

PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PRESTASI

Oleh :

Tri Ani Hastuti

tri_anihastuti@uny.ac.id

triafikuny@yahoo.com

Pendidikan Jasmani

- Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (KBK).



- Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (KTSP).



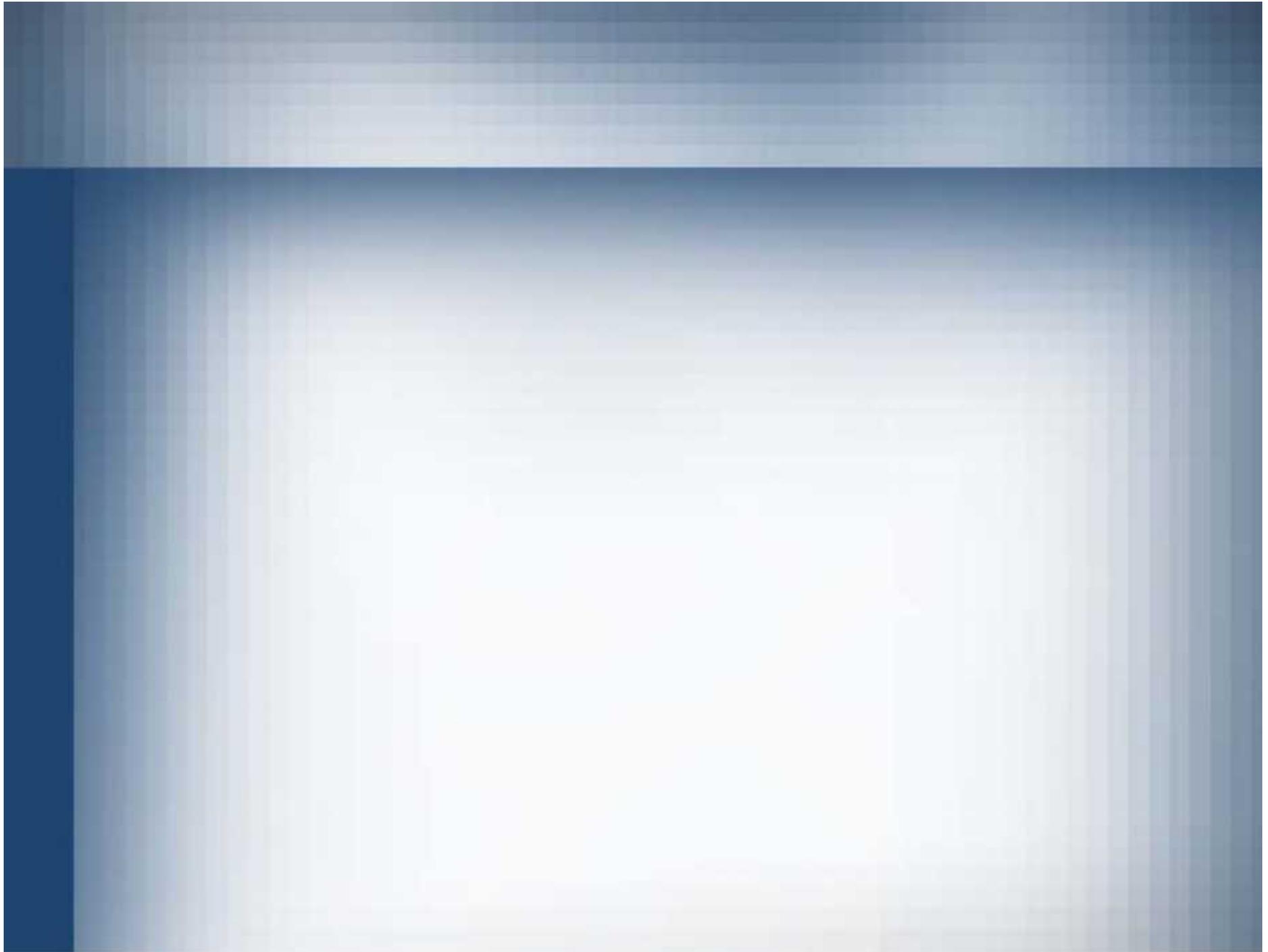


Olahraga prestasi

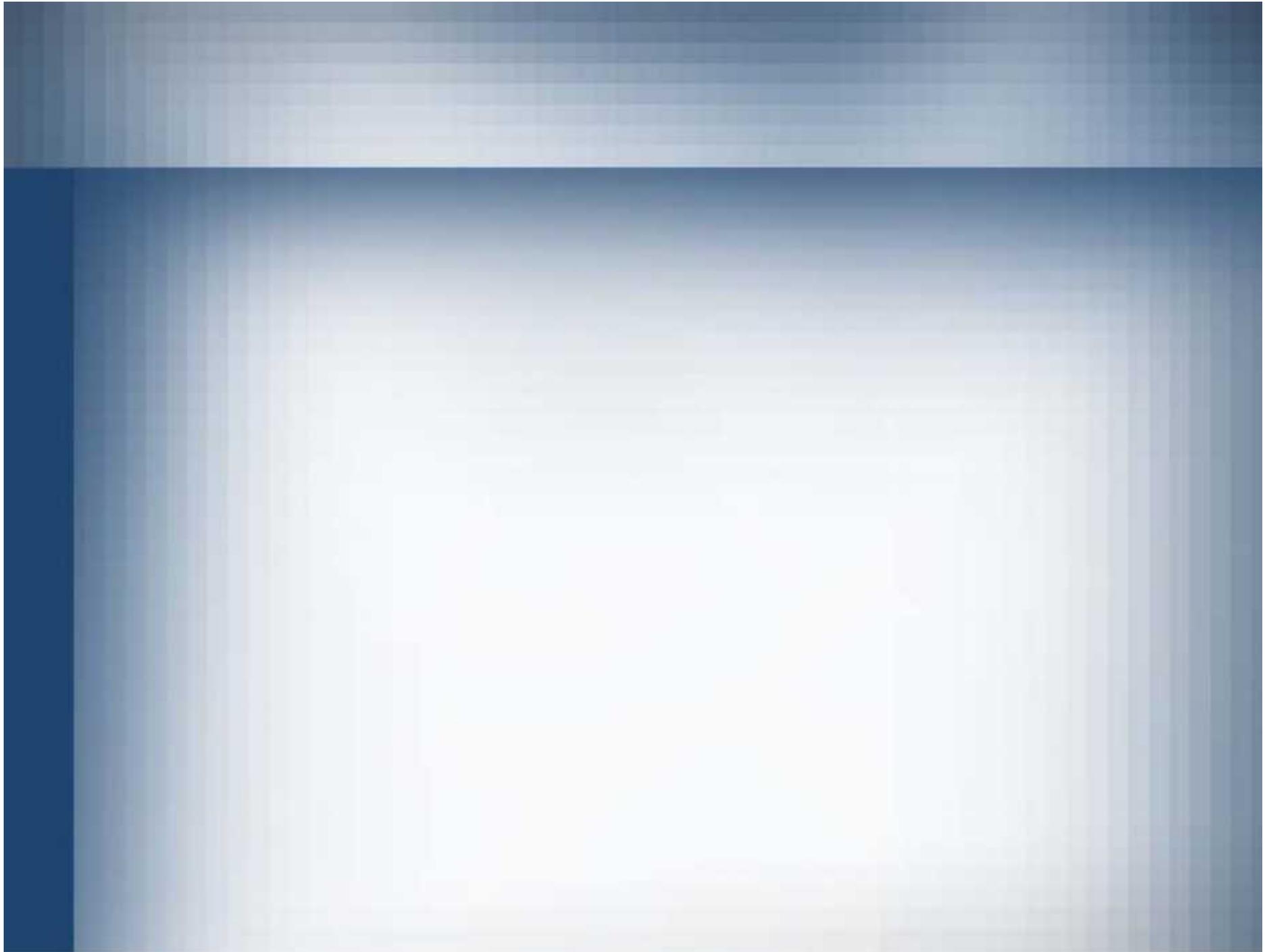
- Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU SKN).

Perbedaan Penjas & Orpres

	Penjas	Olahraga Prestasi
Tujuan	Pendidikan (perkembangan menyeluruh)	Kinerja motorik dan prestasi
Materi	Berpusat pada anak (apa yang dapat dilakukan anak)	Berpusat pada bahan latihan
Sifat latihan	Multilateral	Spesifik
Bentuk	Tidak harus pertandingan	Pertandingan
Gerak	Seluas kehidupan sehari-hari	Terbatas pada gerak fungsional cabang yang bersangkutan
Kurang terampil	Mendapat perhatian ekstra	Terpaksa ditinggalkan
Peraturan	Tidak ada pembakuan permainan	Dibakukan
Peserta	Wajib	bebas
Talent scouting	Dipakai untuk entry behavior	Untuk memilih atlit berbakat







Penjas

- Sarana prasarana disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan situasi kondisi lingkungan sekolah.
- Semua siswa tanpa terkecuali.

Orpres

- Selalu menggunakan sarana dan prasarana yang baku dan standar.
- Atlit atau calon atlit yang memiliki bakat prestasi dalam olahraga tertentu.

HAKIKAT DAN TUJUAN SARANA PRASARANA PENJAS

HAKIKAT SARPRAS

1. SARANA (alat)
2. PRASARANA (perkakas dan Fasilitas)

SARANA (ALAT)

- Segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindah bahkan dibawa oleh pelakunya atau siswa.
