

# PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN PRESTASI

*by lyakrus lyakrus*

---

**Submission date:** 11-Jan-2023 06:53AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1990968134

**File name:** document.pdf (315.86K)

**Word count:** 1772

**Character count:** 11540

## PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN PRESTASI

Oleh:

**Iyakrus**

**Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya  
iyakrusanas@yahoo.com**

**Abstract:** *Physical education will be a part of very vital and meaningful in school if guided properly, one of the contributions to the subjects of physical education and health in schools especially in primary school (elementary school) against the achievements of sports is equip pupils in physical and mental development. Given the primary school age ranges between 6-12 years is an appropriate age to give a strong foundation in the development of the motion, certainly requires more professional handling in exercise sport. At the age of 6-12 is the age of the handling of the Penjas which will determine the level of success in the achievement of the accomplishments in the future. The need to equip students with the experience of sport in physical education in scientific and universal is the main capital in the formation of physical components and physiology to reach sports achievements. Physical education will help realize the goals of social development is concerned, cooperation, the impression of a pleasant, personal decision making, creative, motor skills, physical freshness, an understanding of human movement and a more major sports achievements.*

**Keywords:** *Physical Education, Sporting Achievements*

**Abstrak:** Pendidikan jasmani akan merupakan bagian yang sangat vital dan bermakna di sekolah jika dibimbing secara layak, salah satu kontribusi mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah terutama di sekolah dasar (SD) terhadap prestasi olahraga adalah membekali murid dalam pengembangan fisik dan mental. Mengingat usia sekolah dasar berkisar antara 6-12 tahun adalah usia yang tepat untuk memberikan landasan kuat dalam pengembangan gerak, tentu memerlukan penanganan yang lebih profesional dalam latihan olahraga. Pada usia 6-12 adalah usia penanganan Penjas yang akan menentukan tingkat keberhasilan dalam pencapaian prestasi dimasa yang akan datang. Kebutuhan untuk melengkapi siswa dengan pengalaman cabang olahraga dalam pendidikan jasmani secara ilmiah dan universal merupakan modal utama dalam pembentukan komponen fisik dan fisiologi untuk mencapai prestasi olahraga. Pendidikan jasmani akan membantu mewujudkan tujuan-tujuan yang menyangkut perkembangan sosial, kerjasama, kesan tentang pribadi yang menyenangkan, pengambilan keputusan, kreatif, keterampilan motorik, kesegaran jasmani, pemahaman tentang gerakan manusia dan yang lebih utama menuju prestasi olahraga.

**Kata Kunci :** Pendidikan Jasmani, Prestasi Olahraga

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas-aktivitas jasmani/physical activities seperti organ tubuh, neuromuscular, intelektual, sosial, kultur, emosional, dan etika. Pendapat Cholik (2009) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pengenalan olahraga pada usia dini dengan penanganan yang baik terutama pada usia sekolah dasar merupakan hal yang mutlak dilakukan agar pencapaian prestasi puncak dapat diraih. Penanaman gerak pada usia dini terutama di masa-masa sekolah akan menanamkan pola gerak untuk mempersiapkan fisik anak pada cabang-cabang olahraga yang diminati siswa.

Prestasi olahraga merupakan kaitan yang erat dengan keberhasilan dalam program pembelajaran di sekolah baik di sekolah dasar, maupun sekolah menengah, karena isi dan tujuan pembelajaran jasmani adalah membentuk watak, karakter dan mental serta pembentukan komponen fisik umum untuk persiapan seseorang berprestasi dalam olahraga (Cholik, 2009). Anak pada usia sekolah pada pendidikan

jasmani diharapkan banyak bergerak dengan aktivitas fisik yang teratur. Rangsangan sensoris pada usia dini penting untuk mengembangkan kemampuan dasar, kemampuan menganalisis dan bahkan dapat menjadi faktor perantara yang memungkinkan tercapai proses belajar yang cepat pada tahap dewasa dalam merespon gerak olahraga (Kinchin, G.D. 2009).

Oleh karena itu, dalam kurikulum Pendidikan Dasar 2013 pendidikan jasmani lebih ditekankan kepada : 1) memenuhi hasrat untuk bergerak sesuai dengan keterampilan dasar; 2) merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak; 3) memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani; 4) menanamkan disiplin, kerjasama, sportifitas dan mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku; 5) meningkatkan pembentukan perkembangan aspek fisik. Menurut Gabbard (1997) perkembangan anak dalam pendidikan jasmani ini menyangkut aspek kognitif, psikomotor dan efektif sebagai modal utama dalam pencapaian prestasi olahraga.

