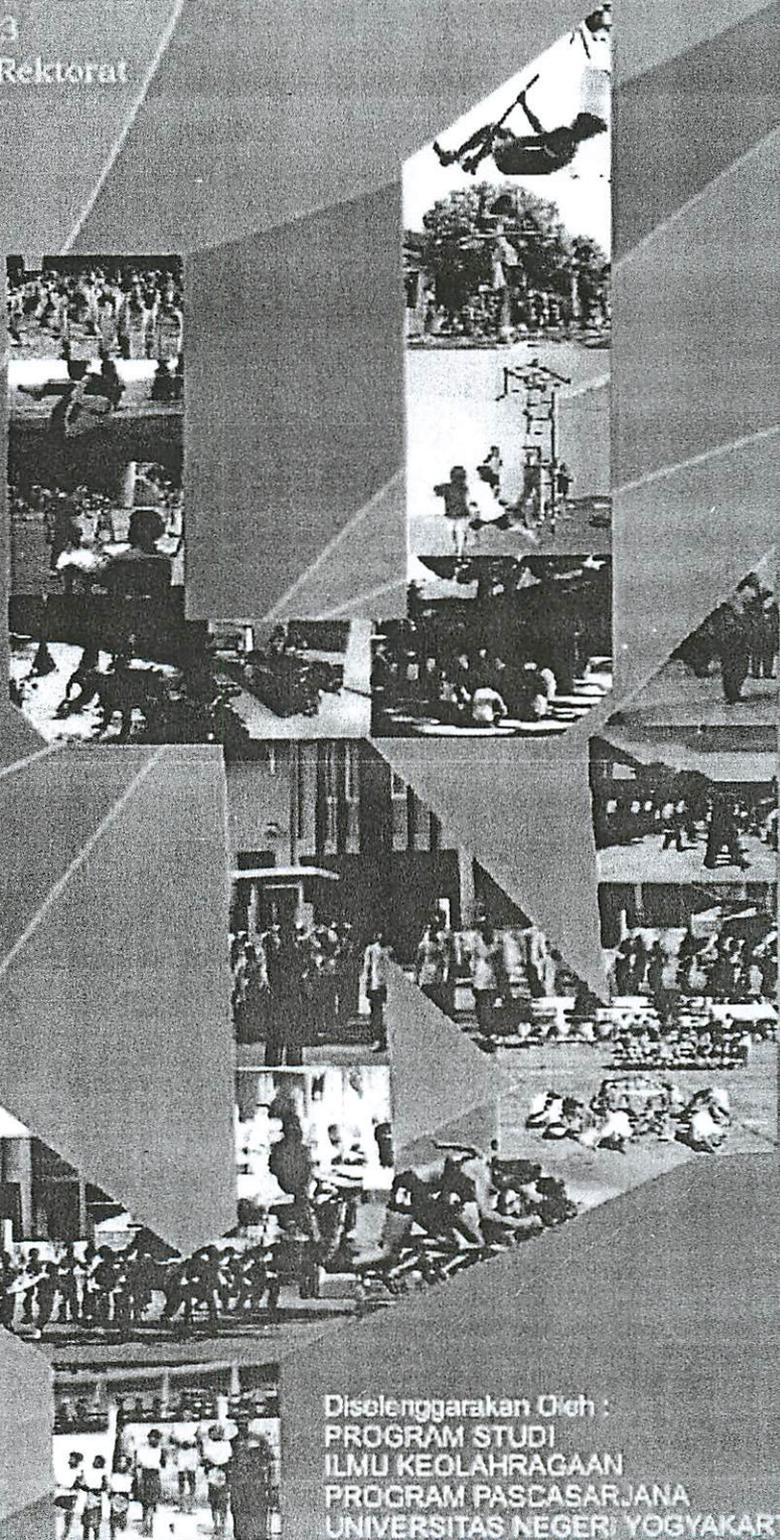


ISBN 978-602-7981-17-1

PROCEEDING SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA PENJASORKES DALAM KURIKULUM 2013

Yogyakarta, 21 September 2013
Ruang Sidang Utama Gedung Rektorat
Universitas Negeri Yogyakarta



Diselenggarakan Oleh :
PROGRAM STUDI
ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

**PROCEEDING
SEMINAR NASIONAL
OLAHRAGA
PENJASORKES
DALAM KURIKULUM 2013**

Yogyakarta, 21 September 2013
Ruang Sidang Utama Gedung Rektorat
Universitas Negeri Yogyakarta



