten dan menyenangkan siswa akan mendapat keuntungan yang optimum dari partisipasinya.

Orang tua, guru, kepala sekolah, guru non-pendidikan jasmani, yayasan atau dewan sekolah perlu mengetahui program pendidikan jasmani yang diembannya. Terutama, guru pendidikan jasmani perlu mengetahui dengan benar kemana program pendidikan jasmani harus diarahkan. Oleh karena itu, sebaiknya guru pendidikan jasmani harus mampu mengarahkan program-program-nya sebaik mungkin dan meyakinkan semua orang untuk mendapatkan nilai-nilai keuntungan positifnya. Beberapa pertanyaan yang akan memandu pandangan guru pendidikan jasmani adalah:

1. Apakah saya mengetahui kemana program akan diarahkan? Apa yang menjadi tujuan saya?
2. Dapatkah saya secara ilmiah menilai aktivitas jasmani yang dibelajarkan?
3. Apakah saya mengajar yang menyebabkan siswa belajar?
4. Apakah pengajaran saya terpusat pada diri saya atau pada siswa?
5. Apakah aktivitas jasmani yang dilakukan aman bagi siswa?
6. Apakah pengajaran bernuansa pembelajaran atau pelatihan?

Meskipun secara umum, ada kesepakatan nasional tentang apa dan bagaimana pelaksanaan pendidikan jasmani di tanah air, tetapi hal terpenting adalah pendidikan jasmani harus bisa mengantarkan semua siswa memiliki kualitas hidup lebih baik, mensejahterakan semua siswa melalui partisipasi aktivitas jasmani sepanjang hayat. Agar pendidikan jasmani lebih efektif, baik dalam sisi teoritis maupun praktis, pendidikan jasmani harus senantiasa memberikan kontribusi penting terhadap pendidikan. Guru pendidikan jasmani perlu menunjukkan paradigma pembelajaran dan pengajaran pendidikan jasmaninya yang bermakna bagi kehidupan siswa di masa kini dan masa mendatang.

Perspektif Singkat Sejarah Pendidikan Jasmani

Di sekitar tahun 1940-an, pendidikan jasmani di bawa oleh kaum penjajah Belanda, hingga beridiri Lembaga Akademi Pendidikan Jasmani (LAPD), yang kemudian menjadi Akademi Pendidikan Jasmani (APD). Dengan demikian, sejak tahun ini bangsa Indonesia telah diperkenalkan dengan Pendidikan Jasmani. Istilah pendidikan jasmani pada masa-masa itu berkembang, hingga dibangun dinas Jawatan Pendidikan Jasmani dibawah kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Pendidikan jasmani pada saat itu berkembang hingga tahun 1970-an dengan orientasi utama pada kesemaptaan jasmani, satu-satunya lembaga yang masih setia dalam pengembangan ini adalah BINJAS TNI AD. Meski belum jelas bagaimana pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah, karena memang belum dirumuskannya secara jelas dan tegas misi, visi, tujuan, dan program pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, hingga tahun 1975, pendidikan jasmani mulai diapresiasi sebagai matapelajaran penting dalam kurikulum sekolah. Pada saat itu pula telah disusun garis-garis besar program pengajaran (GBPP) dan petunjuk pelaksanaan serta petunjuk teknis pelaksanaan pendidikan jasmani.

Sejak tahun 1980-an hingga sekarang, yang karena banyak tokoh-tokoh pendidikan jasmani belajar di Amerika Serikat, kemudian mengembangkan pendidikan olahraga (PENDOR), olahraga masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani, dan seakan pendidikan olahraga menggantikan istilah pendidikan jasmani. Masuknya olahraga dalam kurikulum pendidikan jasmani menuansakan pelaksanaan pendidikan jasmani bermuatan ganda, *pertama*, aktivitas jasmani (dalam hal ini olahraga) bermaksud mengantarkan siswa bugar dan sehat (kuat, lincah, cepat, memiliki daya tahan, dan sebagainya). Kedua, pada saat yang bersamaan juga siswa memiliki kemampuan melakukan kecabangan olahraga melalui penguasaan dan pelatihan teknik dasar keterampilan berolahraga. Dengan demikian, pendidikan jasmani diharapkan terjadi pengembangan fisikal dan juga pelatihan teknik kecabangan olahraga. Misi ganda inilah yang kemudian memudahkan kontribusi pendidikan jasmani sebagai media pendidikan menjadi olahraga yang hanya berkepentingan untuk meraih prestasi, kemenangan, dan juara dalam berbagai event pertandingan atau perlombaan.

