PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA KESEHATAN BERPERAN DALAM PEMBENTUKAN KEPRIBADIAN PESERTA DIDIK

MARSIYEM

ABSTRAK

MAKNA DARI PENDIDIKAN JASMANI ADALAH PENDIDIKAN. PENDIDIKAN ADALAH PROSES PENGUBAHAN SIKAP DAN TINGKAH LAKU SESEORANG ATAU KELOMPOK DALAM USAHA UNTUK MENDEWASAKAN ANAK MELALUI UPAYA PENGAJARAN DAN LATIHAN. PENDIDIKAN JASMANI MERUPAKAN BAGIAN INTEGRAL DARI SISTEM PENDIDIKAN. PENDIDIKAN JASMANI MERUPAKAN BAGIAN YANG TIDAK TERPISAHKAN DARI PROGRAM PENDIDIKAN. PENDIDIKAN JASMANI ADALAH SUATU PROSES PENDIDIKAN MELALUI AKTIVITAS JASMANI DALAM USAHA MENCAPAI TUJUAN PENDIDIKAN. DISIPLIN, SPORTIP, MAU MENGAKUI KE UNGULAN LAWAN DAN MAU MENERIMA KE KURANGAN DIRISENDIRI. SELANJUT NYA MEMPUNYAI SEMANGAT DAYA JUANG YANG TINGGI UNTUK MEMPERSIAPKAN PERMAINAN YANG AKAN DATANG. PENDIDIKAN JASMANI DAPAT DI GUNAKAN UNTUK MENDIDIK PESERTADIDIKMEMPUNYAI KEPRIBADIAN YANG IMTAQ SESUAI TUJUAN PENDIDIKAN NASIONAL.

PENDAHULUAN

Latar belakang

Dalam berbagai literatur terdapat difinisi tentang Pendidikan jasmani yang bervariasi antara satu deng an yang lain nya. Setiap penulis cendrung memberikan definisi pendidikan jasmani menurut pendapat masing –masing sesuai dengan pandangan filosopinya. Walaupun fomulasi definisi pendidikan jasmani berbeda –beda namun pada umumnya mengandung pengertian yang sama yakni bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui gerak jasmani. Untuk memberikan gambaran dan pengertian tentang pendidikan jasmani diberikan beberapa pengertian/ definisi dari beberapa ahli danjuga dari sumber, yangnantinya akan memberikan kejelasan bagi anda. Beley dan Field (dalaqm Suranto,dkk, 1994) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai prosesyang menguntungkan dalam penyesuaian dari belajar gerak ,neuro-muskular,intlektual sosial , kebudayaan, baik emosionol dan etika sebagai akibat yang timbul sesuai pilihannya melalui aktivitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot tubuh. Wilian, browneldan Venier mengindikasikan bahwa dalam pndidikanjasmani , kegiatan-kegiatan jasmani tertentu yang terplih akan dapat membentuk sikap yang berguna bagi pelaku.(dalam AIP Syarifudddin Muhadi,1993). J.B.Nash mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan dengan menggunakan/ menekankan pada aktivitas fisik yang dikembangkan fitness,fungsi organ tubuh, kontrol neuro-muskular’ kekuatan intlektual,dan pengendalian emosi. (dalam suranto ,dkk.,1994)

Pendidikan jasmani yang merupakan bagian pendidikan keseluruhan pada hakekatnya adalah proses pendidikanyang melibatkan interaksi antara anak didik dengan lingkunganyang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistemik untuk meningkatkan ketrampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek koqnitif, afektif, dan sosial.   
Aktivitas tersebut dipilih dan di sesuaikan dengan tingkat perkembangan anak SD. .Melalui kegiatan  
pendidikan jasmani di harapkan anak tumbuhdanberkebang menjadi anak yang sehat dan bugar,serta perkembangan pribadi secara harmonis(Cholik dan Lutan 1997) Pendidikan jasmani di perlukan di semua jenjang pendidikan terutama jenang sekolah Dasar(SD)karena pada masa usia ,pertumbuhan dan perkembangan anak disebut sebagai usia emas dan masa itu keadaan fisik maupun seluruh kemampuan nya sedang tumbuh dan berkembang Misal nya secara fisik anak terlihat lebitinggi atau llebih beasr sesuai dengan bertambah nya usia.

Permasalahan

Apakah pendidikan jasmani dapat membentuk kepribadian /karakter peserta didik yang Imtaq,berbudi pekerti luhur

TUJUAN

Siswa mempunyai rasa percaya pada diri sendiri.,saling menghargai,persahabatan kerjasama , sportip ,disiplin ,menerima kekurangan,dan mau mengakui ke unggulan lawan, berbudi bahasa luhur.