Diselenggarakan Oleh :
PROGRAM STUDI
ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
SISTEM PENJAMINAN MUTU PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KURIKULUM 2013 Prof. Suyanto, Ph.D, Guru Besar FE Universitas Negeri Yogyakarta	1
PEMBELAJARAN TEMATIK TERINTEGRASI PENJASORKES Adang Suherman,	23
PEMBELAJARAN MIPA TERINTEGRASI PENJASORKES Zuhdan K. Prasetyo, Pendidikan Sains, FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta	35
PEMBELAJARAN PENJASORKES YANG TERINTEGRASI DALAM KONTEK PEMBELAJARAN SOSIAL DAN MANAJEMEN Sukadiyanto, Kaprodi S2 Ilmu Keolahragaan PPs Universitas Negeri Yogyakarta	42
PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH: SEBUAH MINIATUR KEHIDUPAN Agus Susworo Dwi Marhaendro, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	69
IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013 PENJASORKES PADA SMP/MTs Sungkowo, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNNES	82
IDENTIFIKASI DAN EVALUASI KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM PELAJARAN PENJASORKES KURIKULUM 2013 Sumarjo, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	91
PERKEMBANGAN ILMU GERAK DALAM PERUBAHAN KURIKULUM 2013 Sigit Nugroho, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	101
PEMAHAMAN GURU TENTANG EVALUASI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN SLEMAN Pamuji Sukoco, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	112
MENYUSUN RPP KURIKULUM 2013 DALAM MATA PELAJARAN PENJASORKES Sri Winarni, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	125
GURU PENJASORKES PERLU MENGETI AGAMAI. INTEGRASI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN Anirotul Qoriah, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNNES	144
PENILAIAN YANG EFEKTIF DALAM PENDIDIKAN JASMANI PADA KURIKULUM 2013 Anung Probo Ismoko, M.Or, Universitas Negeri Musamus Merauke	158

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF <i>TIPE TEAM GAME TOURNAMENT (TGT)</i> TERHADAP PEMBENTUKAN KERJASAMA DAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL Engkos Koswara, Nuryadi, Tlte Juliantine, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, UPI ,	178
UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT KANGKANG MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas XI. TFL di SMKN 2 Bandung Irvan Nurdiansyah, Hendi Suhendi P, dan Arif Wahtudi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, UPI	187
STIMULASI MOTORIK KASAR DENGAN PERMAINAN HIJAU HITAM PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ANAK TUNA RUNGU KELAS DASAR SEKOLAH LUAR BIASA B. Suhartini, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	201
ANTARA PENDIDIKAN JASMANI DAN PENCAPAIAN KEBUGARAN JASMANI SISWA Suharjana, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	211
PERAN GURU PENJASORKES DALAM MEMBANGUN SIKAP PERCAYA DIRI DAN SIKAP SOSIAL PADA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS MELALUI PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF DI SEKOLAH INKLUSI Fathan Nurcahyo, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	219
PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL (SONDAH DAN SAPINTRONG) TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH TANPA AWALAN SISWA KELAS VI SD NEGERI GUDANG KAHURIPAN LEMBANG Alit Rahmat, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, UPI	242
UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT KANGKANG MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas XI. TFL di SMKN 2 Bandung Irvan Nurdiansyah, Hendi Suhendi P, dan Arif Wahtudi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, UPI	247
PERANAN OLAHRAGA TERHADAP KAPASITAS KARDIO-RESPIRASI Lismadiana, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	261
IMPLEMENTASI PENDEKATAN TAKTIS DALAM PEMBELAJARAN AKTIVITAS MENCEGAH LAWAN MENCETAK SKOR (<i>PREVENTING SCORE</i>) PERMAINAN BOLA BASKET Lukmanul Haqim Lubay, Sucipto, R. Moch. Adzis Aditya, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, UPI	277
SEJARAH SISTEM PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA (POLITIK DAN OLAHRAGA) Ruslan Abdul Gani, FKIP - UNSIKA	284

