

MANAJEMEN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA BAGI NILAI SOSIAL SISWA DI SMA NEGERI 3 MEDAN, SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM, SMA NEGERI 1 PERBAUNGAN DAN SMA UNGGULAN CT FOUNDATION

Sunarto
TVRI Sumatera Utara

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengelolaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani dan olahraga yang mendukung prestasi olahraga siswa dan bagaimana sarana dan prasarana pendidikan jasmani dan olahraga yang menumbuhkan nilai sosial siswa. Berdasarkan penelitian ini, menunjukkan bahwa sarana dan prasarana olahraga di tiga sekolah SMA Negeri masih memadai meskipun baru dalam taraf ada sedangkan kualitasnya masih belum optimal bahkan ada sarana dan prasarana pendidikan jasmani dan olahraga yang tidak tersedia di sekolah tetapi guru olahraga di ke tiga SMA negeri tersebut menggunakan fasilitas di luar sekolah dengan cara Siswa membayar sendiri. Pada Olahraga, prestasi tertentu bahkan telah membawa nama baik sekolah dengan meraih prestasi. Dengan demikian disimpulkan bahwa proses pembentukan kognisi, psikomotor dan afeksinya menjadi belum optimal sehingga mempengaruhi nilai sosial remaja di saat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Kata Kunci : *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Nilai Sosial Remaja*

Abstract: This study aims to find out how the management of facilities and infrastructure of physical education and sports that support students sport achievements and how facilities and infrastructure of physical education and sports that growing the social values of students. Based on this research, sports facilities and infrastructures in three public high school schools are still adequate although only in the existing level while the quality is still not optimal even there are facilities and infrastructure of physical education and sports that are not available in schools but sports teachers in the three public high school use facilities outside school by way of Students pay for themselves. On certain sports achievements have even brought good name to school. Thus it is concluded that the process of formation of cognition, psychomotor and its affection become not optimal so that influence social value of adolescent in when interact with social environment.

Keywords: *Physical Education of Sport and Health, Social Values of Youth*

A. PENDAHULUAN

Dewasa ini, peran pendidikan jasmani akan nilai-nilai sosial masyarakat terasa terabaikan karena hanya ditujukan pada upaya pembentukan karakter kognitif, apektif dan psikomotor yang kurang berpijak pada realitas masyarakat. Kondisi tersebut menjadi trade mark yang melekat pada konsep substansi pendidikan di Indonesia selama bertahun-tahun. Walaupun telah dilakukan reorientasi, tampaknya upaya untuk mengembalikan peran dan fungsi pendidikan jasmani pada perubahan definisi belum pada substansi makna, peran dan fungsi. Hal- hal yang dapat

memberikan pengalaman konkrit tentang berbagai makna nilai-nilai sosial, seperti nilai saling menghargai, kerjasama, berkompetisi dengan sehat, tidak kenal lelah, pantang menyerah, dan bersahabat, adalah merupakan nilai-nilai sosial yang dapat diinternalisasikan melalui program pendidikan jasmani, seperti Menurut Jurnal Sports Participation And Academic Performance: Evidence From The National Longitudinal Study Of Adolescent Health, bahwa : siswa yang berpartisipasi Dalam kegiatan atletik tampil lebih baik di sekolah daripada mereka yang tidak (Daniel I Reesa dan Joseph J. Sabiab, 2007).

Pendidikan jasmani dapat menumbuhkan kepuasan intelektual dan apresiasi keindahan, di samping adanya peraturan-peraturan, strategi-strategi, teknik-teknik, prinsip-prinsip kinesiologi dan peraturan-peraturan latihan yang dapat dipelajari. Pendidikan jasmani juga bertujuan untuk aspek fisik, mental, emosi, dan sosial pada setiap individu ke arah yang positif.

Pendidikan jasmani juga merupakan dasar untuk olahraga, dapat dilihat komponen-komponen fisik seperti mobilitas, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan. Hasil dari beberapa komponen fisik tersebut ditentukan, dihasilkan, dikembangkan, dan ditingkatkan melalui pendidikan jasmani seperti dalam penelitian yang *Effects of Student Athletics on Academic Performance*, (Nicole Gruit. 2014) mengatakan bahwa : partisipasi dalam atletik sangat bermanfaat. Sehingga siswa ini tampil lebih baik di kelas.

