

Permainan untuk Materi Kebugaran Jasmani Siswa SMP

Asnando

Pascasarjana, Universitas Negeri Malang

E-mail: Asnando1987@gmail.com

HP: 085233227119

Abstrak: Kebugaran jasmani merupakan salah satu materi yang terdapat pada setiap jenjang pendidikan yang terdapat pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses mendidik melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pembelajaran pada siswa SMP dapat menerapkan pola permainan untuk materi kebugaran jasmani. Permainan merupakan alat yang sudah dirancang untuk mencapai tujuan dalam pembinaan anak dan mendapatkan hasil yang diinginkan. Permainan dapat digunakan sebagai sarana tercapainya tujuan pendidikan jasmani. Dalam permainan juga dapat mengembangkan beberapa aspek, yaitu; aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, Pendidikan Jasmani, Permainan

Ateng (2002:2) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Sedangkan, Menurut Lutan (2002:7) kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Sajoto (1988:58) mengemukakan bahwa ada 10 komponen yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari pendidikan jasmani. Dalam pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan keterampilan gerak. Akan tetapi, dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa aspek lain yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Menurut Annarino

(1980:8) tujuan pendidikan jasmani terdapat 4 ranah, yaitu; (1) Domain fisik: kekuatan, daya tahan dan kelentukan, (2) Domain psikomotor: kemampuan perseptual-motor dan keterampilan gerak dasar, (3) domain kognitif atau perkembangan intelektual yang terdiri: pengetahuan, kemampuan dan keterampilan intelektual, (4) domain afektif meliputi perkembangan personal, sosial dan emosional.

Sulistiono (2014:1) dalam jurnalnya menyatakan bahwa tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Hanya 11,88% siswa SD yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, sedangkan 42,27% rendah, dan 45,86% pada level sedang. Siswa SMP hanya 9,50% siswa memiliki kebugaran jasmani baik, sedangkan 36,87% masih memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah dan 53,63% memiliki kebugaran jasmani pada level sedang. Siswa SMU sebanyak 46,11% masih memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, 10,56% siswa memiliki kebugaran jasmani sesuai harapan, dan 43,33% memiliki kebugaran jasmani pada level sedang. Siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswa putri. Di SD semakin tinggi kelas semakin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya, sedangkan pada jenjang SMP siswa putra semakin tinggi kelas, semakin tinggi kebugaran jasmaninya, sedangkan untuk siswa putri kebugaran jasmaninya sama di semua tingkatan kelas. Kebugaran jasmani siswa SMA , baik putra maupun putri, semakin tinggi kelas kebugaran jasmaninya tetap sama. Dengan demikian, semakin tinggi jenjang pendidikan siswa semakin berkurang aktivitas fisik siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di semua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik, dan semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin berkurang aktivitas fisik siswa, sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmaninya.

Dalam pembelajaran pada hakikatnya merupakan suatu proses interaksi antara guru dengan siswa. Sehingga, guru berperan sebagai pengelola proses belajar mengajar, bertindak selaku fasilitator yang berusaha menciptakan kondisi belajar yang efektif untuk memungkinkan proses belajar mengajar, mengembangkan bahan pelajaran dengan baik, dan memungkinkan kemampuan siswa untuk menyimak pelajaran dan menguasai tujuan-tujuan pendidikan yang harus mereka capai. Pada siswa SMP

merupakan masa transisi, sehingga butuh bimbingan dari para pendidik. Pada usia anak SMP yang masih menginginkan bermain. Sehingga, menuntut para pendidik untuk memberikan pembelajaran dengan menggunakan permainan sebagai sarana tercapainya tujuan pendidikan jasmani sesuai dengan kompetensi inti dan kompetensi dasar yang ada pada kurikulum 2013.

Dalam pembelajaran kebugaran jasmani untuk mengembangkan materi yang menarik dan menyenangkan untuk tercapainya tujuan pendidikan untuk siswa SMP sesuai dengan kurikulum 2013.