MANAJEMEN SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA REAL MADRID UNY YOGYAKARTA Sulistiyono, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	294
IMPLEMENTASI MODEL PENDEKATAN TAKTIS DALAM PERMAINAN BOLATANGAN TERHADAP PENGEMBANGAN KETERAMPILAN BERPIKIR KRITIS DI SMK LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI BANDUNG Suherman Slamet, Yunyun Yudiana, dan Ayu Annisa Maudi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, UPI	310
PENGEMBANGAN LATIHAN SEPAKBOLA MENGGUNAKAN <i>BALANCED TOUCHING</i> UNTUK ANAK USIA 12 - 13 TAHUN Nawan Primasoni, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	318
PENGEMBANGAN KREATIVITAS PADA ANAK USIA DINI MELALUI AKTIVITAS BERMAIN Aris Priyanto, Guru SMA Negeri I Yogyakarta	329
PERBANDINGAN PENGARUH METODE BAGIAN DENGAN METODE KESELURUHAN TEHADAP PENGUASAAN TEKNIK <i>PUSH</i> DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI Edwin Sapirudin Basri, Lilis Komariah, Oom Rohmah Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, UPI	338
PUKULAN <i>NET, DROP, DRIVE</i> DAN <i>SHORT SERVE</i> PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA Afif Khoirul Hidayat, Program PascaSarjana, Universitas Negeri Yogyakarta	346
PENGARUH METODE LATIHAN GAME SITUASI DAN KEBUGARAN TERHADAP PENINGKATAN KAPASITAS ANAEROBIC Kartono Pramdhan, Sekolah Pasca Sarjana Program Studi Pendidikan Olahraga, UPI	357
MODEL PERMAINAN TEMATIK INTEGRATIF UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MENGENAL HURUF DAN ANGKA PADA ANAK TAMAN KANAK-KANAK Asriansyah, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta	373
PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN SEPAKTAKRAW SEBAGAI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BAGI ANAK SEKOLAH DASAR KELAS ATAS Mas Setiananda Artyhadewa, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta	391
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN UNTUK PERMAINAN TENIS LAPANGAN PADA ATLIT PEMULA Suryono, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta	412

ANTARA PENDIDIKAN JASMANI DAN PENCAPAIAN KEBUGARAN JASMANI SISWA

Oleh:

Suharjana

(Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY)

ABSTRAK

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah banyak kendala yang harus dihadapi. Kendala klasik yang sering muncul ketika melakukan wawancara dengan guru adalah jumlah jam pelajaran yang terbatas, kualitas guru yang masih perlu ditingkatkan, hingga kurangnya sarana dan prasarana merupakan alasan yang banyak dijumpai di sekolah-sekolah. Untuk meningkatkan kualitas pendidikan pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, berbagai hal dapat dilakukan, seperti perbaikan kurikulum, pengadaan sarana-prasarana pendidikan jasmani, hingga peningkatan sumber daya sekolah seperti program studi lanjut bagi guru pendidikan jasmani yang berijazah D2 untuk menempuh pendidikan sarjana, bahkan hingga S2. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa kebanyakan guru menginginkan keberhasilan belajar lebih didasarkan pada keterampilan yang dimiliki siswa. Dengan demikian guru tidak pernah tahu, apakah proses pembelajaran penjas yang diselenggarakan di sekolah telah dapat meningkatkan kebugaran siswa.

Kata kunci: pendidikan jasmani, kebugaran jasmani, siswa

PENDAHULUAN

Dalam pasal 3 UU No. 20 Sisdiknas tahun 2003 dinyatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dengan mengacu pada undang-undang tersebut, jelas bahwa kesehatan anak termasuk didalamnya menyangkut kebugaran jasmani merupakan tujuan pendidikan yang harus dicapai oleh setiap jenjang pendidikan. Hal ini diperkuat dengan Undang-Undang Republik Indonesia, Nomor 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Namun demikian untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan kemauan yang sungguh-sungguh dari semua pihak yang terlibat dalam pendidikan. Pendidikan jasmani di sekolah yang diselenggarakan dengan frekuensi seminggu satu kali secara fisiologis kurang merangsang pertumbuhan organ-organ tubuh anak, oleh karena itu perlunya

penambahan jam pelajaran pendidikan jasmani atau membiasakan anak menambah aktivitas jasmani di luar jam sekolah.

Pendidikan jasmani di sekolah selain untuk mendapatkan ketrampilan gerak dan kebugaran jasmani, juga bertujuan untuk membuang energi yang berlebih, mengurangi ketegangan psikis, dan membina interaksi sosial. Pendidikan jasmani juga menyediakan kesempatan untuk menikmati lingkungan alam di sekitarnya. Fakta menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang memiliki kebugaran yang baik. Karena itu masalah yang muncul adalah sudahkan pendidikan jasmani di sekolah diarahkan untuk mencapai kebugaran jasmani siswa? Dalam tulisan ini akan dibahas tentang kebugaran jasmani itu apa, apa tren kebugaran jasmani, dan pendidikan jasmani untuk kebugaran siswa.