Pendidikan jasmani dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan watak untuk patuh terhadap pelaksanaan undang-undang, sebab dalam pelajaran pendidikan jasmani dan sebagai anggota tim olahraga, siswa harus patuh terhadap peraturan permainan, dan bagi atlet yang baik akan dapat mengontrol dorongan dan menundukkan keinginannya yang akan merugikan kelompoknya, hal sejalan dengan hasil penelitian *Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport* oleh Joan L. Duda dan John G. Nicholls, 1992 dikata bahwa : kepercayaan tentang penyebab keberhasilan di sekolah dan olahraga 207 siswa SMA tersebut ditemukan berhubungan secara logis dengan tujuan pribadi mereka.

Pendidikan jasmani dapat dijadikan sebagai laboratorium untuk pengembangan kualitas demokrasi yang

diinginkan bila siswa diberi banyak kesempatan untuk berpartisipasi dalam mengambil keputusan tentang tindakan yang dilakukan oleh tim. Hal ini akan mempengaruhi mereka, bila mereka diberi pengalaman menjadi anggota dan pemimpin, dengan demikian mereka diajar untuk menghargai martabat dan harga diri seseorang .

Apabila pendidikan jasmani diajarkan dengan baik, dapat memberikan sumbangan pada tujuan kesehatan masyarakat, dengan cara memimpin siswa melaksanakan olahraga secukupnya. Pendidikan jasmani dapat memberikan sumbangan yang besar atau paling besar terhadap tujuan kegiatan rekreasi masyarakat, apabila dibandingkan dengan mata pelajaran yang lain (Lutan, 2004).

Domain kognitif (pengetahuan), psikomotor (keterampilan fisik) dan afektif (perasaan) yang diperoleh melalui pelajaran pendidikan jasmani merupakan dasar yang kelak akan dapat dialihkan ke dalam kegiatan olahraga. Kita tidak dapat hanya memandangi keadaan fisik pada saat anak melakukan gerak, melainkan terdapat berbagai aspek yang terlibat di dalamnya.

Pengertian anak dapat ditinjau dari dua sisi, yaitu anak sebagai fenomena biologis (psikologis) serta anak sebagai fenomena sosial (legal). Anak sebagai fenomena biologis dipresepsikan sebagai manusia yang masih berada dalam tahap perkembangan yang belum mencapai tingkat yang utuh. Kondisi fisik, organ reproduktif, kemampuan motorik, kemampuan mental dan psiko-sosialnya dianggap masih belum selesai. Sebagai fenomena sosial (dan legal), anak, karena tingkat perkembangan mental dan psikososialnya, dianggap tidak mempunyai kapasitas untuk melakukan

tindak sosial (legal) tertentu (Mohammad Farid, 1999)

Memahami anak dari perspektif biologis (dan psikologis), kategori anak biasa di sub-klasifikasikan kedalam beberapa tingkat perkembangan seperti masa bayi, balita, kanak-kanak, remaja awal, remaja akhir, dst. Namun sebagai fenomena sosial (legal), sub-klasifikasi seperti itu tidak dikenal. Dalam perspektif legal, anak merupakan satu fenomena tunggal. Dalam hal ini anak hanya dipertentangkan dengan orang dewasa yang dianggap sudah sepenuhnya mampu melakukan tindakan (legal) tertentu. Perbedaan antara anak dan orang dewasa biasanya dipatok dengan batas umur tertentu.

Batasan umur anak sesuai dengan piagam PBB yang juga telah disahkan oleh UU PA pasal 22, ialah kurang dari 18 tahun. Sedangkan *physics* atau fisik bisa diartikan sesuatu yang berkaitan dengan badan, raga. Perkembangan fisik berarti pertambahan volume dan ukuran sel-sel penyusun tubuh secara bertahap dan berkesinambungan serta bersifat *irreversible* (tidak dapat balik) Perkembangan fisik merupakan perkembangan secara kuantitas.

