

KEGIATAN BELAJAR 2

TUJUAN PENDIDIKAN JASMANI

Membahas tujuan pendidikan jasmani tentunya banyak pendapat yang mengemukakan bahwa tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan taraf kesehatan serta menumbuhkan sikap atau perilaku, seperti kejujuran, toleransi, rasa percaya diri dan kerja sama (Nur, 2016). Namun demikian, terlepas dari tujuan pendidikan seutuhnya dengan mencakup tiga domain utama, yaitu afektif, kognitif, dan psikomotor. Tujuan pendidikan jasmani sesungguhnya terdapat pada pendidikan jasmani itu sendiri, di mana yang membedakan tujuan pendidikan jasmani antara jenis pendidikan jasmani yang satu dengan yang lainnya adalah pelaku yang memainkan pendidikan jasmani tersebut.

Pendidikan jasmani bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, dan banyak lagi tujuan lainnya. Secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
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 sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Sehubungan dengan pembelajaran pendidikan jasmani, Lutan (2001) mengelompokkan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yaitu pengembangan keterampilan gerak dan kebugaran dan kesehatan.

A. PERKEMBANGAN KETERAMPILAN GERAK

Perkembangan keterampilan gerak merupakan inti dari program pendidikan jasmani. Perkembangan keterampilan gerak bagi anak-anak pendidikan dasar diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak yang berhubungan dengan olahraga. Keterampilan gerak tersebut selanjutnya dikembangkan dan diperhalus hingga taraf tertentu yang memungkinkan anak mampu untuk melaksanakannya dengan tenaga yang efisien dan sesuai dengan keadaan lingkungan dan tujuan yang dimaksud. Ketika anak telah memiliki keterampilan gerak dasar yang matang selanjutnya dapat menerapkan ke dalam berbagai permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum mencapai pada keterampilan gerak yang diinginkan, tentunya melalui tahapan-tahapan. Gabbard, Le Blanc, dan Lowy (1987) mengutarakan tahapan kerja motorik sebagai berikut.

Tabel 1.1
Tahapan Kerja Motorik

Terminal	Tahapan Gerak	Aktivitas Karakteristik
0-2 th, masa kanak-kanak	Gerak tak sempurna	Berguling, duduk, meratap, merangkak, berdiri, berjalan, dan memegang.
2-7 th, masa anak-anak awal	Gerak dasar dan pemahaman efisien khusus (khas)	Kesadaran gerak lokomotor, nirlokomotor dan manipulatif.
8-12 th, masa anak-anak		Penghalusan keterampilan dan kesadaran gerak, menggunakan gerak dasar, dalam tari, permainan/olahraga, senam, dan olahraga air.
2- dewasa, masa remaja dan dewasa	Spesialisasi	Bersifat kompetisi dan rekreasi

Dengan demikian, dapat dilihat pada umur berapakah anak mulai masuk sekolah dasar, jenis kemampuan motorik apakah yang telah dikuasai anak, dan jenis kemampuan motorik apakah yang harus dikembangkan oleh guru pendidikan jasmani. Oleh karena itu, guru penjas hendaknya memahami setiap tahapan pertumbuhan dan perkembangan gerak anak agar memperoleh manfaat aktivitas gerak secara optimal.

1. Perkembangan Kebugaran

Perkembangan kebugaran jasmani merupakan tujuan penting dalam program pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. Istilah kebugaran di sini mencakup bukan hanya kebugaran jasmani yang mendukung kesehatan, tetapi juga kebugaran yang mendukung performa. Lutan (2001) membagi perkembangan kebugaran jasmani sebagai berikut.

- a) Kebugaran terkait dengan kesehatan (*physical fitness*):
 - 1) Kekuatan otot,
 - 2) Daya tahan otot,
 - 3) Daya tahan aerobik,
 - 4) Fleksibility.
- b) Kebugaran terkait dengan performa (*motor fitness*):
 - 1) Kecepatan,
 - 2) Koordinasi,
 - 3) Agilitas,
 - 4) Power,
 - 5) Keseimbangan.

