

# PEMAHAMAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN

Hafied Adi Anggara  
(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)  
hafiedadianggara@gmail.com

**Abstrak** : Secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Oleh karena itu, perlu pemahaman dalam pelaksanaan yang baik pada setiap negara tersebut, melalui berbagai kajian teori dalam pengembangannya. Pemaknaan jasmani dan olahraga dalam konsep pengembangan pendidikan, banyak mengalami kerancuan pemahaman oleh pelaku pendidikan olahraga itu sendiri, sehingga perlu dimaknai arti dan pelaksanaannya dilapangan agar terjadi keseimbangan untuk mewujudkan tujuan pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga.

**Kata kunci** : pendidikan jasmani, pendidikan olahraga, kesehatan

## PENDAHULUAN

Gejala kemerosotan kebugaran jasmani di kalangan anak-anak di seluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Penyebab utama adalah karena kurang aktif bergerak, bertambah sedikitnya waktu untuk melaksanakan pendidikan jasmani dan kurang memahaminya tentang konsep pendidikan jasmani dan olahraga sehingga perkembangan pendidikan jasmani dan olahraga masih dirasa belum mencapai harapan. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu disiplin ilmu yang digunakan dalam proses penyelenggaraan pendidikan secara nasional. Sehingga diharapkan melalui konsep dasar teori dapat diimplementasikan dalam perkembangan pendidikan jasmani dan olahraga. Serta mampu mengarahkan dalam menganalisis secara cermat gejala-gejala yang timbul di berbagai negara maupun masyarakat sebagai akibat pelaksanaan sistem pendidikan jasmani dan olahraganya masing masing. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Namun secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit olahraga diidentikkan sebagai gerak badan. Olahraga ditilik dari asal katanya dari bahasa jawa olah yang berarti melatih diri dan rogo

(raga) berarti badan. Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia. Dengan demikian olahraga merupakan bagian terpenting pada setiap negara. Oleh karena itu, perlu pemahaman dalam pelaksanaan yang baik pada setiap negara tersebut, melalui berbagai kajian teori dalam pengembangannya. Pemaknaan jasmani dan olahraga dalam konsep pengembangan pendidikan merupakan pembahasan yang akan disajikan lebih lanjut.

## **PEMBAHASAN**

Konsep Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga Jasmani dalam sebutan bahasa Inggris adalah *physical*, dalam ilmu faal, jasmani disebut sebagai struktur biologik pada manusia. Secara umum dipahami bahwa jasmani atau *jasadia* berarti tubuh manusia. Jasmani dalam pembahasan ini adalah pemanfaatan aktivitas fisik sebagai manifestasi pengembangan kualitas hidup manusia dalam memenuhi kebugaran secara totalitas dan keterampilan motorik. Jasmani disinonimkan dengan pendidikan, maka segala aktivitas jasmani membawa nilai-nilai pendidikan, yang tidak terikat ataupun tertuju kepada gerak-gerakan dalam peraturan-peraturan dan ketentuan-ketentuan yang umum berlaku seperti olahraga. Dengan demikian, pendidikan jasmani adalah 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. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh rana, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. (Mahendra, 2009:103-187)

Menurut Jesse Feiring Williams dalam William H. Freeman (2001:3) pendidikan Jasmani adalah tentang sejumlah aktivitas-aktivitas fisik manusia yang dipilih, dan dilaksanakan dengan maksud untuk mencapai hasil yang bermanfaat bagi tubuh. William menekankan satu hal bahwa walaupun pendidikan jasmani diartikan mengajar dengan fisik, melalui penggunaan aktivitas-aktivitas fisik, tujuannya adalah melampaui fisik tersebut. Selanjutnya (KEPMENDIKBUD No. 413/u/1987) bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. (Agus Mahendra, 2009: 24). H. J. S. Husdarta (2009: 17) mengemukakan pendidikan jasmani merupakan

bagian penting dari proses pendidikan. Artinya pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Sedangkan pengertian olahraga berdasarkan (pasal 1 ayat 4 UU RI No. 3 Tahun 2005) olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dari ketentuan Internasional Council of Sport and Physical Education adalah setiap aktivitas fisik berupa permainan dan berisikan pertandingan melawan orang lain, diri sendiri ataupun unsur-unsur alam dikatakan sebagai olahraga atau sport.

Jadi antara pendidikan jasmani dan olahraga sering dikatakan ada interface, tidak sama namun ada bagianbagian yang sama. Jelas keduanya adalah aktivitas fisik, tegasnya aktivitas otot-otot besar atau big muscle activity, bukan fine muscle activity. Oleh karena itu, dalam penerapannya tetap berlandaskan pada suasana kependidikan, serta berpegang pada kaidah-kaidah dalam praktek pendidikan. Adapun pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabangcabang olahraga tertentu.

