

### Analisa Kapasitas Fungsional (Organik), Gerak (Motorik), Emosional dan Intelektual (Kognitif) pada materi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar

Raswin

#### Abstrak

Dalam pendidikan jasmani Sekolah Dasar (SD), materi pelajaran penjas selalu dikemas dan didesain dalam bentuk permainan. Penyajian pembelajaran olahraga di SD sebaiknya dilaksanakan melalui bentuk permainan karena bermain merupakan dunianya anak-anak. Dunia SD adalah dunia bermain sehingga penyajian dalam pembelajaran pendidikan jasmaninya haruslah dalam bentuk permainan. Permainan berperan sebagai kendaraan pertama untuk mempelajari diri sendiri dan dunia sekitarnya. Melalui permainan, individual atau kelompok, aktif atau diam, anak-anak mengembangkan pemahaman dasar dari dunia tempat mereka hidup.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.

Kata kunci : Pendidikan Jasmani, SD, organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.

#### Pendahuluan

Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/ dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai. Dari undang-undang tersebut dapat kita dapat menyimpulkan bahwa lembaga pendidikan bertanggung jawab atas pembinaan olahraga pendidikan di lingkungan lembaga pendidikannya. Pendidikan adalah suatu hal yang mutlak yang harus dipenuhi dalam upaya untuk meningkatkan taraf hidup bangsa Indonesia agar tidak sampai tertinggal oleh bangsa lain. Karena itu sistem pendidikan nasional harus mampu menjamin pemerataan kesempatan pendidikan, peningkatan mutu serta relevansi dan efesensi manajemen pendidikan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan perubahan kehidupan lokal, nasional dan global sehingga perlu dilakukan pembaharuan pendidikan secara terencana, terarah dan berkesinambungan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan individu

secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, pertumbuhan dan perkembangan intelektual, sosial dan emosional anak sebagian besar terjadi melalui aktivitas gerak atau motorik yang dilakukan anak.

Pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh antara lain kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, yang merupakan tujuan pendidikan pada umumnya. Atau secara spesifik melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa melakukan kegiatan berupa permainan (game), dan berolahraga yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Meskipun demikian unsur prestasi dan kompetisi juga terdapat di dalamnya dan dimanfaatkan sebagai alat.

Belajar gerak dan belajar melalui gerak pada anak dengan maksud agar memiliki keterampilan, aktivitas bermain merupakan bentuk alternatif yang utama sebagai pendekatan model pembelajarannya. Langkah-langkah yang ditempuh guru pendidikan jasmani harus mengacu pada keberhasilan proses belajar mengajar. Kemampuan guru dalam menganalisa

segala sesuatu yang mendasari pendidikan jasmani sangat dibutuhkan. Seperti pengamatan dari sisi organik, motorik, emosional dan intelektual menjadikan dasar kesiapan guru dalam memahami konsep pendidikan jasmani.

#### PEMBAHASAN

Pada kesempatan kali ini akan mengupas pendidikan jasmani siswa sekolah dasar (SD). Menurut Gallahue (1989) implikasi untuk program perkembangan gerak bagi sekolah dasar masuk rentang usia antara 6 - 12 tahun yang meliputi beberapa aktivitas, antara lain: (1). Aktivitas untuk memperhalus kemampuan gerak dasar dalam daerah lokomotor, manipulasi, dan kestabilan, (2). aktivitas gerak khusus, (3). aktivitas penemuan dan pengalaman dalam obyek lingkungan, (4). aktivitas penyesuaian diri dengan tempat bermain dan lingkungan, (5). aktivitas imajinasi dan meniru-niru, (6). aktivitas memanjat dan menggantung, (7). aktivitas dalam kelompok kecil, (8). aktivitas berirama untuk memperhalus koordinasi, dan (9). aktivitas macam-macam cabang olahraga atau keterampilan.

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya

4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air/ aquatik meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/ karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Beranjak dari pengertian pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Fuad Hasan (Mantan Menteri Pendidikan Nasional), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik neuromuskular, motorik, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik.

Secara organik yang dikembangkan melalui aktivitas fisik adalah :

Kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, sehingga orang yang fit akan mampu melakukan pekerjaan berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan tenaga untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya.

Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik dapat melakukan kegiatan sehari-hari tidak mengalami kelelahan atau kehabisan tenaga untuk kegiatan yang lainnya. Komponen-komponen organik yang dapat

dijadikan sebagai indikator baik tidaknya kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1. Muscular Strength adalah kekuatan otot yang melibatkan kekuatan suatu kelompok otot atau satu otot untuk melakukan suatu usaha maksimal. Kekuatan otot juga dapat diartikan sebagai kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan dalam jangka waktu pendek. Aktivitas seperti ini bersumber pada sumber energi an-aerob.
2. Muscular endurance adalah daya tahan otot mengacu pada kemampuan suatu otot atau kelompok otot-otot untuk berulang-kali melakukan gerakan/ kontraksi melawan suatu hambatan-hambatan. Dalam pengertian lain daya tahan otot yang ditentukan oleh banyaknya serabut-serabut otot yang melakukan kontraksi. Secara umum ada dua jenis dari serabut-serabut otot di dalam tubuh yaitu serabut kontraksi lambat dan cepat. Serabut-serabut otot kontraksi lambat tidak bisa melakukan kekuatan secara besar, tetapi dapat mendukung satu usaha dalam waktu yang lama. Serabut-serabut otot kontraksi cepat dapat menggunakan kekuatan dengan jumlah yang besar tetapi dengan waktu yang terbatas (sebentar). Jadi dapat disimpulkan kemampuan otot dalam bekerja dengan kekuatan yang besar dan dalam waktu yang lama. Muscular endurance dapat juga diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan kontraksi otot secara stabil atau berulang melawan beban untuk dan memperluas periode waktu.
3. Cardio-vascular respirati endurance adalah kemampuan organ jantung, darah dan sistem pernapasan (paru-paru) untuk menyediakan oksigen dan bahan bakar kepada otot-otot serta organ tubuh lainnya pada suatu tingkat yang maksimal untuk melakukan aktivitas dalam suatu waktu.
4. Komposisi tubuh adalah komposisi tubuh mengacu pada proporsi tubuh, proporsi

kadar lemak dengan jaringan tubuh lainnya atau proporsi lemak dalam tubuh. Seseorang dengan suatu komposisi tubuh dengan lemak tubuh yang berlebihan cenderung memiliki permasalahan kesehatan dan rentan dengan seperti beresiko sakit jantung, diabetes, kanker, dan permasalahan kesehatannya.

Secara motorik yang dikembangkan melalui aktivitas jasmani adalah:

Melalui aktivitas jasmani seperti bermain dapat mengontrol gerak motorik kasar. Pada saat bermain itulah, mereka dapat mempraktikkan semua gerakan motorik kasar seperti berlari, meloncat, melompat. Anak-anak terdorong untuk mengangkat, membawa, berjalan atau meloncat, berputar dan beralih respon untuk irama. Mereka dapat melempar, menangkap, menendang, memukul, bersepeda roda dua, dan meluncur. Komponen-komponen yang dapat dikembangkan dalam ranah ini adalah;

1. Fleksibilitas adalah kemampuan persendian untuk bergerak dalam satu rangkaian gerakan. Setelah kita melakukan latihan peregangan maka akan mengakibatkan otot-otot bersifat hangat dan lembut, sehingga dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh dan akan mencegah terjadinya cedera. Definisi-definisi fleksibilitas di dalam literatur bermacam-macam tetapi pada dasarnya menunjuk pada cakupan yang mengenai kemampuan pergerakan pada persendian. Fleksibilitas adalah secara umum dinyatakan sebagai ukuran-ukuran sehubungan dengan suatu persendian.
2. Koordinasi adalah salah satu komponen-komponen utama dari kebugaran jasmani. adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara lancar dan akurat yang melibatkan beberapa anggota tubuh. Koordinasi tersebut memerlukan kesadaran baik dari seluruh anggota tubuh, yang membutuhkan pengintegrasian dengan baik antara otak dan otot-otot di dalam sebuah gerakan.

3. Power adalah hasil dari suatu kekuatan dan kecepatan atau suatu kombinasi kekuatan dan kecepatan atau lebih dikenal dengan daya ledak. ( $\text{Power} = \text{Kekuatan} \times \text{Jarak} / \text{Waktu}$ ).
4. Balance/ keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan titik berat badan di atas titik tumpuan atau Kemampuan itu untuk memelihara keseimbangan ketika kerja atau bergerak. Keseimbangan ada dua macam yaitu statis: kemampuan untuk mempertahankan titik berat badan di atas titik tumpuan pada posisi tetap, dan dinamis kemampuan untuk memelihara keseimbangan di bawah kondisi tubuh yang berubah-ubah.
5. Speed/ kecepatan tingkat gerakan atau tingkat perubahan di dalam posisi dalam satuan waktu atau jarak yang dapat ditempuh dalam satu satuan waktu.  $\text{Kecepatan} = \text{Jarak} / \text{waktu}$ . Atau dengan kata lain kemampuan itu untuk menggerakkan semua atau bagian dari tubuh dengan cepat. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan secepat mungkin.
6. Agility/ ketangkasan adalah kemampuan untuk mengubah arah tubuh dalam satu cara efektif dan yang efisien. Untuk mencapai ini anda memerlukan suatu kombinasi dari keseimbangan (statis atau dinamis), kecepatan, kekuatan dan koordinasi. Pendapat lain mengenai agility/ ketangkasan adalah kemampuan itu untuk memperlambat, mempercepat, dan mengubah arah dengan cepat dengan tetap memelihara keseimbangan badan tanpa tanpa mengalami penurunan kecepatan.
7. Accuracy merupakan ketepatan dalam satu unjuk kerja., kecermatan, ketepatan.