Memposisikan pendidikan jasmani sebagai alat pendidikan seyogyanya tidak terganggu oleh pelaksanaan olahraga, atau mengembalikan posisi olahraga sekolah sebagai kegiatan ekstrakurikuler sekolah, yang dalam perkembangannya bisa mengangkat gengsi dan nama baik sekolah melalui jalur olahraga. Sedangkan posisi pendidikan jasmani sebagai upaya pendidikan berada di jalur intrakurikuler sekolah,

meski dalam pendidikan olahraga juga mengandung unsur pendidikan jasmani (mendidik jasmani).

Hingga saat ini perlu ditelusuri pematapan pendidikan jasmani sebagai alat mendidik, karena dari berbagai pihak telah merongrong fungsi penting pendidikan jasmani menjadi olahraga prestasi, yang karena itu pula matapelajaran pendidikan jasmani di kelas tiga jenjang SMP atau SMA menjadi tidak diselenggarakan, karena dianggap mengganggu dan merusak konsentrasi belajar siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN). Yang justru keliru, karena bagaimana bisa siswa belajar dengan baik kalau badannya tidak sehat, sakit-sakitan, akibat dari lemahnya tubuh tidak berolahraga.

Pendidikan Tentang Aktivitas Jasmani

Pada awal perkembangan pendidikan jasmani di tanah air, pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dan masyarakat umum mengutamakan pada pencapaian derajat kesehatan dan kebugaran siswa—bahkan berkembang kekinian memfokuskan diri pada peraihan atau pencapaian prestasi di bidang cabang olahraga, sehingga sangat sedikit sekali pencapaian pada kontribusi pendidikan jasmani sebagai alat mendidik utuh siswa. Penekanan pada kebugaran dan kesehatan jasmani dilandasi oleh pemahaman “pendidikan biologisktik”, yaitu aktivitas jasmani sebagai upaya mendidik biologis tubuh. Materi program berisikan kegiatan olahraga atletik (lari, lompat, lempar, dan tolak), bola basket, bola voli, sepak bola, dan seterusnya, yang difokuskan pada aktivitas jasmani yang cukup intensitasnya.

Penekanan pada kebugaran dan kesehatan dipengaruhi oleh pemahaman pentingnya kesempataan jasmani untuk pembentukan manusia Indonesia yang kuat, sehat, dan patriotis. Pendidikan tentang aktivitas jasmani juga dicirikan oleh berkembangnya model kurikulum pendidikan jasmani berbasis pendidikan gerak. Suatu model kurikulum yang mengutamakan pada penanaman pemahaman kesadaran tubuh, kesadaran ruang (gerak), dan kualitas gerak dalam hubungan dengan komponen sekitar lingkungan gerak itu terjadi. Pendidikan tentang aktivitas jasmani berkembang sehingga menghasilkan pengkajian mendalam tentang hakikat aktivitas jasmani dari sudut pandang fisiologi, yang kemudian melahirkan penajaman kajian fisiologi olahraga.

Pendidikan Melalui Aktivitas Jasmani

Seorang tokoh pendidikan jasmani Amerika, mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai “pendidikan melalui aktivitas jasmani” daripada merupakan pendidikan tentang aktivitas jasmani. Pada

pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah sebaiknya lebih diarahkan kepada “pendidikan melalui aktivitas jasmani” yaitu pemanfaatan segala aktivitas jasmani (termasuk olahraga) untuk kepentingan pencapaian tujuan pendidikan.