Sehubungan dengan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dimaksudkan bahwa penting untuk mendukung kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan sehingga masih memiliki energi untuk melakukan tugas berikutnya. Sedangkan kebugaran yang berhubungan dengan performa disebut juga dengan istilah kebugaran motorik (*motoric fitness*) ditujukan pada kebugaran untuk melakukan tugas gerak di mana seseorang mampu melaksanakan tugas yang memerlukan keterampilan gerak.

2. Perkembangan Perseptual-Motorik

Gerak perseptual menunjukkan kepada proses gerak yang dihasilkan melalui penerimaan dan pemilihan rangsang. Proses penerimaan dan seleksi rangsang hingga menghasilkan jawaban berupa gerak yang disebut persepsi. Pengalaman belajar yang

terdiri atas pelaksanaan tugas gerak itu diarahkan untuk mengembangkan kecerdasan seseorang. Pelaksanaan tugas gerak itu dapat merangsang simpul-simpul syaraf.

Dengan kata lain, rangsang untuk melaksanakan gerak itu memacu pertautan antara sinap dengan simpul syaraf, atau rangsangan dari lingkungan itu memperkuat kaitan antara sel-sel saraf dalam otak. Perkembangan gerak perseptual berurusan dengan perkembangan an penghalusan kepekaan kinestetik yang mencakup dunia ruang dan dunia waktu. Hal ini sesuai dengan pendapat Lutan (2001) tentang perkembangan gerak perseptual sebagai berikut.

- a. Kemampuan yang berkaitan dengan ruang;
 - 1) Kesadaran tubuh,
 - 2) Kesadaran ruang, dan
 - 3) Kesadaran arah.
- b. Kemampuan yang berkaitan dengan waktu (tempo);
 - 1) Sinkronisasi,
 - 2) Irama, dan
 - 3) Urutan rangkaian gerak.

Dunia ruang dan waktu dimaksudkan bahwa semua gerak berlangsung dalam ruang dan terkait dengan waktu. Bagi anak-anak, untuk lebih mengenal ruang di sekitarnya, mereka harus memperoleh kesempatan yang banyak untuk menjelajahi lingkungan sekitarnya. Pengalaman belajar harus banyak menerangkan kesadarannya tentang tubuhnya, arah dan ruang tempat bergerak itu sendiri. Dunia temporal berkaitan dengan tempo pelaksanaan aktivitas jasmani yang ditujukan pada keselarasan (sinkronisasi), irama, dan tata urutan (sekuen).

3. Perkembangan Sosial Emosional

Salah satu dampak pembelajaran pendidikan jasmani adalah untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan penilaian positif terhadap kemampuan diri. Kesan ini sangat penting untuk ditumbuhkan pada anak untuk menguasai tugas belajar, membangkitkan motivasi di samping efek psikologis lainnya yang mendorong keadaan sehat secara mental pada diri seseorang atau sejahtera secara mental atau batiniah. Di dalamnya tercakup:

- a. Perasaan positif mengenai citra diri dan keadaan badan, peningkatan penilaian diri yang merasa makin mampu menyelesaikan tugas serta berprestasi.
- b. Pengalaman sukses.
- c. Peningkatan rasa percaya diri.

Manfaat dari segi sosial sangat banyak diperoleh dari program pendidikan jasmani. Melalui aktivitas jasmani atau kegiatan olahraga, seseorang memperoleh kesempatan untuk bergaul dan berinteraksi antara satu dengan lainnya. Sikap dan perilaku yang direstui masyarakat dapat dibina melalui lingkungan olahraga. Demikian juga tentang nilai, sesuatu yang dianggap paling luhur dan menjadi rujukan atau pedoman perilaku. Dalam olahraga banyak nilai yang dapat ditanamkan, misalnya toleransi antara sesama, gotong royong, menghargai kerja keras, mengutamakan mutu, dan lain-lain.

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 pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap, dan keterampilan. Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani (Dauer and Pangrazy, 1992), yaitu:

- a) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik.
- b) Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta
- c) Meningkatkan pengertian peserta didik dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik.

B. KEBUGARAN DAN KESEHATAN

Kebugaran dan kesehatan akan dicapai 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. Sistem peredaran darah dan pernapasan akan bertambah baik dan efisien, didukung oleh sistem kerja penunjang lainnya. Dengan bertambah baiknya sistem kerja tubuh akibat latihan, kemampuan tubuh akan meningkat dalam hal daya tahan, kekuatan dan kelenturannya. Demikian juga dengan beberapa kemampuan motorik, seperti kecepatan, kelincahan, dan koordinasi.