Secara umum, berolahraga memberikan peluang bagi anak untuk mengembangkan kemampuan motoriknya. Membiasakan anak-anak untuk berolahraga secara rutin akan memberikan banyak dampak positif bagi perkembangan fisik anak. Karena selain memberikannya contoh baik yang akan dibawa hingga dewasa nanti, latihan fisik sejak balita bermanfaat untuk pertumbuhan dan kepadatan tulang, paru-paru, otot, keseimbangan, koordinasi, kelenturan, kekuatan, ketahanan otot dan komposisi tubuh pada anak. Karena sistem metabolisme lancar, secara tidak langsung, olahraga

juga turut mengaktifkan kerja sistem kekebalan tubuh. Sel-sel antibodi akan siap terbentuk sehingga anak tidak mudah terserang infeksi bakteri maupun virus.

Pada dasarnya, latihan fisik untuk anak harus seimbang dan meliputi beberapa jenis latihan. Sebagai contoh, latihan aerobik untuk melatih sistem jantung dan paru, latihan beban untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, latihan fleksibilitas untuk meningkatkan kelenturan sendi serta latihan keseimbangan dan koordinasi untuk kemampuan mengintegrasikan mata, tangan dan kaki secara efektif.

Contoh lain, latihan berenang akan merangsang pertumbuhan tinggi badan. Gerakan-gerakan yang terdapat pada olahraga berenang memang ditujukan untuk menguatkan, mengulur otot, memaksimalkan kapasitas paru-paru serta membentuk tubuh yang sesuai anatominya. Sehingga penyakit asma dan kelainan-kelainan tulang belakang seperti skoliosis, lordosis atau kifosis dapat dihindari.

Tahapan awal untuk latihan fisik anak ialah melatih gerakan-gerakan dasar seperti jalan, lari, lompat, meluncur dan merangkak. Kemudian dilanjutkan dengan melatih gerakan-gerakan ketangkasan atau ketrampilan dasar seperti melempar, menangkap dan menendang. Yang perlu diperhatikan adalah penyesuaian jenis latihan dengan tahapan umur.

Setelah anak mencapai usia tertentu yang memungkinkannya untuk mengkombinasikan semua tahapan awal latihan di atas, sang anak mulai dapat diperkenalkan dengan jenis olahraga terstruktur. Olahraga terstruktur adalah jenis permainan olahraga yang memiliki aturan-aturan khusus yang harus ditaati oleh pemain. Misal, badminton, kasti, sepakbola, basket, dll.

Sedangkan frekuensi latihan untuk anak yang disarankan ialah sekitar 2-3 kali seminggu. Namun disarankan agar anak tidak melakukan kegiatan fisik tersebut pada hari yang berurutan. Mungkin sang anak juga bisa menjadi anggota suatu klub olahraga yang *disenangi*. Jangan memaksakan atau memforsir anak mengikuti suatu klub olahraga jika memang tidak mau. Prinsip *fun* dalam olahraga seyogyanya benar-benar bisa dihayati oleh anak. Karena kalau tidak, hanya akan menjadi beban bagi anak-anak.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah secara deskriptif untuk mengumpulkan informasi secara aktual dan rinci yang menjelaskan gejala-gejala yang ada, mengenali masalah atau memeriksa kondisi dan praktek-praktek yang berlaku, membuat komparasi atau perbandingan atau mengevaluasi dan menentukan apa yang dilakukan orang lain dalam menghadapi masalah yang sama selanjutnya belajar melalui pengalaman mereka untuk menetapkan rencana dan keputusan pada waktu yang akan datang. Dengan demikian penggunaan metode penelitian deskriptif adalah untuk melukiskan secara sistematis fakta atau karakteristik populasi tertentu atau bidang tertentu, dalam hal ini bidang secara aktual dan cermat. Selain menjabarkan sebuah analisa, metode deskriptif juga memadukan. tidak hanya melakukan pengelompokan / klasifikasi, tetapi juga organisasi. Metode penelitian deskriptif pada hakikatnya adalah mencari teori, bukan menguji teori. Metode ini menitikberatkan pada observasi dan suasana alamiah.