Penyelenggaraan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah perlu menjadi tema yang lebih luas. Pelaksanaannya tidak hanya secara alamiah berbentuk pendidikan tentang aktivitas jasmani, yang sering terbentuk dalam pelatihan jasmani, tetapi pendidikan jasmani harus merupakan mitra pendidikan. Oleh karena itu pengalaman belajar dalam pendidikan jasmani harus memberikan kontribusi besar pada kebutuhan hidup siswa kini dan mendatang, lingkungan-sosial, dan budaya masyarakat. Pendidikan jasmani menjadi kajian yang lebih luas, karena memang menyangkut dimensi utuh pendidikan manusia.

Semua pengalaman belajar dalam melakukan aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas berirama, aktivitas aquatik, aktivitas uji-diri, aktivitas luar-sekolah, aktivitas pengembangan perlu memberikan kontribusi pada pendidikan, dan karena itu menjadi bagian yang kokoh dalam kurikulum pendidikan. Seperti pula dikemukakan seorang tokoh lain pendidikan jasmani Amerika, Hetherington (1910), yang menyatakan segala aktivitas jasmani termasuk bermain, senam, atletik, dan permainan dikategorikan sebagai upaya pendidikan. Perkembangan kekinian, pemahaman pendidikan melalui aktivitas jasmani ini dijiwai oleh filosofis “pedagogistics” yaitu: pemanfaatan aktivitas jasmani sebagai media pendidikan. Tokoh pendidikan jasmani ini juga mengelompokkan proses belajar-mengajar pendidikan jasmani perlu diarahkan pada “pendidikan organik”, “pendidikan psikomotor”, “pendidikan karakter”, dan “pendidikan intelektual.”

Pendidikan melalui aktivitas jasmani termasuk pula gerak insani, atau pendidikan gerak yang dikembangkan oleh Rudolph Laban (1930). Pemahaman filosofi ini berusaha membantu siswa memahami prinsip-prinsip efisiensi gerak melalui partisipasi berbagai pengalaman gerak. Filosofi ini mengkombinasikan konsep kinesiologi dan biomekanika gerakan, yaitu tubuh (body), keberupayaan (effort), ruang (space), dan keterkaitan (relationships). Selain itu, mengembangkan pula ekspresi-diri dan interaksi sosial.

Program pendidikan gerak insani sangat sesuai untuk dilaksanakan di sekolah-sekolah dasar, sebagai persiapan untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman berolahraga di jenjang pendidikan sekolah menengah.

Kondisi Nyata Pendidikan Jasmani

Peran dan kedudukan pendidikan jasmani di sekolah tidak dapat berjalan sesuai dengan kaidah-kaidah penjas. Karena sebagian besar warga sekolah (Kepala Sekolah, Guru, Komite Sekolah, dan Siswa) masing-masing menganggap bahwa mata pelajaran penjas hanyalah sebagai matapelajaran pelengkap saja (bukan yang diuji-nasionalkan, sehingga tidak atau kurang penting). Akibatnya perhatian dari warga sekolah kurang bagus.

Selain itu, matapelajaran penjas selalu diidentikan dengan prestasi. Dengan kata lain yang prestasi “olahraga”nya jelek berarti penjasnya juga tidak bagus. Alat dan fasilitas yang diberikan juga kurang memadai (masih sangat kurang). Selama ini upaya yang dilakukan, baik Kepala Sekolah, guru maupun siswa, tidak begitu nyata. Masalah penting lain yang dihadapi penjas sekarang ini adalah sebagian siswa dan orangtua bahkan masyarakat menganggap peranan penjas tidak begitu penting, mereka lebih mementingkan ikut privat atau les bidang studi seperti Bahasa Inggris, Matematika, daripada mengutamakan anaknya latihan di klub olahraga.

Pelaksanaan penjas di dalam matapelajaran yang jarak lapangannya kurang lebih 400 m dari sekolah, adapun lapangan di sekolah, kadang tidak memungkinkan untuk dipakai sekaligus oleh 3 orang guru penjas. Jam pelajaran kadang sampai jam terakhir, yang kadang membuat anak cepat lelah dan malas berolahraga. Secara umum, unsur sekolah masih menganggap bahwa matapelajaran pendidikan jasmani hanya sebagai matapelajaran nomor sepuluh, yang utama adalah matapelajaran yang di ujian nasional-kan. Namun demikian, matapelajaran pendidikan jasmani oleh kepala sekolah, guru-guru non pendidikan jasmani, orangtua, atau siswa masih dianggap lebih penting dibandingkan dengan matapelajaran muatan lokal. Karena matapelajaran pendidikan jasmani dapat mengangkat nama baik sekolah lewat prestasi siswanya di bidang olahraga seperti dalam kegiatan POPDA baik tingkat provinsi, kabupaten maupun pertandingan inter-sekolah. Ini berarti olahraga pendidikan di sekolah masih dianggap sebagai olahraga prestasi.