Tabel 1 Standart kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar kelas VIII semester 2

No	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
2	menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 berperilaku sportif dalam bermain 2.2 bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana prasarana pembelajaran 2.3 menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik 2.4 menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik dalam bentuk permainan 2.5 toleransi dan mau berbagi dalam penggunaan sarana dan prasarana 2.6 disiplin selama melakukan berbagai aktifitas fisik 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat
3	Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural)	3.9 Memahami pengembangan komponen kebugaran jasmani

No	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
	berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata	
4.	Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.	4.7 Mempraktekkan empat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan

(Sumber: Permendikbud, 2014:74)

Berdasarkan penjelasan di atas, materi kebugaran jasmani selain mempraktekkan empat komponen kebugaran jasmani terkait dengan aspek psikomotor. Aspek afektif dan kognitif juga harus diterapkan untuk tercapainya tujuan pendidikan nasional dan tujuan pendidikan jasmani.

Bermain merupakan salah satu bentuk dari kegiatan kehidupan anak-anak dan dapat dibina dan dikembangkan melalui olahraga pendidikan. Bermain merupakan alat pencapaian tujuan pembinaan anak untuk mendapatkan hasil yang diharapkan (Sarifudin 1984:64). Melalui permainan dapat diarahkan untuk memberi kesempatan tubuh dengan segala organnya untuk bekerja dan berfungsi, hal mana sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Kahri (2011:2) dalam jurnalnya menyatakan terdapat pengaruh yang positif (signifikan) proses pendidikan jasmani yang dilaksanakan dengan mengacu pada aktivitas bermain terhadap kebugaran jasmani dan perkembangan kemampuan fisik anak usia 10-12 tahun. Menurut pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani dapat diterapkan dalam bermain atau permainan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan sesuai dengan kurikulum yang ada.

Pendidikan Jasmani

Menurut Raj (2011:95) dalam jurnalnya disebutkan bahwa *Physical Education, as a phase of the total educational process, helps in realizing these purposes. The effective physical education programme helps the students to understand and appreciate the value of good as a means of achieving their greatest productivity, effectiveness and happiness as individuals.* Pendidikan jasmani merupakan tahap proses pendidikan total, membantu dalam mewujudkan tujuan pendidikan. Program pendidikan jasmani yang efektif membantu siswa untuk memahami dan menghargai nilai yang baik sebagai sarana untuk mencapai produktivitas terbesar mereka, efektivitas dan kebahagiaan.

Menurut Siedentop (1994:218) mengatakan bahwa *a typical physical education lesson included fitness, skill development, knowledge, and social development. Lesson plans organized around the four objectives quickly became the standard in the physical education curriculum in schools.* Karakteristik pendidikan jasmani meliputi kebugaran, pengembangan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial.

Reid (2013:931) dalam jurnalnya menyatakan bahwa *Physical Education concern is with motor skill and physical activity as expressions of personal agency; with physical or motor activity precisely insofar as it is amenable to conscious control in the service of the agent's purposes, decisions and so on, and thus modifiable through learning.* Pendidikan jasmani menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimodifikasi dalam pembelajaran.

Menurut Badan Standart Nasional Pendidikan (2006:702) menyatakan bahwa:

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang

bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

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. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, mahluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Menurut (Husdarta 2009:3) pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya dan hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Dikemukakan juga oleh Rosdiani (2012:63), “pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”. Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terstruktur secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional

Menurut uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan untuk

tercapainya tujuan pendidikan nasional. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut National Association for Sport and Physical Education (2011:2) menyatakan bahwa:

The goal of physical education is to develop physically educated individuals who have the knowledge, skills and confidence to enjoy a lifetime of physical activity. The National Standards for Physical Education (NASPE, 2004), which provide the framework for high quality physical education, defines a physically educated person as one who: (1) Demonstrates competency in motor skills and movement patterns needed to perform a variety of physical activities (Standard 1); (2) Demonstrates understanding of movement concepts, principles, strategies and tactics as they apply to the learning and performance of physical activities (Standard 2); (3) participates regularly in physical activity (Standard 3); (4) Achieves and maintains a health-enhancing level of physical fitness (Standard 4); (5) Exhibits responsible personal and social behavior that respects self and others in physical activity settings (Standard 5); (6) Values physical activity for health, enjoyment, challenge, self expression and/or social interaction (Standard 6).