PEMBAHASAN

Kebugaran Jasmani

Fakta menggambarkan bahwa status kebugaran jasmani siswa di Indonesia masih memprihatinkan. Survey yang dilakukan oleh Depdiknas terhadap para pelajar Indonesia, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmaninya sungguh mencengangkan, karena siswa yang masuk dalam katagori baik, hanya berkisar diangka 6%. Hasil survey selengkapnya untuk siswa sekolah dasar adalah Sangat Kurang 15%, Kurang 48% Sedang 31% baik 6% dan baik Sekali 0% (Toho Cholik Mutohir, 2007)

Penelitian yang dilakukan oleh Suharjana (2001) pada siswa Sekolah Dasar di DIY menyimpulkan bahwa 62,4% siswa sekolah dasar di DIY status kebugaran jasmaninya kurang. Sementara jika dilihat dari status gizinya menunjukkan 19,6% berstatus, gemuk, sedangkan yang berstatus gizi kurang ada 39,2% dan yang berada dalam status normal hanya 41,2,8%. Pada tahun 2010 Suharjana juga mengadakan survey tentang Tingkat kebugarn jasmani Siswa Sekolah dasar di Kabupaten Banyumas secara keseluruhan baik laki-laki maupun perempuan hasilnya adalah sebagai berikut:

1. 16 (4.5 %) siswa termasuk dalam katagori Baik Sekali (BS)
2. 73 (20.7%) siswa termasuk dalam katagori Baik (B)
3. 183 (51.8%) siswa termasuk dalam katagori Sedang (S)
4. 79 (22.4%) siswa termasuk dalam katagori Kurang (K)
5. 2 (0.6%) siswa termasuk dalam katagori Kurang Sekali (KS)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Menurut Howley (1992) kebugaran jasmani adalah optimalnya kualitas hidup, yaitu aspek kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang mencakup kualitas intelektual, sosial, spiritual dan komponen fisik. Kebugaran fisik memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak. Dengan demikian orang yang bugar akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya.

Menurut Sharkey (2003: 274) kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi 3 kelompok yaitu:

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Physical fitness). Komponennya adalah daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.
2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (Skill Related Physical Fitness). Komponennya adalah keseimbangan, daya ledak (power), kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.
3. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan wellness. Wellness adalah suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang dimiliki ketergantungan pada tanggungjawab diri sendiri.

Dengan demikian yang dimaksud kebugaran jasmani siswa adalah kemampuan seseorang siswa untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti belajar, bermain dan bersosialisasi tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu di luar jam belajarnya. Adapaun komponen kebugaran yang dapat diukur adalah komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan seperti daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Tren Kebugaran Jasmani

Di Indonesia masalah kebugaran jasmani sudah banyak dikaji oleh para ahli, baik dari sisi fisiologi, kesehatan, pendidikan dan manfaatnya bagi kemajuan bangsa.

Berbagai survei tentang kebugaran masyarakat sudah dilakukan, berbagai seminar tentang kebugaran masyarakat banyak dilakukan, berbagai model pembinaan kebugaran masyarakat sudah diciptakan, namun implementasi untuk menggerakkan masyarakat termasuk masyarakat sekolah agar menjadikan olahraga menjadi bagian hidup nampaknya masih kurang berhasil. Gerakan untuk kebugaran jasmanipun berjalan angin-anginan. Dulu jaman orde baru ada gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat yang tujuannya untuk mengenalkan olahraga pada masyarakat dan mengajak masyarakat untuk aktif berolahraga, tetapi gerakan tersebut kini telah pudar. Dulu ada anjuran siswa melakukan senam kesegaran jasmani 2 atau 3 kali tiap minggu, sekarang gerakan tersebut telah tiada.

