

Pembelajaran 5. KONSEP-KONSEP PENTING PJOK DAN KETERKAITANNYA

Sumber. Warsito Sugito Adi, *Buku Panduan Guru PJOK SDLB*, Jakarta: 2020. Kemdikbud

A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 5 “Konsep-Konsep Penting PJOK dan Keterkaitannya” adalah:

1. Menganalisis hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.
2. Menganalisis hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan.
3. Menganalisis hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Dalam rangka mencapai kompetensi guru mata pelajaran, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi guru mata pelajaran. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 5 “Konsep-Konsep Penting PJOK dan Keterkaitannya” adalah sebagai berikut:

1. Menguraikan hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.
2. Menguraikan hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan.
3. Menguraikan hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan.

C. Uraian Materi

1. Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga

Tujuan utama PJOK adalah meningkatkan *life-long physical activity* dan mendorong perkembangan fisik, psikologis dan sosial peserta didik. Jika ditelaah lebih lanjut, tujuan ini mendorong perkembangan motivasi diri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat konsep diri, belajar bertanggung jawab dan keterampilan kerja sama.

Peserta didik akan belajar mandiri, mengambil keputusan dalam proses pembelajaran, belajar bertanggung jawab dengan diri dan orang lain. Proses menuju memiliki rasa tanggung jawab ini setahap demi setahap beralih dari guru kepada peserta didik. Mata pelajaran PJOK selalau terkait dengan konsep aktivitas jasmani (*physical activities*), bermain (*play*), olahraga (*sport*), rekreasi, dan dansa.

Aktivitas Jasmani adalah seluruh gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot-otot rangka yang secara nyata meningkatkan pengeluaran energi (*energy expenditure*) di atas level kebutuhan dasar (Wuest and Bucher; 2009; hal. 11).

Secara sederhana aktivitas jasmani dapat pula diartikan sebagai seluruh gerak tubuh yang melibatkan kelompok otot besar dan memerlukan suplai energi. Artinya, ketika anak diinstruksikan bergerak, gerak yang mereka lakukan harusnya melibatkan kelompok otot besar dan menyebabkan mereka mengolah energi melalui metabolisme otot yang terlibat.

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya.

Dari kata bermain lalu lahir kata benda permainan, yang dengan tetap mengelompokkannya ke dalam garis lurus yang bersifat fisik, permainan diartikan sebagai “aktivitas fisik yang di dalamnya sudah mengandung unsur-unsur yang menyenangkan.” Unsur ini dapat berupa kompetisi, imajinasi atau fantasi, termasuk adanya modifikasi aturan, dan sebagainya.

Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif (Freeman, 2001). Olahraga adalah aktivitas jasmani yang sudah benar-benar terorganisir dan tingkat kompetisinya tinggi serta didukung oleh peraturan yang mengaturnya. Peraturan menetapkan standar-standar kompetisi dan situasi sehingga individu atlet dapat bertanding secara *fair* dan mencapai sasaran yang spesifik. Olahraga juga menyediakan kesempatan untuk mendemonstrasikan kompetensi seseorang dan menantang batas-batas kemampuan maksimal.

Bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif, keduanya dapat dan harus beriringan bersama.

2. Hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan

Rekreasi adalah aktivitas untuk mengisi waktu senggang. Rekreasi dapat pula memenuhi salah satu definisi “penggunaan berharga dari waktu luang.” Dalam pandangan itu, aktivitas diseleksi oleh individu sebagai fungsi memperbaharui ulang kondisi fisik dan jiwa, sehingga tidak berarti hanya membuang-buang waktu atau membunuh waktu.

Rekreasi melalui berbagai aktivitas olahraga adalah aktivitas yang menyehatkan pada aspek fisik, mental dan sosial. Dalam pendidikan jasmani, rekreasi tidak bisa lepas dari pelajaran rekreasi secara aktif dengan memanfaatkan cabang-cabang olahraga yang sudah dipelajari.

Penekanan dari rekreasi adalah nuansa “mencipta kembali” (*re-creation*). Apa yang dicipta kembali itu, meliputi upaya revitalisasi tubuh dan jiwa yang terwujud karena ‘menjauh’ dari aktivitas rutin dan kondisi yang menekan dalam kehidupan sehari-hari. Landasan kependidikan dari rekreasi karenanya kini diangkat kembali, sehingga sering diistilahkan dengan pendidikan rekreasi, yang tujuan utamanya adalah mendidik orang dalam bagaimana memanfaatkan waktu senggang mereka.

Rekreasi memungkinkan individu anak terlibat dalam aktivitas yang dipilih secara bebas, termasuk aktivitas fisik yang menghasilkan manfaat kesehatan. Oleh karenanya penting bahwa guru Penjas mampu memberi kesadaran tentang gaya hidup aktif, membekali dan meningkatkan keterampilan-keterampilan waktu luang (*leisure skills*) dan mengintegrasikan individu ke dalam kegiatan rekreasional di komunitas lingkungan anak tinggal.

Dansa adalah aktivitas gerak ritmis yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, kadang dipandang sebagai sebuah alat ungkap atau ekspresi dari suatu lingkup budaya tertentu, yang pada perkembangannya digunakan untuk hiburan dan memperoleh kesenangan, di samping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dan pergaulan, di samping sebagai kegiatan yang menyehatkan.