- Contoh: bola, raket, pemukul, tongkat, balok, selendang, gada, shuttle cock, dll.
- Sarana sangat penting dalam memberikan motivasi siswa untuk bergerak aktif, sehingga siswa sanggup melakukan aktivitas dengan sungguh-

h

PRASARANA (PERKAKAS)

- Segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindah (bisa semi permanen) tetapi berat atau sulit.
- Contoh: matras, peti lompat, palang tunggal, palang sejajar, palang bertingkat, kuda-kuda lompat, trampolin, meja tenis meja.
- Perkakas seharusnya tidak dipindah-pindah, agar tidak mudah rusak, kecuali jika

PRASARANA (FASILITAS)

- Segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, bersifat permanen atau tidak dapat dipindahkan.
- Contoh:
 - Lapangan (sepakbola, bolavoli, bolabasket, bola tangan, bola keranjang, tenis lapangan, bulutangkis, softball, hoki, dll).
 - Gedung olahraga (aula/hall).
 - Kolam renang.
- Fasilitas harus sesuai standar minimal untuk pembelajaran, seperti ukuran sesuai kebutuhan, bersih, terang, perantaraan udara lancar, dan tidak membahayakan pengguna/siswa.

TUJUAN SARPRAS PENJAS

1. Memperlancar jalannya pembelajaran.
2. Memudahkan gerakan.
3. Mempersulit gerakan.
4. Memacu siswa dalam bergerak/memotivasi siswa.
5. Kelangsungan aktivitas.
6. Menjadikan siswa tidak takut melakukan gerakan/aktivitas.
7. Keindahan/seni

MANFAAT SARPRAS PENJAS

- Dapat memacu pertumbuhan dan perkembangan siswa, karena siswa bersikap, berpikir, dan bergerak.
- Gerakan dapat lebih mudah atau lebih sulit.
- Dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan.
- Menarik perhatian siswa.