



Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2021

CALON GURU

Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja
(PPPK)

Modul Belajar Mandiri

Bidang Studi
PJOK





Pembelajaran 1: PARADIGMA BARU PJOK



materi

1. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Pendidikan Kesehatan
2. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga
3. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan
4. Tujuan Pendidikan Jasmani
5. Manfaat Pendidikan Jasmani



Kompetensi

kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 1 “Paradigma baru PJOK” adalah:

1. Memahami pengertian Pendidikan Jasmani.
2. Memahami pengertian Pendidikan Olahraga.
3. Memahami pengertian Pendidikan Kesehatan.
4. Menemukan perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.
5. Menemukan perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan.
6. Menganalisis tujuan Pendidikan Jasmani.
7. Menentukan manfaat Pendidikan Jasmani.



Indikator Pencapaian kompetensi

1. Menjelaskan pengertian Pendidikan Jasmani.
2. Menjelaskan pengertian Pendidikan Olahraga.
3. Menjelaskan pengertian Pendidikan Kesehatan.
4. Menemukan perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.
5. Menemukan perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan.
6. Menguraikan tujuan Pendidikan Jasmani.
7. Menentukan manfaat Pendidikan Jasmani.



Pengertian Pendidikan Jasmani



Pengertian Pendidikan Jasmani

- Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.
- *Williams* menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.



Lanjutan ...

- *Abdul Kadir Ateng*, pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.
- *Agus Mahendra*, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan tentang dan melalui jasmani, permainan dan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.



Tujuan dan Pentingnya Pendidikan Jasmani



Tujuan Pendidikan Jasmani

- Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.



Lanjutan ...

- Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan peserta didik berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.



Manfaat Pendidikan Jasmani

- Memenuhi kebutuhan anak akan gerak
- Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya
- Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna
- Menyalurkan energi yang berlebihan
- Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional



Pengertian Pendidikan Olahraga



Pengertian Pendidikan Olahraga

- Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina peserta didik agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu
- Pendapat lain tentang Pendidikan olahraga ; Pengertian olahraga adalah suatu teknik bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif.
- Peserta didik diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga.



Lanjutan ...

- Dalam pendidikan olahraga adalah “hasil” dari pembelajaran, sehingga metode pengajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh tujuan yang ingin dicapai.
- Ciri-ciri pelatihan olahraga menyusup ke dalam proses pembelajaran.



Pengertian Pendidikan Kesehatan



Pendidikan Kesehatan

- Pendidikan kesehatan adalah suatu proses yang menjembatani kesenjangan antara informasi dan tingkah laku kesehatan. Pendidikan kesehatan memotivasi seseorang untuk menerima informasi kesehatan dan berbuat sesuai dengan informasi tersebut agar mereka menjadi lebih tahu dan lebih sehat (Budioro,1998).



Lanjutan ...

- Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar, dalam hal ini berarti terjadi proses perkembangan atau perubahan kearah yang lebih tahu dan lebih baik pada diri individu. Pada kelompok masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi sendiri masalah- masalah kesehatan menjadi mampu (Purwanto, 1999).



Tujuan Pendidikan Kesehatan

- Secara umum pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu atau masyarakat dibidang kesehatan. Tujuan ini dapat diperinci lebih lanjut antara lain, menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai dimasyarakat, menolong individu agar mampu secara mandiri atau kelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat, mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada (Herawani, 2001).



Lanjutan ...

Tujuan Pendidikan Kesehatan, al:

- a. Meningkatkan pengetahuan anak didik tentang ilmu kesehatan, termasuk cara hidup sehat dan teratur
- b. Menanamkan dan membina nilai dan sikap mental yang positif terhadap prinsip hidup sehat
- c. Menanamkan dan membina kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang sesuai dengan syarat kesehatan
- d. Meningkatkan keterampilan anak didik dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan dan perawatan kesehatan



Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga



Pendidikan Jasmani	Pendidikan Olahraga
<p><i>Berjalan</i> Pembelajaran berjalan pada pendidikan jasmani ditujukan pada usaha untuk membentuk sikap dan gerak tubuh yang sempurna. Pembelajaran biasanya dilakukan melalui materi baris-berbaris</p>	<p><i>Berjalan</i> Berjalan pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan berjalan dilakukan dengan secepat-cepatnya melalui teknik dan peraturan yang telah baku</p>
<p><i>Lari</i> Materi lari pada pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak berlari dengan baik. Berlari dapat dilakukan dalam beberapa teknik; lari zig-zag, lari kijang, lari kuda, dan beberapa teknik lari lainnya</p>	<p><i>Lari</i> Lari pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan dilakukan untuk mencapai prestasi optimal. Dalam cabang atletik lari dibagi dalam beberapa nomor.</p>



Pendidikan Jasmani	Pendidikan Olahraga
<p>Lompat</p> <p>Materi lompat dalam pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak lompat dengan baik. Lompat dapat dilakukan dalam beberapa teknik ; lompat harimau, lompat kodok, dan beberapa teknik lompat lainnya.</p>	<p>Lompat</p> <p>Lompat pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan lompat pada cabang atletik dilakukan untuk mencapai prestasi optimal</p>
<p>Lempar</p> <p>Materi lempar dalam pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak lempar dengan baik. Melempar dapat dilakukan dengan beberapa teknik; lempar bola, lempar sasaran, dan beberapa teknik lempar lainnya.</p>	<p>Lempar</p> <p>Lempar dalam olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan lempar pada cabang atletik dilakukan untuk mencapai prestasi optimal.</p>



Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan



Tujuan pendidikan jasmani diarahkan untuk pengembangan individu anak secara menyeluruh, artinya meliputi aspek organik, motorik, emosional, dan intelektual sedangkan pada olahraga kompetitif terbatas pada pengembangan aspek kinerja motorik yang dikhususkan pada cabang olahraga tertentu saja.

Aktivitas yang dilakukan pada pendidikan jasmani bersifat multilateral, artinya seluruh bagian dari tubuh peserta didik dikembangkan secara proporsional mulai dari tubuh bagian atas (*upper body*), bagian tubuh tengah (*torso*), maupun bagian bawah (*lower body*).



Tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan status kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan yang sudah ada, memaksimalkan fungsi dan peran pasien selama sakit, serta membantu pasien dan keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan. Secara umum tujuan dari pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu atau masyarakat di bidang kesehatan.



Pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi aspek pribadi (fisik, mental, sosial) agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis. Keharmonisan dalam pendidikan kesehatan tidak didapat melalui aktivitas jasmani untuk memperoleh kebugaran yang terkait dengan kesehatan sebagaimana dalam pendidikan jasmani, melainkan melalui pembelajaran dan penyampaian materi kesehatan secara umum, bahkan meliputi kesehatan secara medik.



Semangat para calon guru P3K...

TERIMA KASIH