Adapun sampel yang digunakan adalah: (1) SMA N 3 Medan mewakili dari SMA Negeri di Medan, (2) SMA N

2 Lubuk Pakam mewakili SMA Negeri Kabupaten Deli Serdang, (3) SMA Negeri 1 Perbaungan mewakili SMA Negeri di kabupaten serdang Bedagai, dan (4) SMA Swasta CT Foundation mewakili SMA Swasta di Sumatera Utara. Teknik pengumpulan data adalah dengan cara observasi dan interview serta pengolahan datanya melalui komparasi (perbandingan) dari kondisi yang ada dengan harapan pemerintah dan orang tua. Agar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas dapat lebih berperan dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak didik, menurut hemat penulis dapat dilakukan dengan cara menanamkan pengertian yang benar pada diri anak didik bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang penting dalam rangka membentuk fisik dan mental yang sehat. Jadi mata pelajaran ini untuk selanjutnya dimata siswa bukan sekedar mata pelajaran pelengkap atau sekedar mata pelajaran untuk menghabiskan waktu siswa dengan sekedar bermain-main atau beristirahat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi dan survey langsung ke beberapa lokasi Sekolah, yaitu : SMA Negeri 3 Medan, SMA Negeri 2 Lubuk Pakam, SMA Negeri Perbaungan serta SMA Swasta CT Foundation, menunjukkan bahwa sarana olah raga di ketiga sekolah SMA Negeri di Kota Medan, Kabupaten Deli Serdang dan Kabupaten Serdang Bedagai tersebut diatas ternyata masih belum sesuai antara perbandingan kelengkapan sarana olahraga serta standarisasi penggunaannya dengan jumlah siswa dan jam olah raga yang tersedia.

Selain itu, menunjukkan bahwa sarana dan prasarana olahraga di tiga sekolah SMA Negeri yaitu SMA N 3 Medan, SMA N 2 Lubuk Pakam serta SMA N 1 Perbaungan masih memadai meskipun baru dalam taraf ada sedangkan kualitasnya masih belum optimal bahkan ada sarana dan prasarana pendidikan jasmani dan olahraga yang tidak tersedia di sekolah tetapi guru olahraga di ke tiga SMA negeri tersebut menggunakan fasilitas di luar sekolah dengan cara Siswa membayar sendiri, seperti : kolam renang (SMA N 3 Medan, SMAN 2 Lubuk Pakam dan SMA N 1 Perbaungan serta SMA Swasta CT Foundation); serta Silat dengan pelatih dari luar (SMA N 2 Lubuk Pakam); Tarung Derajat dan Merpati Putih (SMA N 3 Medan) atau penggunaan lapangan olahraga yang bongkar pasang mengingat keterbatasan lokasi dan tempat, seperti pada : Lapangan Olahraga Volley, Futsal, Basket, Tennis dan Tenis Meja (SMA N 3 Medan), sedang Lapangan Basket, Volley, Bulu Tangkis (SMA N 1 Perbaungan) dan untuk beberapa cabang olahraga (Sepak Bola, Tolak Peluru, Lempar Lembing dapat dilakukan di SMA N 2 Lubuk

Pakam karena lahannya luas). Pada Olahraga prestasi seperti : Silat, Futsal dan Bola Kaki di SMAN 2 Lubuk Pakam merupakan olahraga Prestasi yang telah membawa nama baik sekolah dengan meraih prestasi, Sedangkan di SMA N 3 Medan ternyata yang menjadi olahraga prestasi adalah cabang olahraga : Futsal, Volley, Basket dengan jumlah 3 jam per minggu. Dengan demikian, maka pencapaian hasil belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan menjadi tidak tepat sasaran sekaligus out put agar tercapai kualitas mental siswa SMA menjadi belum seperti yang diharapkan. Berikut tabel

sarana SMAN 2 Lubuk Pakam dan SMAN 3 Medan.