BSNP (2006:513) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

(1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Wuest dan Bucher (2009:9) juga berpendapat bahwa *the expansion of physical education and sport programs are unique because they contribute to the all around person. The psychomotor objective focuses on the development of motor skills and physical fitness. Activities in these programs include an integration of cognitive abilities for optimal learning. Through participation in physical activities, individuals learn to value and appreciate themselves and others, as well as the experiences.* Pengembangan pendidikan jasmani dan olahraga sangat unik karena hal tersebut berpengaruh terhadap semua orang. Tujuan psikomotor berfokus pada pengembangan keterampilan motorik dan fitness fisik. Kegiatan ini juga dapat mengembangkan kemampuan kognitif secara maksimal. Melalui partisipasi dalam kegiatan fisik, individu belajar nilai dan menghargai dirinya sendiri dan orang lain, serta pengalaman.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membentuk atau mengembangkan individu secara utuh, tidak hanya dari aspek psikomotorik saja tetapi aspek kognitif dan aspek afektif.

Kebugaran Jasmani

Salah satu tujuan pendidikan jasmani yang menjadi tuntutan seorang guru ialah pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani untuk mencapai keadaan sehat. Kebugaran jasmani sering kita dengar dengan istilah *fitness* dan kesegaran. Menurut Irianto (2000:2) kebugaran yang berhubungan dengan fisik adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Menurut giriwijoyo dan sidik (2013:21) kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari pendidikan jasmani. Sajoto (1988:58) mengemukakan bahwa ada 10 komponen yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Di samping itu terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik yaitu faktor latihan, prinsip-prinsip beban lebih, faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, dan juga faktor makanan dan gizi.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas tanpa ada tanpa ada kelelahan dan pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Permainan

Manusia menampakkan kemanusiaannya pada waktu bermain. Semua orang senang bermain, anak kecil, remaja, dewasa, di desa maupun di kota. Bermain merupakan salah satu bentuk dari kegiatan kehidupan anak-anak dan dapat dibina dan dikembangkan melalui olahraga pendidikan (Sarifudin, 1984:64). Mainan adalah alat yang digunakan untuk suatu kegiatan. Main dan bermain berarti melakukan sesuatu kegiatan dengan

mempergunakan alat (Sarifudin, 1984:67). Permainan jika dihubungkan dengan kata main, mainan, dan bermain mempunyai arti melakukan sesuatu dengan mempergunakan alat yang bertujuan memuaskan atau menyenangkan diri atau melakukan sesuatu kegiatan dengan alat yang bersifat menyenangkan diri. Permainan juga dapat diartikan bentuk kegiatan yang dilakukan sendiri-sendiri atau berkelompok-berkelompok sesuai dengan bentuk serta tujuan yang diharapkan.

Bermain sebagai aktivitas terkait dengan keseluruhan diri anak, bukan hanya sebagian, namun melalui permainan (pada saat anak bermain) anak akan terdorong mempraktekkan keterampilan yang mengarahkan perkembangan kognitif anak, perkembangan afektif anak, perkembangan psikomotorik, dan perkembangan fisik.

Permainan (*Game*) merupakan bagian dari bermain, semua *games* merupakan bentuk dari *play*, *games* memiliki semua karakteristik *play* akan tetapi semua itu diatur dalam peraturan yang sengaja dibuat dan harus ditaati bersama. Kompetisi merupakan ciri utamanya, sehingga hanya individu yang mempunyai standart ketrampilan yang tinggi yang akan berhasil (Dwiyogo, 2010:217).

Mu'arifin (2009:24) menyatakan bahwa permainan adalah bagian dari bermain yang telah dibatasi oleh peraturan yang sengaja dikembangkan untuk ditaati agar permainan itu dapat berlangsung secara lancar, aman, dan adil. Permainan yang telah dikondisikan dengan aturan resmi dalam kegiatan olahraga biasanya berbentuk kompetisi atau persaingan, baik berupa pertandingan maupun perlombaan yang berfungsi untuk menentukan keunggulan atau keberhasilan individu atau kelompok. Dalam sebuah permainan sangat diperlukan ketrampilan psikomotorik yang bagus untuk menunjang kemampuan dalam melakukan peraturan peraturan dan demi memenangkan permainan yang bersifat kompetisi atau bersaing dengan kelompok lain.