Secara Emosional yang dikembangkan melalui aktivitas jasmani adalah:

Bagi anak bermain adalah suatu kebutuhan yang sudah ada dengan sendirinya (inhernt), dan sudah terbentuk secara alamiah (Tedjasaputra,

2001). Dapat dikatakan tidak ada anak yang tidak suka bermain. Melalui bermain, seorang anak dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya, karena banyaknya larangan yang dialami dalam hidupnya sehari-hari. Sekaligus ia dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan dari dalam diri yang tidak mungkin terpuaskan dalam kehidupan nyata. Bila anak memperoleh kesempatan untuk menyalurkan perasaan tegang, tertekan dan menyalurkan dorongan-dorongan yang muncul dari dalam dirinya, setidaknya akan membuat anak lega dan relaks.

Dalam pendidikan jasmani Sekolah Dasar (SD), materi pelajaran penjas selalu dikemas dan didesain dalam bentuk permainan. Menurut Ateng (1992) dalam Pura, menyatakan bahwa penyajian pembelajaran olahraga di SD sebaiknya dilaksanakan melalui bentuk permainan karena bermain merupakan dunianya anak-anak. Lebih lanjut Ateng menambahkan, dunia SD adalah dunia bermain sehingga penyajian dalam pembelajaran pendidikan jasmaninya haruslah dalam bentuk permainan. Permainan berperan sebagai kendaraan pertama untuk mempelajari diri sendiri dan dunia sekitarnya. Melalui permainan, individual atau kelompok, aktif atau diam, anak-anak mengembangkan pemahaman dasar dari dunia tempat mereka hidup.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga yang diajarkan di Sekolah Dasar SD kelas 3 dimana materi-materi ajar yang diberikan guru melalui pendekatan bermain, dapat membantu perkembangan sosio-emosional anak.

Secara Aspek Intelektual yang dikembangkan melalui aktivitas jasmani adalah:

Aspek intelektual dalam pembahasan ini diartikan sebagai pengetahuan yang luas, daya nalar, kreativitas (daya cipta), kemampuan berbahasa, serta daya ingat. Pengetahuan akan konsep-konsep ini akan jauh lebih mudah diperoleh melalui kegiatan bermain. Anak usia

sekolah dasar mempunyai rentang perhatian yang terbatas dan masih sulit diatur atau masih sulit belajar dengan “serius”. Tetapi bila pengenalan konsep-konsep tersebut dilakukan sambil bermain yang didesain dengan melakukan aktivitas jasmani, maka anak akan merasa senang, tanpa disadari bahwa ternyata ia sudah banyak belajar.

Dengan teman-teman sebaya anak perlu berkomunikasi, pada mulanya melalui bahasa tubuh, tetapi dengan meningkatnya usia dan bertambahnya perbendaharaan kata, ia akan lebih banyak menggunakan bahasa lisan. Anak perlu dapat memahami kata-kata yang diucapkan oleh teman-teman dan mampu mengemukakan keinginan, pendapat serta perasannya. Ia akan banyak belajar kata-kata baru sehingga memperkaya perbendaharaan kata yang dimilikinya. Manfaat bermain bagi anak-anak antar lain:

Bermain membantu anak mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, proses ini terjadi ketika anak bermain peran dan bermain pura-pura. Vygotsky menjelaskan bahwa anak sebenarnya belum mampu berpikir abstrak. Makna dan obyek masih berbaur menjadi satu. Ketika anak bermain telepon-teleponan, anak belajar bagaimana memahami perspektif orang lain, menemukan strategi bermain bersama orang lain, dan memecahkan masalah. Fokus perkembangan intelektual dapat dilihat melalui bahasa dan literasi, serta berpikir logiko-matematis.