Dansa sering digunakan untuk mengkomunikasikan gagasan dan perasaan serta dikelompokkan sebagai suatu bentuk seni. Namun begitu, dansa juga harus menjadi bagian integral dari pengalaman kependidikan bagi anak. Sebagai bentuk rekreasi, dansa menyediakan kesempatan untuk kesenangan, ekspresi diri, dan relaksasi. Bahkan dansa juga dapat digunakan sebagai bentuk terapi, menghilangkan dan mengatasi stress, dan belakangan dansa juga banyak digunakan untuk meningkatkan kebugaran.

3. Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan

Hingga tahun 2015, pemerintah Indonesia telah mengatur status, jumlah jam pelajaran, standar isi materi, dan standar kompetensi lulusan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) melalui Peraturan Menteri Pendidikan & Kebudayaan (Permendikbud). Dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas pasal 37 dinyatakan bahwa PJOK merupakan salah satu mata pelajaran wajib mulai dari tingkat pendidikan dasar sampai dengan tingkat menengah atas.

Secara umum rumusan fungsi dan tujuan pendidikan nasional tertulis dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Bab 2 Pasal 3. Fungsi: pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan: untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak

mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, mata pelajaran PJOK sebagai bagian integral dari pendidikan memiliki tugas yang unik yaitu menggunakan “**gerak**” sebagai media untuk membelajarkan siswa.

Kondisi satuan pendidikan nasional yang beragam baik dari segi sarana-prasarana maupun guru PJOK membuat kinerja mata pelajaran PJOK di masing-masing satuan pendidikan juga mencapai tahapan yang berbeda-beda. Jika kondisi satuan pendidikan dilihat dari “**kacamata PJOK**” sudah masuk dalam kategori ideal, wajar kalau mampu mencapai tujuan PJOK secara optimal, dan begitu juga sebaliknya. Hasil survei kondisi PJOK nasional tahun 2006 yang dilaksanakan oleh PDPJOI (Pangkalan Data Pendidikan Jasmani dan Olahraga Indonesia) Asdep Ordik Kemenegpora RI pada 2.382 satuan pendidikan di 13 kab/kota, skor rata-rata nasional baru mencapai 520 dari skor maksimal 1.000 (Asdep Ordik Kemenegpora RI, 2006: 1).

Hasil ini menunjukkan bahwa kapasitas satuan pendidikan secara nasional dilihat dari 3 kondisi PJOK: sarana-prasarana, guru, dan kinerja dalam kurun waktu 1 tahun terakhir, masih berada 52% dari optimal. Oleh karena itu, wajarlah jika keberadaan mata pelajaran PJOK nasional secara umum belum mampu mewujudkan hasil sesuai dengan tujuannya.

Fenomena “**menyedihkan**” terkait dengan tugas mata pelajaran PJOK begitu mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam laporan riset nasional, seperti:

1) Tingkat kebugaran masyarakat kita rata-rata kurang. Data SDI 2006 menyebutkan bahwa 37,40% masuk kategori kurang sekali; 43,90% kurang; 13,55% sedang; 4,07% baik; dan hanya 1,08% baik sekali (Mutohir, dan Maksum, 2007: 111).

2) Perilaku menyimpang dikalangan remaja semakin tinggi dan bervariasi. Fenomena penyimpangan perilaku geng motor, tawuran antar pelajar, penggunaan obat terlarang, dan seksual menyimpang masih cukup sering menjadi *headline* koran nasional. Penelitian di 4 kota (Jakarta, Surabaya, Bandung, dan

Medan) menunjukkan bahwa 44% remaja usia 14-18 tahun telah berhubungan badan sebelum menikah (Kompas, 27 Nov 2007).

3) Pola hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) seperti berlama-lama menonton TV, video, play station, dialami sekitar 2/3 anak terutama di negara-negara sedang berkembang (WHO, 2002).

Masih ada pemahaman dari kalangan internal sekolah bahwa mapel PJOK adalah pelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu perkembangan intelektual anak (Suherman, 2004).

Masih sulit dijumpai adanya guru PJOK di sekeliling kita yang kompeten dan sukses mengelola mata pelajarannya, sehingga peserta didiknya menyukai, menghargai dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran dan mengimbas ke pola hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Komnas Penjasor, 2007).

D. Rangkuman

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang sudah benar-benar terorganisir dan tingkat kompetisinya tinggi serta didukung oleh peraturan yang mengaturnya. Olahraga juga menyediakan kesempatan untuk mendemonstrasikan kompetensi seseorang dan menantang batas-batas kemampuan maksimal.

Bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan.

Rekreasi adalah aktivitas untuk mengisi waktu senggang. Rekreasi melalui berbagai aktivitas olahraga adalah aktivitas yang menyehatkan pada aspek fisik, mental dan sosial. Dalam pendidikan jasmani, rekreasi tidak bisa lepas dari

pelajaran rekreasi secara aktif dengan memanfaatkan cabang-cabang olahraga yang sudah dipelajari. Rekreasi memungkinkan individu anak terlibat dalam aktivitas yang dipilih secara bebas, termasuk aktivitas fisik yang menghasilkan manfaat kesehatan.

Tugas mata pelajaran PJOK begitu mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam laporan riset nasional.

Tingkat kebugaran masyarakat kita rata-rata kurang. Perilaku menyimpang dikalangan remaja semakin tinggi dan bervariasi. Pola hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) dialami sekitar 2/3 anak terutama di negara-negara sedang berkembang. Masih ada pemahaman dari kalangan internal sekolah bahwa mapel PJOK adalah pelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu perkembangan intelektual anak.