Menurut Khasanah (2011:94) bahwa ada beberapa prinsip permainan berdasarkan perilaku anak, yaitu antara lain: (1) permainan adalah sesuatu yang menyenangkan, di luar dari peristiwa sehari-hari, (2) permainan adalah sarana bereksperimen dalam berbagai hal, terbuka tanpa batas, (3) permainan adalah sesuatu yang aktif dan dinamis, tidak statis sehingga tidak

terbatas ruang dan waktu, (4) permainan juga berlaku bagi setiap anak di sepanjang zaman, memiliki konteks hubungan sosial spontan, bermain juga sebagai sarana komunikasi dengan teman sebaya dan lingkungan.

Permainan dapat memainkan peran yang penting dalam mengembangkan dan memperhalus berbagai kemampuan gerak dasar, jika permainan secara tepat dimasukkan dalam program pengembangan pembelajaran (Furqon, 2006: 5). Pengembangan permainan untuk penyampaian materi khususnya pada materi kebugaran jasmani merupakan sarana guna untuk mengetahui aspek psikomotorik anak, aspek kognitif anak, dan aspek afektif anak. Dengan adanya permainan ini akan menumbuhkan kesenangan siswa dan menguatkan ketrampilan, sosial, menghormati, disiplin, dan tanggung jawab secara tidak langsung.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan adalah suatu aktifitas yang terdapat aturan-aturan di dalamnya sehingga dapat berjalan sesuai yang diharapkan dan mempunyai karakteristik yaitu: menyenangkan, bersaing, dan berkompetisi.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Dimiyati dan Mudjiono (2009:297) menyatakan bahwa pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar. Proses pembelajaran sebuah bentuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran guna mencapai tujuan yang diharapkan. Untuk melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan pengetahuan tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan murid, prinsip-prinsip belajar gerak, materi yang akan diajarkan, metode atau pendekatan yang digunakan, serta pendukung lainnya proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Mu'arifin (2009:97) menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani merupakan kegiatan pendidikan yang diarahkan untuk mengembangkan dan membina potensi-potensi kemanusiaan secara utuh dan menyeluruh (fisik, moral, intelektual, sosial, estetik, dan emosional), melalui media gerak insani-gerak fisik yang berupa permainan dengan beragam bentuk dan pranata yang mengiringinya secara dinamis.

Menurut Syarifuddin (1997:18-19) pada proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan baik apabila proses pembelajaran sesuai dengan hal-hal sebagai berikut: (1) antusias anak selama mengikuti pembelajaran, (2) tampak kesungguhannya, (3) mereka gembira, (4) kerja fisik yang dilakukan oleh siswa terjadi dalam ambang yang memadai dan disesuaikan dengan kemampuan fisik mereka, (5) siswa merasa terjadi proses pembelajaran dengan pemerolehan ketrampilan yang baru. Pelaksanaan pembelajaran proses belajar-mengajar Penjasorkes terdapat empat faktor yang tidak dapat dipisahkan yaitu; tujuan, materi, metode, dan evaluasi. Disetiap pembelajaran penjasorkes faktor tersebut harus ada. Winarno (2006:85-86) menyatakan kaitan dengan pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes, sistematika pembelajaran perlu diikuti secara prosedural, mulai pemanasan 5-10% dari waktu keseluruhan, latihan inti 80-90% dan menutup pelajaran memerlukan waktu 5%. Waktu ganti pakaian perlu juga diperhitungkan agar pembelajaran Penjasorkes lebih efektif.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani merupakan kegiatan pendidikan yang diarahkan untuk mengembangkan dan membina potensi-potensi kemanusiaan secara utuh dan menyeluruh dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut: (a) karakteristik perkembangan dan pertumbuhan siswa, (b) prinsip belajar gerak, (c) materi, (d) tujuan, (e) metode, dan (f) evaluasi.