Tinjauan pustaka

Filwafat pendidikan jasmani memiliki komponen-komponen utama : metafisika, epistemologi aksiologi , etika ,logika dan estetika(Cholik dan Lutan1997) 1 Metafisika mengkaji kenyataan dari suatu yang berkaitan dengan manusia dan alam dunia. Iaberupaya menjawab pertanyaan tentang prinsip-prinsip kehidupan ,seperti : Apakah arti ke beradaan dan kenyataan? Mengapa dan bagai mana dunia berubah? Pengalaman pendidikan jasmani apakah yang harus diberikan kepada anak-anak agar mampu menghadapi dunia nyata?

2.Epistemologi ,berkaitan dengan metode untuk mendapatkan peng etahuan dan macam pengetahuan yang dapat di peroleh. Ilmu pengetahuan yang mencakupsumber-sumber,otoritas, prinsip, keterbatasan,dan validitas, pengetahuan yang dikaji secara komprehensip, .

Dalam pendidikan jasmani ,epistemologi akan mencari kebenaran tentang peran aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap perkebangan fisik, mental, emosional, dan fisik.

3. Aksiologi, berupaya menentukan untuk kegunaan apakah kebenaran dicari. Ia mempertanyakan: Bagaimanakah menentukan apakah sesuatu memiliki nilai, dan kriteria Apakah yang digunakan sebagai dasar penilaiannya? Aksiologi yang mengkaji tujuan dan nilai dari masyarakat sangat penting dalam pendidikan jasmani, karena tujuan dan nilai yang terjadi di masyarakat akan menjadi basis kurikulum yang digunakan di sekolah. Pertanyaan lebih lanjut, bagaimanakah nilai-nilai dalam masyarakat tersebut tercakup dalam program pendidikan jasmani?

4. Etika, membantu untuk mendefinisikan karakter moral dan menyediakan kode etik tingkah laku bagi seseorang. Etika mencoba menjawab pertanyaan” apakah standar tertinggi tingkah laku yang harus dicapai? Menumbuhkan budi pekerti sesuai standar tingkah laku merupakan fungsi pendidikan jasmani yang terpenting. Pertanyaan yang relevan denganpendidikan jasmani: bagaimanakah permainan dan pertandingan olahraga dapat digunnakan untuk belajar perilaku yang dapat diterima? Apakah pendidikan watak dapat dimungkinkan melalui pendidikan jasmani.

5. Logika, berupaya menyediakan metode hidup dan berpikir secara sehat dan inteligen bagi manusia. Logika memberikan langkah-langkah yang harus diambil, menurut ide-ide, menstrukturkan aturan supaya berpikir akurat, dan menyusun standar untuk mengukur ketepatan berpikir. Logika adalah hubungan dari satu fakta atau ide dengan lainnya secara urut. Apabila siswa bertanya: mengapa saya bermain sepak bola?” guru seharusnya tidak boleh menjawab,”karena ada program di dalam kurikulum”. Seyogyanya guru harus menjawab dengan jelas keuntungan dan resiko yang berkaitan dengan bermain sepak bola. Dengan demikian siswa akan mengerti benar nilai yang sebenarnya dari bermian sepak bola.

6. Estetiaka, adalah pengakajian dan penentuan kriteria tentang keindahan alam dan dunia seni, termasuk tari, drama, patung, lukisan, musik, dan sastra. Dalam upaya menetukan hubungan yang erat antara seni dan alam, estetika mempertanyakan:apakah keindahan itu?apresiasi estetik menunjuk pada penilaian seseorang terhadap suatu objek melalui penginderaan. Bagaimanakah seseorang menghargai nilai keindahan ketika melihat pesenam yang sedang melakukan rangkaian gerakan senam lantai, atau pesepak-bola sedang mengiring bola.

. Pendidikan Jasmani

- Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematik untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai pendidikan.

Rumusan pengertian pendidikan jasmani yang berlaku antara tahun 1950-1966, berbunyi sebagai berikut:”Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah untuk kebulatan kepribadian manusia dengan cita-cita kemanusiaan”.Selain itu Menteri Negara Pemuda dan Olahraga, mengemukakan bahwa::Pendidikan jasmani adalah suatu proxses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak”,

Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat. Selain itu tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut:

1. Mamacu perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, pencernaan, penapasan, dan persyarafan.

2. Memacu pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi dan berat badan

3. Menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tenggang rasa.

4. Meningkatkan keterampilan melakukan kegiatan aktivitas jasmani dan memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya melakukan aktivitas jasmani.