Coba tengok sebentar apa yang terjadi di negara Kanada yang beberapa tahun lalu pernah menggerakkan kebugaran jasmani untuk rakyatnya. Pemerintah Kanada mempengaruhi evolusi dalam bidang kebugaran jasmani di Negaranya. Menteri Kesehatan Pemerintah Kanada Welfare Marc Lalonde pada tahun 1974 menekankan pentingnya aktivitas jasmani dan elemen gaya hidup lain untuk menjaga kesehatan yang baik. Aktivitas jasmani adalah stimulus bagi perilaku terkait kesehatan lainnya. Intinya, jika kita dapat memotivasi orang untuk meningkatkan pola olahraganya, sejumlah perilaku gaya hidup lain juga berubah ke arah yang lebih baik. Konsep penting lain yang ditekankan adalah tanggung jawab diri untuk kesehatan yang baik. Filosofinya adalah pencegahan adalah solusi jangka panjang untuk menjaga kesehatan. Pada bulan Juni 1986, Canadian Summit mengenai kebugaran membawa bersama 190 profesional kebugaran, perwakilan pemerintah, dan akademisi untuk mengembangkan visi kebugaran di Kanada untuk tahun 2000. Delegasi konferensi menyetujui bahwa konsep kebugaran harus ditampilkan dalam perspektif holistik dalam hal bahwa komponen fisik, biologis hanyalah salah satu aspek dari kondisi kesehatan dan kegembiraan total. Konsep Kebugaran di Kanada telah dikenali dan direspon pada cakupan luas melalui model konseptual yang berjudul Hidup Aktif. Hidup aktif dipandang sebagai: (1) cara hidup, (2) bagian dari proses perkembangan dan (3) kontribusi untuk kesehatan dan kualitas hidup yang meningkat (Bouchard, 1994)

Dengan bergaya hidup aktif berarti telah berinvestasi pada kesehatan dan akan merasa dapat menikmati manfaat kebugaran. Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak

hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.

Ada 3 aspek penting yang dikaji dalam kebugaran jasmani, yaitu berkaitan dengan :

1. Fisik, berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak.
2. Fungsi organ, berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru-paru).
3. Respon otot, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan.

Berdasarkan konsep kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap orang sangat berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya. Untuk memperdalam konsep pendidikan jasmani dikaitkan dengan kebugaran jasmani ada beberapa journal yang bisa diacu baik di Kanada maupun di AS seperti:

1. American Journal of Health Promotion
2. CAHPER Journal
3. Canadian Journal of Public Health
4. Canadian Journal of Sport Sciences
5. Medicine and Science in Sports and Exercise
6. National Strength Coaches Association Journal
7. Physician and Sportsmedicine
8. Research Quarterly for Exercise and Sport

Pendidikan Jasmani untuk Kebugaran Siswa

Pendidikan jasmani atau olahraga jika dilakukan dengan terprogram merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kebugaran maupun kesehatan seseorang. Seorang guru pendidikan jasmani harus berkontribusi pada tujuan nasional kurikulum, seperti dinyatakan oleh Grout (2009) Physical Educator should contribute to the aim of national curriculum by helping young people become:

1. succesful leaners who enjoy learning, make progres and achive
2. confident individuals who are able to live safe, healthy and fulfilling lives
3. responsible citizent who make a positive contribution to society

Pola hidup termasuk pola makan dengan tercukupi gizi serta pengaturan istirahat yang baik merupakan faktor lain yang tidak kalah penting untuk menciptakan

kesehatan maupun kebugaran jasmani. Jika aktivitas jasmani dilakukan secara terprogram dan rutin maka akan bermanfaat pada anak seperti:

1. meningkatkan derajat kesehatan sehingga dapat mengurangi resiko berbagai penyakit terutama bisa menjaga berat badan dan tidak mudah sakit
2. meningkatkan kebugaran, yaitu dapat membuat anak lebih tahan lama beraktivitas, tidak mudah lelah dan bisa belajar secara produktif
3. membantu pertumbuhan, karena dengan melakukan aktivitas jasmani dapat merangsang tubuh untuk mengaktifkan hormon pertumbuhan sehingga anak bisa mencapai pertumbuhan yang maksimal
4. membantu perkembangan anak untuk meningkatkan fungsional panca indra
5. mengembangkan rasa sosial, yaitu membuat anak dapat menamakan kerjasama, memahami adanya perbedaan, mengerti arti pentingnya kemenangan atau kekalahan, faham akan kemampuan dirinya dan berjiwa sportif
6. membantu meningkatkan fungsi otak, yaitu dapat membuat koordinasi kerja otak yang semakin baik sehingga anak mudah menyerap pengetahuan yang diberikan.

Menurut Anarrino (1980) ada empat domain yang harus dicapai melalui program pendidikan jasmani, yaitu: 1) physical domain, 2) phycomotor domain, 3) cognitive domain, dan 4) affective domain. Jika program pendidikan jasmani ditujukan untuk mencapai domain fisik (kebugaran jasmani) maka program tersebut menurut Anarino (1980) harus dirancang menurut karakteristik sebagai berikut: apa tujuan pembelajaran yang akan dicapai, apa prinsip pembelajaran yang diterapkan, strategi pembelajaran bagaimana yang akan digunakan dan bagaimana cara evaluasinya.