Tabel 1. Kondisi Sarana di sekolah sampel

No	Sarana dan Prasarana	Kondisi	Fungsi	Jenis	Ket.
1	Futsal	Memadai	Baik	Prestasi	Bongkar/Pasang
2	Volley	Baik	Baik	Prestasi	Bongkar/Pasang
3	Basket	Memadai	Baik	Prestasi	Bongkar/Pasang
4	Bulutangkis	Sewa	-	-	-
5	Lompat Jauh	Kurang Baik	Memadai	Pelajaran	Permanen
6	Tenis meja	Baik	Baik		Baik
7	Renang	Sewa	-	-	-
8	Tenis Lapangan	Memadai	Memadai		Bongkar/Pasang
9	Tarung Derajat	Sewa	-	-	-
10	Merpati Putih	Sewa	-	-	-

Tabel 2. Kondisi Sarana di sekolah sampel

No	Sarana dan Prasarana	Kondisi	Fungsi	Jenis	Ket.
1	Basket	Memadai	Memadai	Prestasi	Bongkar/Pasang
2	Bulutangkis	Baik	Memadai		Bongkar/Pasang
3	Volley	Baik	Baik		Permanen
4	Bola kaki	Baik	Baik	Prestasi	Permanen
5	Tenis meja	Kurang Baik	Memadai		Permanen
6	Lompat Jauh	Kurang	Kurang		Kurang
7	Renang	Sewa	-	-	-
8	Lempar Lembing	Memadai	Memadai		Permanen
9	Tolak Peluru	Memadai	-		Permanen
10	Silat	Sewa	-	Prestasi	-
11	Futsal	Memadai		Prestasi	-

2. Pembahasan Penelitian

Pada saat siswa melakukan aktivitas fisik terdapat berbagai aspek yang dikandungnya. Para ahli menegaskan bahwa pada saat itu anak sedang melakukan interaksi dengan

dunia luar; dunia bermain dan dan dunia realitas yang dihadapinya. Bermain tidak dapat dipandang sebagai aspek biologis, melainkan sedang terjadi interaksi psiko-sosial yang memberikan pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

M. Furqon H. dan S. Kunto P. (2004) bermain dan bergerak merupakan fenomena universal manusia. Dalam pertumbuhan dan perkembangan anak bermain merupakan pemicu awal yang dapat menggerakkan keseluruhan aspek pertumbuhan dan perkembangan Sementara itu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk merealisasikan program pembelajarannya. Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dorongan untuk bermain dan bergerak dikemas sedemikian rupa sehingga berbagai nilai-nilai sosial dapat terinternalisasi dalam kepribadian anak. Melalui pemberian pengalaman konkrit dalam kegiatan bergerak dan bermain, berbagai nilai-nilai social dapat diadopsi, dan terinternalisasi dalam kehidupan anak.

Selama ini, pendidikan ditunjukkan dalam upaya-upaya pembentukan karakter kognitif, afektif, dan psikomotor yang kurang berpijak pada realitas masyarakat. Selama bertahun-tahun kondisi tersebut menjadi "trade mark" yang melekat pada konsep substansi pendidikan di Indonesia. Demikian pula dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan walaupun telah dilakukan reorientasi, tampaknya upaya mengembalikan peran dan fungsi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan baru pada tahap perubahan definisi belum ke substansi makna, peran dan fungsi.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pendidikan

yang dapat memberikan pengalaman konkrit tentang berbagai makna nilai - nilai sosial. Nilai saling menghargai, kerjasama, saling berkompetisi dengan sehat, tidak kenal lelah, pantang menyerah dan bersahabat merupakan nilai-nilai sosial yang dapat diinternalisasi melalui program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan satu-satunya pendidikan yang merealisasikan nilai-nilai sosial dalam diri anak. Dalam proses Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak hanya ditujukan pada upaya pencapaian keterampilan dan kesegaran jasmani yang tinggi, tetapi akan tercipta pula proses internalisasi nilai-nilai sosial seperti dijelaskan diatas.

Agar tercapai saran dan tujuan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMA, hendaknya diperlukan sistem manajemen seperti yang tersebut diatas: (1) Perencanaan yang matang sehubungan dengan konten olahraga yang ada di Sekolah dengan mempertimbangkan lokasi sekolah, siswa, ketersediaan Guru Olahraga dan fasilitas yang memadai bagi kelangsungan kegiatan olahraga yang berkesinambungan proses pembelajaran yang akan memberikan manfaat yang besar bagi siswa, (2) Kemudian agar rencana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat berjalan seperti yang diharapkan maka sistem pengawasan dalam hal : jadwal kegiatan yang terencana dengan baik, penanggungjawab kegiatan tersebut dapat menjalankan sesuai dengan RPP yang diajukan, siswa sebagai peserta dapat mengikuti sesuai dengan rancangan yang diajukan, efektifitas, efisiensi pelaksanaan kegiatanpun menjadi tolok ukur bagi berlangsungnya

pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan sebaik – baiknya, (3) Sistem pengelolaan dan perawatan sarana dan prasarana olahraga agar proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat berlangsung dan berfungsinya dengan baik maka kerjasama dengan berbagai pihak termasuk orang tuapun hendaknya dapat dijalankan agar life time dan kelengkapan sarana dan parasana itu dapat berdayaguna bagi siswa, sehingga tujuan pendidikan jasmani adalah (a) meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, (b) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama, (c) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani, (d) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, (e) mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*), (f) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani, (g) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, (h) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat, (i) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Dengan demikian maka jika pembelajaran pendidikan jasmani dan

kesehatan tidak sesuai dengan perbandingan antara fasilitas, jumlah siswa, jumlah Guru Olahraga serta jam yang tersedia sehingga Aspek sosial pada diri siswa terkait dengan hal sebagai berikut: (1) menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada, (2) mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok, (3) belajar berkomunikasi dengan orang lain, (4) mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok, (5) mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat, (6) mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat, (7) mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif, (8) belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif, (9) mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

Menjadi tidak berkembang optimal sekaligus akan berdampak pada kemampuannya dalam beradaptasi dengan lingkungan sosialnya serta pada Aspek emosional, seperti: (1) mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani, (2) mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton, (3) melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat, (4) memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas, (5) menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

Maka akan mempengaruhi kesuksesannya dalam menjalani hidup yang memerlukan kemampuan yang multidimensi, sehingga pembinaan mental melalui kegiatan olahraga disekolah menjadi modal besar bagi siswa dalam menghadapi kompetisi hidup yang kini menjadi sangat ditentukan oleh kesiapan menerima

kenyataan sehubungan dengan kondisi hidup yang dialami.

D. PENUTUP

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memberikan pengaruh secara langsung terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Bahkan dalam upaya peningkatan sumber daya manusia Indonesia yang sehat, kuat, terampil, pantang menyerah, kerja keras dan memiliki kemampuan beradaptasi dengan berbagai perubahan masa depan. Hal tersebut membuktikan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pendidikan yang sangat berguna bagi anak. Sehubungan dengan hal tersebut, guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus mengupayakan agar mata pelajaran ini dapat lebih optimal dalam berperan merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Selain itu, guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diharapkan dapat bekerjasama dengan guru lain sehingga mata pelajarannya dapat didukung oleh guru kelas atau guru-guru pengampu mata pelajaran lainnya di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Burns, G. N., Jasinski, D., Dunn, S., & Fletcher, D. (2013). Academic Support Services and Career Decision-Making Self-Efficacy in Student Athletes. *Career Development Quarterly*, 61(2), 161-167. doi:10.1002/j.2161-0045.2013.00044.x
- Carlson SA, Fulton JE, LEE SM, et al. Physical education and academic achievement in elementary school, *Journal of School Health* • January 2010, Vol. 80, No. 1 • © 2010, American School Health Association the Early Childhood Longitudinal Study. *Am J Public Health*. 2008;98:721-727.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2008). Participation in extracurricular activities in the middle school years: Are there developmental benefits for African American and European American youth? *Journal of Youth and Adolescence*, 37(9), 1029-1043.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2005). Developmental benefits of extracurricular involvement: Do peer characteristics mediate the link between activities and youth outcomes? *Journal of Youth and Adolescence*, 6, 507-520.
- Kuntaraf, Jonathan and Kuntaraf, Kathleen L. (2003). *Olahraga Sumber Kesehatan*. (Bandung: Percetakan Advent Indonesia).
- M. Furqon H. dan S. Kunto P. (2004). *Kesegaran Jasmani Anak Usia 11-17 Tahun*. (Surakarta: JPOK FKIP UNS).
- Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr*. 2005;146:732-737.
- Shephard RJ. Habitual physical activity and academic performance. *Nutr Rev*. 1996;54: S32-S36.