5. Meningkatkan kesegaran jasmani

6. Meningkatkan pe ngetahuan pendidikan jasmani

7. Menanamkan kegemaran untuk melakukan aktivitas jasmani

Rang lingkup pengajaran pendidikan jasmani

Ruang lingkup program pendidikan jasmani yang diajarkan di Ssekolah Dasar mulai darikelas 1 sampai keVI pada seiap caturwulannya ditekankan pada usaha memacu pertumbuhan danperkembangan jasmani, mental emosional, dan sosial.

Jenis jenis yang ajarkan diSekolah Dasar muliputi atas:

a. Kegiatan pokok yangterdiri atas:

1 Pengembangan Kemampuan Jasmani (PKJ)

2 Atletik

3 Senam

4 Permainan

b. Kegiatan pilihan

Yang dimaksud dengan kegiatan pilihan di sini adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang ditujukan untuk meningkatkan prestasi optimal murid-murid sekolah dasar (SD) sesuai dengan bakat dan kegemarannya. Jadi di sini sudah menjurus kepada kegiatan olah raga. Jenis kegiatan olah raga pilihan ini mulai diberikan pada murid-murid SD kelas 3 sampai kelas 6, yang terdiri atas:

1. Pencak silat

2. Renang

3. Bulu tangkis

4. Tenis meja

5. Sepak takraw

6. Permainan tradisional

PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematik untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai pendiidikan . (Aip Syarifudin ) Setiap siswa yang duduk dibangku sekolah diwajibkan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Anak yang mel akukan gerak ,berjalan,berlari, melempar,melopat ,dan bermain,senam , memilki ketrampilan jasmani, serta berenang,pengembangan kemampuan jasmani (PKJ) akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tinggi badan dan berat badan. Dalam bermain siswa dihadapkan suatu tantangan untukmencetak sekor sehingga ada regu yang memenangkan suatu permainan . Dalam bermain inilah siswa dihadap kan dalam memecahkan masalah dimana teman bermain dan lawan bermain.

Dalam filsafat pendidikan jasmani mempunyai komponen- komponen utama : metafisika, epistemologi, aksilogi ,etika, logika dan estetika. Meetafisika memberikan pengalaman pendidikan jasmani kepada anak - anak agar mampu menghadapi dunia nyata . Aksiolgi mengkaji tujuan dan nilai dari masyarakat sangat penting dalam pendidikan jasmani, karena tujuan dan nilai yang terjadi menjadi basis kurikulum yang di gunakan di sekolah. Etika membantu untuk mendifinisikan karakter moral dan menyediakan kodeetik tingkahlaku bagi seseorang . Logika berupaya menyediakan metode hidup dan berfikir secarasehat dan intlegen bagi manusia.Logika memberikan langkah-langkah yang harus diambil, menurut ide –ide menstrukturkan urutan supaya berpkir akurat, dan menyusun standar untuk mengukur ketepatan berpikir.

Estetika adalah Pengkajian dan penentuan kreteria tentang keindahan alam dan dunia seni termasuk tari, drama , patung, lukis , musik dan sastra. Pendidikan jasmani dapat membentuk kepribadian seseorang sesuai dengan : Rumusan pengertian pendidikan jasmani yang berlaku antara tahun 1950-1966, berbunyi sebagai berikut:”Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah untuk kebulatan kepribadian manusia dengan cita-cita kemanusiaan”.Selain itu Menteri Negara Pemuda dan Olahraga, mengemukakan bahwa::Pendidikan jasmani adalah suatu proxses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak”.

simpulan

Pendidikan jasmani dapat digunakan mendidik siswa menjadi disiplin ,kerjasama. semangat juang tinggi , kesenangan,jujur ,sportip,mengakui kelebihan lawan ,menerima kekalahan. Dalam pendidikan jasmani ada beberapa pedomain yaitu: ranah koqnitip dani ranah afektip serta Ranah psikomotor, Ranah koqnitip mencakup pengetahuan tentang teori penjaskes yaitu : olahraga dan kesehatan. Ranah afektip mencakup nilai-nllai yaitu : kasenangan,disiplin,kejujuran . kerjasama, sportip, Tenggang rasa ,kompetisi dan saling menghargai, Ranah psikomotor mencakup ketrampilan berolahraga yang untuk dimiliki oleh peserta didik. Pendidika n jasmani sangat penting untuk membentuk kepribadian/karakter siswa yang imtaq ber budipekerti luhur.

Daftar Pustaka

Aip Syarifuddin dan Muhadin (1993). Pendidikan Jasmani dan kesehatan. Jakarta: Dirjen Dikti, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Kosasih, Engkos (1993). Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta : CV. AKADEMI PRESSINDO.

Simanjuntak, Viktor G (2009). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Dirjen Dikti, Departemen Pendidikan Nasional