Di Amerika Serikat pendidikan jasmani menurut Nixon dan Jewet adalah satu aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang sukarela dan berguna serta berhubungan langsung dengan respon mental, emosional dan sosial. Konsep pendidikan jasmani yang diuraikan Nixon dan Jewet, dapat dikatakan searah dengan pemahaman di Indonesia yang diuraikan Rusli Lutan (2001: 18), bahwa pendidikan jasmani sebagai sebuah subjek yang penting bagi pembinaan fisik yang dipandang sebagai mesin dalam konteks pendidikan jasmani yang mengandung isi pendidikan melalui aktivitas jasmani.

Karenanya konsep pendidikan jasmani perlu dikuasai oleh para calon guru (mahasiswa penjas) dan guru yang bersangkutan, sehingga dalam penerapannya memperlihatkan kesetaraan pemahaman. Selain itu diharapkan dapat melakukan pemetaan konsep dalam penerapan pendidikan jasmani berdasarkan jenjang pendidikan (kesesuaian kurikulum pendidikan jasmani), termasuk memaksimalkan potensi-potensi lokal, dalam hal ini permainan tradisional yang dapat dimodifikasi. Sebagai batasan atau rumusan dari konsep pendidikan jasmani, Arma Abdoellah (2003;42) menguraikan sebagai salah satu aspek dari proses pendidikan keseluruhan peserta didik melalui kegiatan jasmani yang dirancang secara cermat, yang dilakukan secara sadar dan terprogram dalam usaha meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani dan sosial serta perkembangan kecerdasan.

Esensi dari substansi pendidikan jasmani ialah pengetahuan tentang gerak insani dalam konteks pendidikan yang terkait dengan semua aspek

pengetahuan yang berlangsung secara didaktik, rekreatif, untuk dipahami dan dapat dilakukan oleh peserta didik secara utuh. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga adalah 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. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh rana, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Tujuan akhir pendidikan jasmani dan olahraga terletak dalam peranannya sebagai wadah unik. Penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia. Jadi orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang baik dan berguna. (Baron Pierre de Coubertin, Penggagas Kebangkitan Olympiads Modern, Perancis). Posisi pendidikan jasmani dan olahraga pada kedudukan yang amat strategis yakni sebagai alat pendidikan, sekaligus pembudayaan, karena kedua istilah yang amat dekat dan erat. Maknanya tidak lain adalah sebagai proses pengalihan dan penerimaan nilai-nilai. Dalam konteks keolahragaan secara menyeluruh, memang kita sadari perubahan yang terjadi sebagai dampak dari globalisasi dalam ekonomi yang dipacu oleh teknologi komunikasi juga terbawa dalam dunia olahraga (Coomb 2004:7).

Dengan demikian, yang menjadi perhatian dalam pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga yaitu: (1) Pendidikan merupakan upaya penyiapan peserta didik menghadapi dan berperan dalam lingkungan hidup yang selalu berubah dengan cepat dan pluralistik, (2) Pendidikan merupakan upaya peningkatan kualitas kehidupan pribadi masyarakat dan berlangsung seumur hidup, (3) Pendidikan merupakan mekanisme sosial dalam mewariskan nilai, norma, dan kemajuan yang telah dicapai masyarakat, (4) Pendidikan merupakan kiat dalam menerapkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan dan teknologi bagi pembentukan manusia seutuhnya, (5) Dalam undang – undang ri no. 20 tahun 2003 tentang sisdiknas disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Salah satu pertanyaan yang sering diajukan oleh guru-guru penjas belakangan ini adalah: "Apakah pendidikan jasmani?" Pertanyaan yang cukup aneh ini justru dikemukakan oleh yang paling berhak menjawab pertanyaan tersebut. Hal ini mungkin terjadi karena pada waktu sebelumnya guru itu merasa dirinya bukan sebagai guru pendidikan jasmani, melainkan guru pendidikan olahraga.

Perubahan pandangan itu terjadi menyusul perubahan nama mata pelajaran wajib dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, dari mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan (orkes) dalam kurikulum 1984, menjadi pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) dalam kurikulum 1994. Perubahan nama tersebut tidak dilengkapi dengan sumber belajar yang menjelaskan makna dan tujuan kedua istilah tersebut.

Akibatnya sebagian besar guru menganggap bahwa perubahan nama itu tidak memiliki perbedaan, dan pelaksanaannya dianggap sama. Padahal muatan filosofis dari kedua istilah di atas sungguh berbeda, sehingga tujuannya pun berbeda pula. Apa bedanya pendidikan olahraga dengan pendidikan jasmani? Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Mendidik apa? Paling tidak fokusnya pada keterampilan anak. Hal ini dapat berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir dan keterampilan memecahkan masalah, dan bisa juga keterampilan emosional dan sosial. Karena itu, seluruh adegan pembelajaran dalam mempelajari gerak dan olahraga tadi lebih penting dari pada hasilnya. Dengan demikian, bagaimana guru memilih metode, melibatkan anak, berinteraksi dengan murid serta merangsang interaksi murid dengan murid lainnya, harus menjadi pertimbangan utama.