## Pondasi Bangunan Olahraga Indonesia

Peran sekolah sebagai pondasi pembangunan olahraga nasional dalam meletakkan dasar penanaman gerak keterampilan cabang olahraga melalui aktivitas pembelajaran jasmani dengan tahapan TK sebagai pemasalan, SD pembibitan dan SMP/SLTA sebagai

pelatihan serta perguruan tinggi sebagai prestasi puncak seperti gambar dibawah ini :



Gambar : Kedudukan Penjas dalam Pola Pembinaan Olahraga Nasional (Kemenpora, 2014)

pembelajaran penjas di sekolah guru penjas merupakan ujung tombak pembinaan olahraga di Indonesia, disamping mengajar guru penjas juga diharapkan melakukan pembinaan olahraga melalui jalur pendidikan, seorang guru penjas juga sebagai seorang pelatih bagi anak didiknya. Sebagai seorang pelatih terlebih dahulu memahami aspek-aspek latihan agar memudahkan dalam menggapai prestasi puncak siswanya atau atletnya. Menurut Bempa (2015) dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan yang dilatih secara sistematis pada pendidikan jasmani yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan psikologis. Keempat aspek tersebut harus dilatih secara sistematis dan terencana berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah dikaji keefektifitasnya.

Pada kesempatan ini penulis hanya membahas tentang aspek biomotorik atau aspek fisik yang dikembangkan pada pendidikan jasmani di sekolah terutama pada aspek kecepatan dan kelentukan. Aspek fisik yang utama yang dikembangkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah aspek kecepatan. Setiap gerakan olahraga yang sulit dapat dengan sempurna dilakukan bila kegiatan otot tersebut terkoordinir dengan baik. Kecepatan sebagai satu komponen dalam kemampuan daya ledak otot akan ditentukan oleh mobilitas proses persyarafannya, kekuatan kecepatan, daya tahan kecepatan, dan elastis otot.

Kecepatan menurut Fox (2009) suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Pendapat lain mengatakan kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan dalam olahraga dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu: 1) kecepatan sprint (*sprinting speed*) ; 2) kecepatan reaksi (*reaction speed*) ; 3) kecepatan bergerak (*speed of movement*)

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme untuk bergerak kedepan dengan cepat, kecepatan ini ditentukan antara lain oleh kekuatan otot dan persendian. Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat, rangsangan itu dapat berupa suara melalui pendengaran serta

penglihatan. Kecepatan ini ditentukan oleh daya orientasi dan pasca indra. Kecepatan bergerak adalah kemampuan bergerak mengubah arah dalam gerakan yang utuh. Kecepatan bergerak ditentukan oleh kekuatan otot, daya ledak, kelincahan dan keseimbangan.

Atlet untuk bergerak cepat memerlukan waktu reaksi, waktu reaksi adalah waktu untuk menjawab suatu rangsangan. Hasil penelitian Bumpa (2015) rangsangan visual akan direspon oleh atlet dalam waktu 0.15 - 0.20 detik, sedangkan non atlet 0.25 - 0.35 detik. Sementara itu penelitian Fox (2009) atlet yang dominan jenis serabut otot lambat akan memiliki reaksi yang lambat. Hal ini disebabkan oleh motoneuron dan diameter serabut otot lambat lebih kecil dibandingkan dengan serabut otot cepat. Berikut ini bentuk latihan kecepatan beserta otot yang terlibat.



### Gambar : otot yang terlibat dalam latihan lari

Kelenturan merupakan aspek utama yang diharapkan pada hasil kegiatan proses penjas di sekolah (Hughes, F.P. 2010). Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dengan amplitudo yang luas (Bumpa, 2015). Latihan kelenturan dimaksudkan untuk memperbesar kemungkinan gerakan pada persendian, makin luas ruang gerakan dari persendian maka makin lentur. Latihan kelenturan bersifat peregangan dan penguluran, yang diregang dan diulurkan ini adalah jaringan pengikat sendi dan otot-otot yang berhubungan dengan kemungkinan gerak pada sendi yang bersangkutan.

Persendian dapat digerakan oleh otot sebagai komponen aktif (penggerak). Kekuatan dan kecepatan gerakan juga ditentukan oleh komponen aktif yang perlu dilatih untuk mencapai kekuatan dan kecepatan maksimal. Selain itu, keluasaan gerak sendi ditentukan juga oleh komponen pasif, yaitu permukaan sendi dan struktur disekitar seperti ligamen dan otot serta tendonya ( sebagai stabilisator sendi). Jadi keluasaan gerak suatu sendi dipengaruhi komponen aktif dan pasif.