Karakteristik Siswa SMP

Anak usia 14-15 tahun termasuk dalam tahapan masa remaja awal. Sukamti (2007:91) menyatakan, anak pada usia 13 tahun sampai dengan 19 tahun berada dalam pertumbuhan yang mengalami masa remaja. Masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan pertumbuhan fisiknya yang mengalami perubahan dengan cepat. Perkembangan fisik jelas terlihat pada tungkai dan lengan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang dengan pesat, sehingga anak kelihatan bertubuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak. Menurut Sukintaka (1992:45), anak tingkat SLTP, kira-kira berumur antara 13 sampai 15 tahun, mempunyai karakteristik:

- 1) Karakteristik secara jasmani
 - a. Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
 - b. Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - c. Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperlihatkan.
 - d. Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
 - e. Mudah lelah tetapi tidak dihiraukan.
 - f. Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
 - g. Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik daripada putri.
 - h. Kesiapan dan kematangan untuk ketrampilan bermain menjadi baik.
- 2) Karakteristik secara psikis atau mental
 - a. Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
 - b. Ingin menentukan pandangan hidupnya.
 - c. Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.
- 3) Karakteristik secara sosial
 - a. Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 - b. Mengetahui moral dan etik dan kebudayaannya.
 - c. Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Menurut Yusuf (2000:26) masa usia sekolah menengah bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khas yang dimiliki dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa.

Mengacu pada karakteristik tersebut, aktivitas fisik atau olahraga yang diberikan kepada anak haruslah disesuaikan dengan karakteristik-karakteristik tersebut sehingga dalam belajarnya belajar pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan tidak mengalami banyak hambatan dan kendala dalam prosesnya.

PENUTUP

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari pendidikan jasmani. Di tingkat SMP kelas VIII terdapat 4 komponen kebugaran jasmani yang wajib dipraktekkan oleh siswa. Usaha guru sebagai fasilitator, menciptakan kondisi belajar yang efektif untuk memungkinkan proses belajar mengajar berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan pendidikan.

Seorang guru dapat memberikan permainan pada proses pembelajaran, sehingga sesuai dengan karakteristik siswa SMP. Permainan dapat memberikan siswa untuk mengembangkan pertumbuhan fisik dan potensinya baik segi kognitif, afektif dan psikomotor dan tercapainya tujuan pendidikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Lampiran Standar Isi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dwiyogo, Wasis D. 2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Giriwijoyo, Sdkk. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Rosdakarya Offset
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung. Alfabeta
- Irianto. Djoko P. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Kahri, M. 2011. Pengaruh Pendidikan Jasmani Melalui Aktivitas Bermain Terhadap Kebugaran Jasmani, Perkembangan Kemampuan Fisik Anak Dayak Loksado Dengan Anak Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan. *Transpor*, 1412-565X (1): 53-62
- Khasanah, Ismatul dkk. 2011. Permainan Tradisional Sebagai Media Stimulasi Aspek Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 1 (1): 91-105.
- Lutan, R. 2002. *Menuju Sehat Dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga. Depdiknas.
- Mu'arifin. 2009. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: UM Press.

- National Association for Sport and Physical Education. 2011. *Physical education is critical to educating the whole child* [Position statement]. Reston, VA: Author.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah.
- Raj, S. 2011. *An academic Approach to Physical Education*. International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports, 2 (1): 95.
- Reid, A. 2013. *Physical Education, Cognition and Agency*. Journal Educational Philosophy and Theory, 45(9): 921-933.
- Rosdiani, D. 2012. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Effar dan Dhaid Prize
- Sarifudin, Aip. 1984. *Olahraga Pendidikan Di Sekolah Dasar Untuk SGO*. Jakarta: PT Palagan.
- Siedentop, D. 1994. *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. California: Mayfield Publishing Company.
- Syarifuddin. 1997. *Pokok-pokok Pengembangan Program Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Depdikbud.
- Sulistiono, A.A. 2014. *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah Di Jawa Barat*. *Transport*, 20 (2): 223-233
- Sukanti, Endang R. 2007. *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. (1992). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika.
- Winarno, M.E. 2006. *Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal Iptek Olahraga, VOL.8, No.2, Mei 2006: 83-90.
- Wuest, A.D. and Bucher, A.C. 2009. *Foundation of Physical Education, Exercise Science, And Sport (16rd ed.)*. New York: McGraw.
- Yusuf. Syamsu. 2000. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.t