Bermain mendorong anak untuk berpikir kreatif. Bermain mendukung tumbuhnya pikiran kreatif, karena di dalam bermain anak memilih sendiri kegiatan yang mereka sukai, belajar membuat identifikasi tentang banyak hal, belajar menikmati proses sebuah kegiatan, belajar mengontrol diri sendiri, dan belajar mengenali makna sosialisasi dan keberadaan diri di antara teman sebaya. Di dalam bermain, anak terdorong untuk melihat, mempertanyakan sesuatu, menemukan atau membuat jawaban, dan kemudian menguji jawaban dan pertanyaan

yang mereka buat sendiri. Ketika itu dihalangi untuk melakukan hal-hal ini, mereka terus melakukannya dan lebih berusaha untuk mencapai yang lebih baik lagi. Kreativitas akan terpujuk saat demi saat, tahap demi tahap.

#### KESIMPULAN

Pendidikan jasmani berperan penting dalam menunjang pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas di masa depan. Siswa-siswa di sekolah, khususnya siswa Sekolah Dasar merupakan kelompok individu yang sangat menentukan terhadap masa depan bangsa dan negara. Tujuan pendidikan jasmani antara lain: (a) Merangsang pertumbuhan dan perkembangan organik, (b) Keterampilan neuromuskuler motorik, (c) Perkembangan intelektual, (d) Perkembangan emosional. Tujuan pendidikan jasmani yang ingin dicapai bernaung di bawah payung ranah-ranah sebagai berikut: ranah kognitif yang mencakup perkembangan intelektual, kegiatan kognitif dapat mencakup mulai dari ingatan tentang informasi yang sederhana sampai pada penafsiran yang tersusun secara canggih dan kesimpulan tentang informasi yang diterima. Ranah afektif yang mencakup perkembangan sosial-personal-emosional, keterampilan afektif dapat mencakup mulai dari emosi yang sederhana sampai interaksi sosial yang canggih. Ranah psikomotor, yang mencakup perkembangan neuromuskular atau syaraf otot, keterampilan psikomotor mencakup mulai dari kegiatan reflek yang tidak disengaja sampai penampilan keterampilan olahraga yang dipadu dengan baik.

#### Daftar Pustaka

- Ateng, A. 2003. Olahraga Di Sekolah. Dalam Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Brown/Ferrigno/Santana. Training for Speed, Agility and Quikness. Human Kinetics USA

- Christopher John Gore (2000). Physiological Test for Elite Athletes. Australian Sport Commision.
- Gallahue David L. dan John C. Ozmun, Understanding Motor Development Intents, Children, Adolescents, Adults, fourth Edition, Boston: WCB McGraw-Hill, 1998.
- Musfiroh, Tadkiroatun. Cerdas Melalui Bermain, Cara Mengasah Multiple Intelligences Pada Anak Sejak Usia Dini, Jakarta: PT. Grasindo, 2008.
- Jay hoffman (2006). Norm for Fitness, Performance and Health. Human Kinetics USA.
- John ME & Hassan S (1996). Kamus Inggris-Indonesia. Gramedia Jakarta.
- \_\_\_\_\_ (2005) Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Grafindo Media Pratama. Jakarta
- Kemenegpora Republik Indonesia (2005), Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Jakarta: Kemenegpora).
- Permendiknas No. 22 tahun 2007 tentang "Standar Isi Pendidikan. Depdiknas.
- Pura Darmawan, dan dkk, Peneliti Bidang Pengembangan Kesegaran Jasmani dan Pendidikan Jasmani, <http://www.adobe.com/rdrmessage-crate4-ENU>, 2007.
- Tedjasaputra, Mayke S. Bermain, Mainan dan Permainan, Jakarta: Grasindo, 2001.
- [http://exercise.about.com/cs/exercisehealth/g/muscle\\_strength.htm](http://exercise.about.com/cs/exercisehealth/g/muscle_strength.htm), 30/10/2008.
- <http://generalfitness.tripod.com/id1.html>, 30/10/2008.
- <http://generalfitness.tripod.com/id4.html>, 30/10/2008.
- <http://weightloss.about.com/od/glossary/g/bodycomp.htm>, 30/10/2008.
- <http://exercise.about.com/od/flexibilityworkouts/g/flexibility.htm>, 30/10/2008.
- <http://www.answers.com/topic/coordination>, 30/10/2008.
- <http://www.brianmac.co.uk/conditon.htm>, 30/10/2008.
- [http://wiki.answers.com/Q/What\\_definition\\_of\\_balance\\_in\\_sports](http://wiki.answers.com/Q/What_definition_of_balance_in_sports), 30/10/2008.
- <http://encyclopedia.thefreedictionary.com/speed>, 30/10/2008.
- <http://encyclopedia.thefreedictionary.com/agility>