Hasil penelitian Pate (2004) menyatakan bahwa tahanan yang paling besar terhadap kelenturan berasal dari kapsul sendi yaitu 47%, otot 41%, tendo 10% dan kulit 2%. Michael (1999) menyatakan bahwa kelenturan yang baik secara signifikan akan mendukung

efisiensi suatu gerakan dan amplitudo suatu gerakan serta mencegah terjadinya cedera pada jaringan serta merupakan faktor yang penting untuk meraih prestasi tinggi.

Gerakan pada suatu sendi akan terbatas, jika ligamen dan tendo disekitarnya menjadi tebal dan kaku. Diketahui bahwa makin bertambah umur seseorang, makin berkurang pula elastisitas jaringan tubuhnya, begitu pula tendo dan ligamennya, sehingga keluasan gerak sendi makin terbatas, oleh karena itu, untuk menambah dan mempertahankan keluasan gerakan hendaklah dimulai sedini mungkin pada usia muda, dan latihan kelentukan ini perlu dipertahankan pula secara teratur dan berkelanjutan. Cara meningkatkan dan mempertahankan kelentukan yaitu: 1) gerakan sampai batas keluasan secara aktif atau gerakan aktif; 2) gerakan sampai batas keluasan secara pasif atau gerakan pasif; 3) latihan aktif dalam posisi akhir ; 4) latihan pasif dalam posisi akhir

Penelitian Michael (1999), bahwa bentuk latihan yang paling baik untuk meningkatkan kelentukan adalah latihan peregangan. Latihan peregangan dapat dibedakan menjadi dua macam: 1) peregangan statis (static stretching) yaitu bentuk latihan tanpa adanya gerakan yang diulang, jadi hanya mempertahankan posisi dalam jangka waktu tertentu; 2) peregangan aktif (active

stretching) yaitu bentuk latihan dengan gerakan yang aktif.

Kelentukan bukanlah tujuan akhir latihan, penilaian akhir dari kelentukan adalah bagaimana menyatukannya ke dalam suatu teknik sesuai dengan cabang olahraga masing-masing yang dilakukan atlet.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Isi dan kegiatan pendidikan jasmani di sekolah mempersiapkan aspek anak untuk melakukan aktivitas fisik dalam beberapa aspek yang berguna untuk mencapai prestasi olahraga terutama pada aspek kecepatan dan kelentukan. Untuk itu pendidikan jasmani dapat berperan dalam tanggung jawab pada perkembangan anak seutuhnya, melalui pembinaan aktivitas fisik yang sangat dibutuhkan dalam mencapai prestasi olahraga.

Keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah dalam membentuk komponen fisik akan menunjang keberhasilan prestasi olahraga. Beberapa saran untuk mencapai sasaran tersebut di atas maka :1) pendidikan jasmani harus diajarkan oleh guru-guru pendidikan jasmani yang berkopeten sesuai dengan cabang olahraganya; 2) setiap sekolah sebaiknya memiliki kelengkapan sarana dan prasarana olahraga yang memadai; 3) Jika prestasi olahraga ingin lebih maju maka pembenahan kepada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. 4) Sekolah wajib menyediakan kegiatan ekstrakurikuler bagi siswanya

yang ingin mengembangkan prestasi olahraga.

#### **Daftar Pustaka**

- Bompa, 2009, *Theory and methodology of training*, Dubuque, Iowa, Publishing Company.
- Cholik,T, 2009, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Proyek Pengembangan Guru SD, Jakarta.
- Fox, 2009, *Physiological Basis Of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: Saunders College Publishing.
- Gabbard, 1997, *Physical Education for children : Building The Foundation*, Texas, New Jersey, Prentice Hall Inc.
- Kemenpora, 2014, *Pedoman Jurnal Iptek Olahraga*, Kementrian Pemuda dan Olahraga, Jakarta.
- Kinchin, G.D. 2009. Pupil's and Teachers' Perceptions of a culminating festival within a sport education season in Irish primary schools. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 14(4), hal 391-406.
- Hughes, F.P. (2010). *Children, Play, And Development*, (4thed.). California: SAGE Publications, Inc.
- Michael, J. 1999. *Peregangan Olahraga*. Jakarta: PT Rajagrafindo.
- Pate, 2004 "*Dasar-dasar Ilmiah Kepeatihan*", Philadelphia, New York, Saunders College Publishing.

# PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN PRESTASI

---

## ORIGINALITY REPORT

---

15%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

---

## MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

---

2%

★ caridokumen.com

Internet Source

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off