Fenomena pembelajaran pendidikan olahraga di sekolah terbagi kedalam dua kategori. *Pertama*, olahraga dalam bentuk sport yang kemudian dikembangkan menjadi sports skills (keterampilan teknik cabang olahraga). Olahraga sebagai bentuk keterampilan teknik kecabangan olahraga disampaikan kepada siswa dalam bentuk pelatihan, pengulangan, dan pembiasaan, dengan harapan para siswa mampu dan menguasai berbagai teknik kecabangan olahraga. Proses ini diharapkan mengantarkan para siswa bisa memiliki keterampilan tingkat tinggi, yang

kemudian berakhir pada tingkat pencapaian prestasi, para siswa menjadi pemenang dan juara di berbagai pertandingan olahraga.

Kedua, penyelenggaraan pendidikan jasmani yang berakar dari filosofi gerak insani, yang diwujudkan kedalam bentuk berbagai aktivitas jasmani. Manipulasi aktivitas jasmani ini perlu menyebabkan para siswa mengalami proses belajar-mengajar. Orientasi belajar-mengajar inilah yang menjadi perhatian sehingga bisa memunculkan tingkat kebugaran fisik, penguasaan keterampilan, pengetahuan dan pemahaman, keterampilan sosial, dan sikap serta apresiasi terhadap peranan dan keterampilan sehingga mengantarkan para siswa bisa membekali diri untuk beraktivitas jasmani sepanjang hayat. Kebiasaan, pengetahuan, dan sikap sosial inilah yang menjadi orientasi sehingga para siswa memiliki kemampuan memelihara dan meningkatkan kualitas hidup. Berbagai aktivitas jasmani atau olahraga yang dilakukan siswa sepanjang hidupnya diharapkan mampu mengantarkan siswa memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Dua fenomena inilah yang menjiwai pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah. Orientasi utama pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah diarahkan pada pembekalan kecakapan hidup melalui belajar olahraga atau aktivitas jasmani, mengantarkan siswa mampu mengatasi segala tantangan aktivitas jasmani di lingkungannya. Fenomena pendidikan olahraga perlu diarahkan pada model mutakhir olahraga sebagai bukan hanya bermakna keuntungan biologis-tubuh, nilai-nilai pedagogis, tetapi secara terpadu dan konstruktif guru dan siswa membangun bahtera belajar olahraga bagi kepentingan pencapaian tujuan pendidikan.

Memposisikan pendidikan jasmani dan atau olahraga sebagai bentuk olahraga pendidikan di sekolah perlu mendapat dukungan dari berbagai pihak, tidak hanya dari unsur sekolah tetapi juga dari pemerintah dan masyarakat sekitar sekolah. Selain itu perlu pula di dukung oleh kebiasaan masyarakat berbudaya olahraga. Reposisi pendidikan jasmani ini sangat terkait dengan kondisi real pendidikan jasmani di sekolah dan tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Karena itu penyelenggaraan olahraga di sekolah perlu mendapat kajian serius, terlebih lagi hampir semua anak dan remaja usia 6 sampai 18 tahun masuk kedalam lembaga pendidikan sekolah.

Menelusuri dan menyimak uraian penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah seperti diuraikan dalam beberapa kasus di atas, nampaknya telah terjadi penyelenggaraan pendidikan jasmani dalam dimensi pendidikan olahraga. Suatu bentuk pendidikan yang diarahkan pada kegiatan olahraga termasuk penguasaan berbagai teknik keterampilan

dasar olahraga kepada para siswa. Tetapi, pelaksanaannya tidak utuh seperti yang dimaksud dengan “sport education.” Konsep sport education, yang digagas dan dikembangkan oleh Siedentop (1984), seorang berkebangsaan Amerika Serikat, adalah pemberian semua pengalaman adegan kegiatan “sport” sebagai bentuk “festivity” dan mengarah pada bentuk olahraga kompetitif, menunjukkan adanya musim-musim latihan, musim pertandingan, dan pertandingan puncak. Selain itu, para siswa juga dibelajarkan untuk menjadi panitia penyelenggara pertandingan, menjadi manajer tim, pembawa acara, pemandu sorak, jurnalistik, atau pencatat statistik jalannya pertandingan.