1. Keterampilan Fisik

Keterlibatan anak dalam aktivitas 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.

2. 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.

3. 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 di sini 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 tepat dan cepat. 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.

4. Kepekaan Rasa

Dalam hal olahrasa, 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 sosial. 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.

5. 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.

6. 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 risiko, berani berkomunikasi dengan teman dan orang lain, serta mampu menanggulangi stres. 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. Di situlah penjas menyediakan kesempatan pada anak untuk membuktikannya.

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar sesuai dengan kurikulum yang saat ini dipergunakan, meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- a. Permainan dan olahraga, meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor nonlokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri, serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas pengembangan, meliputi mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- c. Aktivitas senam, meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d. Aktivitas ritmik, meliputi gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik, serta aktivitas lainnya.
- e. Aktivitas air, meliputi permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam

kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Berdasarkan konsep *learning by moving*, pendidikan jasmani memiliki tujuan dan fungsi yang tentunya berbeda dengan ilmu pengetahuan yang lain.

Adapun tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Selanjutnya adalah fungsi pendidikan jasmani yang dapat dibedakan menjadi beberapa aspek, di antaranya adalah sebagai berikut:

a. Aspek organik

1. Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan;
2. Meningkatkan kekuatan, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot;
3. Meningkatkan daya tahan, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama;
4. Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus-menerus dalam waktu relatif lama;
5. Meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

b. Aspek neuromuskuler

1. Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot;
2. Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap atau mencongklang, bergulir, dan menarik;
3. Mengembangkan keterampilan nonlokomotor, seperti mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membungkuk;

4. Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli;
5. Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan;
6. Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tenis, beladiri, dan lain sebagainya;
7. Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti menjelajah, mendaki, berkemah, berenang, dan lainnya.

c. Aspek perseptual

1. Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat;
2. Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di: depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya;
3. Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan/atau kaki;
4. Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis;
5. Mengembangkan dominansi (dominancy), yaitu konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang;

6. Mengembangkan lateralitas (laterality), yaitu kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan di antara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri;
7. Mengembangkan image tubuh (body image), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.

d. Aspek kognitif

1. Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan, dan membuat keputusan;
2. Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika;
3. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi;
4. Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani;
5. Menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya;
6. Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.

e. Aspek sosial

1. Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan di mana berada;
2. Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok;

3. Belajar berkomunikasi dengan orang lain;
4. Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok;
5. Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat;
6. Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat;
7. Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif;
8. Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif;
9. Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

f. Aspek emosional

1. Mengembangkan respons yang sehat terhadap aktivitas jasmani;
2. Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton;
3. Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat;
4. Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas;
5. Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

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 pikiran 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.

EVALUASI

- 1) Menurut anda, apakah pendidikan jasmani penting bagi anak SD dan bagaimana tujuannya?
- 2) Apa saja pencapaian yang harus di capai pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar?
- 3) Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan dari pendidikan jasmani menurut Dauer and Pangrazy, 1992, apa yang Anda ketahui?

RANGKUMAN

Tujuan pendidikan jasmani sesungguhnya terdapat pada pendidikan jasmani itu sendiri, di mana yang membedakan tujuan pendidikan jasmani antara jenis pendidikan jasmani yang satu dengan yang lainnya adalah pelaku yang memainkan pendidikan jasmani tersebut. Tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan taraf kesehatan serta menumbuhkan sikap atau perilaku, seperti kejujuran, toleransi, rasa percaya diri, dan kerja sama. Lutan (2001) mengelompokkan 11 tujuan pembelajaran pendidikan jasmani (1) perkembangan keterampilan gerak, (2) perkembangan kebugaran, (3) perkembangan perseptual-motorik, (4) perkembangan sosial emosional, (5) kebugaran dan kesehatan, (6) keterampilan fisik, (7) terkuasainya konsep dan prinsip gerak, (8) kemampuan berpikir, (9) kepekaan rasa, (10) keterampilan sosial, (11) kepercayaan diri dan citra diri

(selfesteem).