

MODUL PERTEMUAN 7

TUJUAN PENDIDIKAN JASMANI

A. Tujuan Penjas

Setelah pada materi sebelumnya dibahas tentang hakikat pendidikan jasmani, selanjutnya akan dibahas tentang tujuan pendidikan jasmani. Secara umum, berdasar hakikatnya pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan di Indonesia. Sehingga tujuan pendidikan jasmani juga tidak akan jauh mengacu pada tujuan pendidikan secara umum. Seperti yang disampaikan oleh Bloom, bahwa tujuan pendidikan hendaknya mencakup tiga komponen, yaitu pengembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Sehingga tujuan pendidikan jasmani juga bisa dikatakan mencakup tiga aspek yaitu seperti yang disampaikan di atas.

Berikut akan disampaikan beberapa referensi yang menyajikan tentang tujuan pendidikan jasmani,

- a. Bookwalter, menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah perkembangan optimal dari individu yang utuh dan berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmaniah, sosial dan mental melalui pelajaran yang dipimpin dan partisipasi dalam olahraga yang dipilih
- b. Agnes Stoodley menyampaikan bahwa lima aspek tujuan pendidikan jasmani yaitu (1) perkembangan kesehatan, jasmani atau organ- organ tubuh, (2) perkembangan mental emosional, (3) perkembangan neuro-muskular, (4) perkembangan sosial dan, (5) perkembangan intelektual.
- c. Sedangkan di dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Mata Pelajaran Penjas tahun 2006, Mata Pelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :
 1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
 2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
 3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
 4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

B. Aspek – Aspek Penjas

Berdasar kajian di atas, selain tujuan pendidikan jasmani mencakup unsur kognitif, afektif dan psikomotor, dapat juga di analisis bahwa tujuan pendidikan jasmani dapat mencakup aspek fisik, hal ini mengacu pada apa yang disampaikan oleh Annarino yang menambahkan pendapat Bloom. Berikut ini akan dijelaskan tentang tujuan penjas yang mencakup 4 komponen tersebut yaitu, kognitif, afektif, psikomotor dan fisik.

Seperti kita ketahui bahwa aspek kognitif mencakup, pengetahuan, pemahaman, kemampuan menganalisis, dll, pendidikan jasmani diharapkan bisa meningkatkan kemampuan siswa dalam hal aspek kognitif. Dengan mengikuti pembelajaran penjas diharapkan pengetahuan siswa tentang materi pembelajaran bertambah, selain pengetahuan tentang materi yang sering diartikan materi secara teoritis, lebih dari sekedar pengetahuan yang bersifat teoritis, selama melaksanakan pembelajaran praktik sebenarnya banyak yang bersifat kognitif yang bisa dikembangkan, yaitu memikirkan apa yang akan dilakukan dan bagaimana caranya, setelah itu yaitu kemampuan untuk membuat keputusan (*making decision*).

Aspek afektif merupakan aspek sikap, sikap dalam pembelajaran bisa dikatkan dengan nilai-nilai yang dikembangkan dalam pembelajaran, seperti kejujuran, sportifitas, percaya diri, karakter, dll. Diharapkan dalam pembelajaran, dengan mengikuti berbagai macam materi pembelajaran penjas siswa bisa berkembang aspek afektifnya, sebagai contoh, dengan mengikuti materi permainan sepakbola diharapkan bisa mengembangkan nilai-nilai yang ada dalam permainan sepakbola, selain itu setelah mengikuti permainan sepakbola nilai-nilai yang ada tersebut bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek psikomotor bisa dikatakan salah satu unsur pokok dari pendidikan jasmani, karena dalam pendidikan jasmani, media utama dalam siswa belajar adalah aktivitas jasmani itu sendiri. Sebagai contoh dalam permainan bola voli, dari sudut pandang pengetahuan, dengan belajar bolavoli diharapkan siswa mampu mempunyai pengetahuan yang layak tentang permainan yang dipelajari, dari sudut pandang afektif, dengan belajar bolavoli maka siswa dapat menarik pelajaran dari nilai-nilai yang terkandung dalam permainan bolavoli. Sedangkan secara psikomotor, dengan belajar dengan materi permainan bolavoli, maka anak diharapkan terampil dalam mempraktikkan gerak dasar dalam bermain bolavoli dan mengaplikasikannya dalam bentuk permainan sederhana atau bahkan permainan sebenarnya. Dengan kata lain sudut pandang psikomotor ini menyoroti tentang pentingnya penguasaan keterampilan jika seorang anak mengikuti suatu materi pembelajaran penjas.

Aspek yang terakhir yaitu fisik, aspek fisik sangat berkaitan dengan pengembangan unsure kebugaran jasmani. Dengan siswa melakukan aktifitas fisik selama pembelajaran diharapkan komponen fisik yang banyak digunakan dalam beraktifitas tersebut akan berkembang. Sebagai contoh, apabila aktivitas yang dijadikan materi pembelajaran yaitu aktivitas ritmik, aka diharapkan sedikit banyak menyumbang untuk peningkatan kebugaran jantung dan paru dari siswa.

Banyak pendapat terdahulu menyampaikan bahwa tujuan utama penjas adalah untuk kebugaran jasmani. Akan tetapi sesuai dengan perkembangannya pendapat tersebut banyak yang membantah, dengan asumsi alokasi waktu yang tersedia dalam pembelajaran penjas (satu kali dalam satu minggu) tidak memenuhi prinsip untuk pengembangan kebugaran jasmani yaitu minimal siswa beraktifitas sebanyak tiga kali. Meskipun demikian apabila kita cermati lebih lanjut, kita bisa berharap, dengan siswa melaksanakan pembelajaran maka akan menambah aktivitas yang dilakukan oleh siswa, selain itu kita bisa wadahi dengan aktivitas yang lain yaitu berbagai amcam aktivitas ekstrakurikuler olahraga dan kegiatan senam bersama di sekolah. Sehingga secara teoritik, tiga kali aktivitas dalam satu minggu telah cukup untuk membantu siswa menjaga kebugaran jasmaninya.

C. EVALUASI

1. Uraikan lebih rinci mengenai tujuan pendidikan jasmani?
2. Menurut anda pentingkah tujuan pendidikan jasmani?
3. Sebutkan dan jelaskan mengenai aspek-aspek pendidikan jasmani?
4. Uraikan dan jelaskan pendapat para ahli tentang tujuan pendidikan jasmani?

D. Rangkuman

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas

yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran paedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.