Pembauran pendidikan jasmani dengan pendidikan olahraga, seperti juga telah dikemukakan pada bagian awal tulisan ini, mengarah pada paradigma proses belajar mengajar aktivitas jasmani sebagai bentuk kegiatan pengajaran teknik keterampilan dasar olahraga (sport education), meskipun tidak seutuhnya dilaksanakan dan aktivitas jasmani sebagai adegan pembelajaran (teaching learning oriented) atau lebih umum dikenal sebagai adegan movement education. Pendidikan kedalam olahraga mengutamakan pada penguasaan teknik dasar cabang olahraga melalui proses latihan, pengulangan, dan pembiasaan, sehingga diperoleh penampilan keterampilan tingkat tinggi, yang pada ujungnya adalah pemerolehan prestasi. Pendidikan seperti ini dapat disebut sebagai bentuk “sport-tainment”. Sebaliknya, adegan aktivitas jasmani sebagai media pendidikan mengutamakan pada terjadinya proses ajar (learning process), yang menyebabkan siswa bukan hanya trampil dan mampu melakukan berbagai teknik dasar cabang olahraga, tetapi juga menyebabkan siswa berkembang kognitifnya, afektifnya, dan keterampilan sosialnya. Perkembangan secara utuh pada diri siswa menjadi orientasi dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani. Pada perkembangan selanjutnya diharapkan para siswa memelihara dan mengembangkan segala potensinya itu dan hidup aktif sepanjang hayat dalam upaya memelihara dan mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik. Kualitas hidup yang diraih adalah kualitas hidup sepanjang hayat, bukan merasakan pentingnya beraktivitas jasmani ketika sudah mendekati usia lansia, atau merasakan banyak manfaat dari aktivitas jasmani (red: olahraga) ketika banyak keluhan penyakit degeneratif (seperti: diabet). Dengan demikian, pendidikan jasmani menurut paradigma ini adalah pemanfaatan aktivitas jasmani sebagai ciri manusia bergerak untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik.

Pendidikan jasmani ataukah pendidikan olahraga tentu adalah sebuah pilihan, tidak bisa dikatakan satu lebih baik daripada yang lain atau yang satu lebih jelek daripada yang lain. Paradigma yang diinginkan

adalah pemanfaatan aktivitas jasmani atau olahraga sebagai bentuk adegan pendidikan yang menimbulkan terjadinya proses ajar pada diri siswa, menyebabkan para siswa mengetahui, trampil, dan memiliki sikap sosial-moral yang sesuai dengan tuntutan lingkungannya. Pendidikan jasmani bukan hanya sosialisasi kedalam olahraga, tetapi juga pemanfaatan aktivitas jasmani dan atau olahraga sebagai bentuk adegan pendidikan, yang mencirikannya adalah peristiwa proses ajar. Pendidikan yang mengantarkan para siswa memiliki kecakapan baik fisik, kognitif, afektif, maupun moral-spiritual yang lebih baik. Keadaan yang lebih baik itu mengantarkan para siswa dapat layak hidup berkualitas sesuai dengan tuntutan lingkungan sekitarnya.

