

BAHAN AJAR PEMBELAJARAN PENJASORKES

Oleh: Cerika Rismayanthi, M.Or

1. Pengertian Penjasorkes

Penjasorkes adalah 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 (Depdiknas, 2003:6). Sedangkan menurut Soepartono (2000:1) Penjasorkes merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan. Bentuk-bentuk aktivitas yang digunakan adalah bentuk gerak olahraga sehingga kurikulum Penjasorkes di sekolah diajarkan menurut cabang-cabang olahraga. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002:1) Penjasorkes adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Penjasorkes merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis sesuai kurikulum yang berlaku guna mencapai tujuan pendidikan.

2. Tujuan Penjasorkes di Sekolah Dasar

Tujuan Penjasorkes harus mengacu pada pengembangan pribadi manusia secara utuh, baik manusia sebagai makhluk individu maupun manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk religius. Penjasorkes bertujuan agar peserta didik dapat:

- 1) Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam rangka upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani 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 dalam dalam Penjasorkes Olahraga dan Kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga kesehatan 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 (Depdiknas, 2006: 703)

Arma Abdoelah dan Agus Manaji (1992: 17) menambahkan tujuan Penjasorkes diklasifikasikan menjadi lima aspek yaitu: (1) perkembangan kesehatan, jasmani atau organ-organ tubuh, (2) perkembangan mental emosional, (3) perkembangan neuromuskular, (4) perkembangan sosial, dan (5) perkembangan intelektual.

3. Fungsi Penjasorkes

Penjasorkes sangat membantu bagi perkembangan mental, sosial, emosional, dan fisik setiap individu. Menurut Depdiknas (2003: 7-9) fungsi dari Penjasorkes sebagai berikut:

- 1) Aspek Organik
Aspek ini berkaitan dengan fungsi sistem tubuh agar menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungan secara memadai untuk mengembangkan ketrampilan. Aspek ini juga bisa mencegah terjadinya cedera.
- 2) Aspek Neuromuskuler
Aspek ini berkaitan dengan sistem syaraf pada tubuh dan hubungannya dengan otot. Semakin bagus sistem syaraf maka siswa akan mempunyai gerakan yang semakin baik. Yaitu gerakan yang efektif, efisien dan aman.
- 3) Aspek Perseptual
Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada didepan, belakang, kanan, kiri, atau atas dan bawah.
- 4) Aspek kognitif
Aspek ini berkaitan dengan pengembangan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan, dan membuat keputusan.
- 5) Aspek Sosial
Aspek ini bertujuan untuk pengembangan penyesuaian diri siswa dengan orang lain dan lingkungan dimana berada, kemampuan membuat

pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok, dan belajar berkomunikasi dengan orang lain.

6) Aspek Emosional

Aspek ini bertujuan mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani, mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton, memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreatif, dan menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

a. Ruang Lingkup Penjasorkes di Sekolah Dasar

Menurut Depdiknas (2006: 703) ruang lingkup Penjasorkes olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, dan manipulative, atletik, kasti, *kippers*, *rounders*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan bela diri serta aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh, serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lain serta aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam *aerobic* serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas meliputi: piknik, karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.

Arma Abdoelah dan Agus Manadji. (1992). *Dasar-Dasar Penjasorkes*. Jakarta: Depdikbud