Tujuan Pembelajaran : untuk mencapai kekuatan otot, ketahanan otot, ketahanan kardiorespirasi dan fkesibilitas.

Prinsip Pembelajaran : pembelajaran harus berbasis pada perubahan fungsi fisiologis tubuh, dengan mengacu pada tiga variabel utama, yaitu intensitas, durasi dan repetisi

Isi Pembelajaran : latihan bersifat pengembangan komponen kebugaran secara umum atau pada komponen kebugaran khusus

Strategi Pembelajaran : pilihlah strategi yang akan digunakan, misalnya sirkuit training, interval training, kalistenik atau weigth training

Cara Evaluasi : pilihlah evaluasi yan sesuai dengan komponen kebugaran yang akan diketahui, misalnya lari 50 yard, lari 12 menit, pull-up, sit-up, atau squat thrusts.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut tidak serta merta berjalan mudah. Untuk mencapai kebugaran jasmani banyak ubahan yang mempengaruhi, yang terkadang rumit dan pelik untuk dikaji. Untuk mencapai keberhasilan tujuan pembelajaran beberapa hal yang harus diusahakan adalah:

Perbaiki proses pembelajaran. Guru pendidikan jasmani harus menyiapkan rencana pembelajaran, menyiapkan peralatan, memilih metode yang sesuai dengan materi pembelajaran dan harus selalu menyiapkan cara evaluasi. Untuk evaluasi kebugaran sebaiknya dilakukan minimal setiap 6 bulan sekali.

Dorong kreativitas guru untuk membuat model-model pembelajaran penjas yang mengintegrasikan antara tujuan kebugaran dengan keterampilan. Agar siswa tidak jenuh dengan metode pembelajaran yang monoton, maka guru harus kreatif menciptakan model pembelajaran. Pembelajaran berbasis bermain lebih menarik siswa karena dengan bermain siswa dapat mencapai tujuan belajar dan rasa senang. Model-model pembelajaran dapat diciptakan sendiri oleh guru atau membaca jurnal-jurnal penelitian baik penelitian Indonesia maupun luar negeri

Dorong siswa aktif bergerak baik di luar sekolah atau di sela-sela jam pelajaran. Aktivitas jasmani tidak hanya dilakukan pada jam pelajaran pendidikan jasmani, melainkan dapat dilakukan pada jam-jam istirahat atau pada waktu senggang di luar sekolah. Sekolah hendaknya menyiapkan fasilitas olahraga yang menarik dan mudah dilakukan oleh siswa, misalnya lapangan basket lengkap dengan ring basketnya. Lapangan bulu tangkis lengkap dengan net, bola dan raketnya. Sedangkan aktivitas di luar sekolah dapat dipilih sesuai dengan kesukaan siswa, misalnya bermain futsal, jalan sehat, bersepeda atau latihan di fitness. Aktivitas ini dilakukan karena aktivitas fisik harus dilakukan secara rutin dan dengan frekuensi 3 kali tiap minggu.

SIMPULAN

Peran sentral dari pendidikan jasmani dan aktivitas jasmani adalah dapat mempromosikan kesehatan dan perilaku gaya hidup yang baik. Hal tersebut akan menjadi faktor utama dalam mendorong terus-menerus untuk mempromosikan kebugaran siswa dan akan bermanfaat bagi pembangunan bangsa. Seorang guru pendidikan jasmani harus mampu memahami tujuan kurikulum agar dapat membantu anak mencapai sukses dalam belajar, sehingga anak dapat memiliki rasa percaya diri dan dapat berkontribusi secara social

DAFTAR PUSTAKA

- Buchard C., McPherson, B.B. and Taylor, A.W. (1994). *Physical Activity Sciences*. Human Kinetics Book. Campaign, Linosis.
- Sharkey. B. J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. diterjemahkan Eri Desmarini Nasution. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Annarino, A.A. (1980). *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. 2nd Edition. Toronto: The C.V. Mosby Company
- Suharjana (2001). Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar se DIY. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharjana (2010). Status Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Banyumas . *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Toho Cholik Muthohir. (2007). Program Pembinaan dan pengembangan Olahraga Pendidikan Terpadu Jangka Panjang. *Makalah*.
- Undang-Undang Republik Indonesia, Nomor 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Undang-Undang Republik Indonesia, Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Grout, H. (2009). *Improving Teaching & Learning in Physical Education*. New York. McGraw-Hill

 WILEY PRESS