Pendidikan jasmani atau olahraga pendidikan memiliki berbagai keuntungan, yang menunjukkan segi-segi **kekuatan**, yaitu:

1. Human Capital
2. Kesehatan dan Kebugaran Jasmani
3. Perilaku Hidup Sehat
4. Kesehatan Mental
5. Personaliti
6. Citra-diri
7. Kesehatan dan Kesejahteraan Mental
8. Perkembangan Kognitif
9. Social capital
10. Transmisi nilai-nilai dan norma standar
11. Perkembangan sosial-moral
12. Perilaku sosial
13. Hubungan sosial

Beberapa **kelemahan** yang nampak dari penyelenggaraan pendidikan jasmani dan olahraga pendidikan saat ini di sekolah adalah:

1. Infrastruktur olahraga di sekolah
2. Sarana, parasarana, dan peralatan.
3. Tenaga guru dan program evaluasi
4. Standar kompetensi dan syarat minimum ketuntasan belajar
5. Alokasi waktu latihan
6. Dukungan sumber dana
7. Stakeholder atau penentu kebijakan pembangunan olahraga pendidikan
8. Misi, visi, dan tujuan pendidikan

Beberapa **peluang** yang nampak dari penyelenggaraan pendidikan jasmani dan olahraga pendidikan saat ini di sekolah adalah:

1. Pembangunan olahraga secara nasional berlandaskan pada penyelenggaraan olahraga pendidikan di sekolah.
2. Semua warga masyarakat berusia 6-18 tahun memasuki jenjang pendidikan sekolah.
3. Olahraga pendidikan adalah peletakkan dasar keterampilan dan kesejahteraan masyarakat melalui penguasaan dan pengetahuan keolahragaan dan hidup-sehat aktif sepanjang hayat.
4. Olahraga pendidikan adalah proses pedagogis melalui kegiatan aktivitas jasmani dan atau olahraga sebagai upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia yang sehat dan cerdas seutuhnya.
5. Olahraga pendidikan berkualitas menunjang pada olahraga rekreasi dan olahraga prestasi

Beberapa **ancaman** yang nampak dari penyelenggaraan pendidikan jasmani dan olahraga pendidikan saat ini di sekolah adalah:

1. Menyempitnya pemahaman aktivitas jasmani sebagai bagian dari kehidupan siswa.
2. Rendahnya kontribusi pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga terhadap pencapaian tujuan pendidikan nasional.
3. Kurangnya infrastruktur termasuk sarana, prasarana, dan peralatan pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga, baik berupa gedung olahraga atau lapangan terbuka.
4. Rendahnya pemahaman para stakeholders olahraga pendidikan termasuk kepala sekolah atau kepala yayasan persekolahan terhadap pentingnya aktivitas jasmani bagi kehidupan.
5. Berbaurnya pelaksanaan pendidikan jasmani/olahraga sebagai bentuk olahraga prestasi, olahraga rekreasi, atau pun olahraga kesehatan, sehingga berdampak pada pencapaian misi pendidikan yang kurang jelas.

Esensi masalah dalam pendidikan jasmani bukanlah pada pengajaran yang buruk (dengan rendahnya jumlah waktu aktif mengajar, pengajaran tidak tepat, umpan balik tidak tepat, akuntabilitas, dan sebagainya). Situasi sebenarnya lebih merupakan suatu keadaan yang tidak stabil, bergantung pada kesempatan dan peluang, dan tidak konsisten. Tetapi masalahnya lebih merupakan bahwa masyarakat pendidikan jasmani itu sendiri baik dalam kaitan profesional atau amatir, tidak secara sengaja dalam satu wadah komitmen kuat bahwa para pendidik jasmani tidak memfungsikan dirinya sebagai orang yang membantu siswa untuk belajar.

Banyak guru pendidikan jasmani, bahkan mungkin suatu keadaan mayoritas, tidak sungguh-sungguh berupaya (memiliki komitmen) atau dimotivasi bahwa bahtera pendidikan jasmani adalah suatu bahtera penting. Istilah “pengajaran” sering tidak nampak atau hilang dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Banyak guru pendidikan jasmani berbicara tentang “pengajaran” dalam pendidikan jasmani tanpa ada bukti konkrit telah terjadi suatu “pembelajaran” pada diri siswa. Sebagai akibatnya ketiadaan komitmen mengajar di kalangan guru pendidikan jasmani menyebabkan lemahnya keterjadian “prose ajar” dalam pendidikan jasmani. Sebagai akibatnya pendidikan jasmani di sekolah tidak mencapai profil aktivitas belajar-mengajar, dan bahkan akibat selanjutnya pendidikan jasmani tidak menimbulkan keuntungan penting bagi siswa dan pendidikan.