Sedangkan pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada murid diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan di sini adalah hasil dari pembelajaran itu, sehingga metode pengajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh tujuan yang ingin dicapai. Ciri-ciri pelatihan olahraga menyusup ke dalam proses pembelajaran. Dengan proses tersebut, dapat memberikan kekeliruan yang berlarut-larut dalam proses pendidikan jasmani di Indonesia. Yang sering terjadi pada pembelajaran pendidikan olahraga adalah bahwa guru kurang memperhatikan kemampuan dan kebutuhan murid. Jika siswa harus belajar bermain bola voli, mereka belajar keterampilan teknik bola voli secara langsung. Teknik-teknik dasar dalam pelajaran demikian lebih ditekankan, sementara tahapan penyajian tugas gerak yang disesuaikan dengan kemampuan anak kurang diperhatikan,

kejadian tersebut merupakan salah satu kelemahan dalam pendidikan olahraga. Guru demikian akan berkata: "kalau perlu tidak usah ada pentahapan, karena anak akan dapat mempelajarinya secara langsung. Beri mereka bola, dan instruksikan anak supaya bermain langsung". Anak yang sudah terampil biasanya dapat menjadi contoh, dan anak yang belum terampil belajar dari mengamati demonstrasi temannya yang sudah mahir tadi. Untuk pengajaran model seperti ini, ada ungkapan: Kalau anda ingin anak-anak belajar renang, lemparkan mereka ke kolam yang paling dalam, dan mereka akan bisa berenang sendiri.

Pendidikan jasmani tentu tidak bisa dilakukan dengan cara demikian. Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang terencana dan bertahap yang perlu dibina secara hati-hati dalam waktu yang diperhitungkan. Bila orientasi pelajaran pendidikan jasmani adalah agar anak menguasai keterampilan berolahraga, misalnya sepak bola, guru akan lebih menekankan pada pembelajaran teknik dasar dengan kriteria keberhasilan yang sudah ditentukan. Dalam hal ini, guru tidak akan memperhatikan bagaimana agar setiap anak mampu melakukannya, sebab cara melatih teknik dasar yang bersangkutan hanya dilakukan dengan cara tunggal. Beberapa anak mungkin bisa mengikuti dan menikmati cara belajar yang dipilih guru tadi. Tetapi sebagian lain merasa selalu gagal, karena bagi mereka cara latihan tersebut terlalu sulit, atau terlalu mudah. Anak-anak yang berhasil akan merasa puas dari cara latihan tadi, dan segera menyenangi permainan sepak bola. Lain lagi dengan anak-anak lain yang kurang berhasil? Mereka akan serta merta merasa bahwa permainan sepak bola terlalu sulit dan tidak menyenangkan, sehingga mereka tidak menyukai pelajaran dan permainan sepak bola tadi. Apalagi bila ketika mereka melakukan latihan yang gagal tadi, mereka selalu diejek oleh temanteman yang lain atau bahkan oleh gurunya sendiri. Anak-anak dalam kelompok gagal ini biasanya mengalami perasaan negatif. Akibatnya, citra diri anak tidak berkembang dan anak cenderung menjadi anak yang rendah diri. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif, semua kecenderungan tadi bisa dihapuskan, karena guru memilih cara agar anak yang kurang terampil pun tetap menyukai latihan memperoleh pengalaman sukses.

Di samping guru membedakan bentuk latihan yang harus dilakukan setiap anak, kriteria keberhasilannya pun dibedakan pula. Untuk kelompok mampu kriteria keberhasilan lebih berat dari anak yang kurang mampu, misalnya dalam pelajaran renang di tentukan: mampu meluncur 10 meter untuk anak mampu, dan hanya 5 meter untuk anak kurang mampu. Dengan cara demikian, semua anak merasakan apa yang disebut perasaan berhasil tadi, dan anak makin menyadari bahwa kemampuannya pun meningkat, seiring dengan seringnya mereka mengulang-ulang latihan. Cara ini disebut gaya mengajar partisipatif karena

semua anak merasa dilibatkan dalam proses pembelajaran. Untuk mencegah terjadinya bahaya lain dari kegagalan, guru pendidikan jasmani dan olahraga harus mengembangkan cara respon siswa terhadap anak yang gagal dan melarang siswa untuk melemparkan ejekan pada temannya. Sebagai konsep pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di Indonesia, maka diilustrasikan dalam bagan berikut ini.

Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Ilustrasi konsep pendidikan jasmani dan olahraga tersebut, telah dilandasi dengan berbagai aspek keilmuan, sehingga pencapaian kebugaran jasmani dan keterampilan motorik melalui aktivitas manusia, sehingga dapat memberikan nilai (aksiologi).

Tujuan jangka panjang pendidikan jasmani adalah sebagai berikut: (1) Kegiatan itu dimaksudkan untuk menghasilkan insan yang berpendidikan dan berpandangan bahwa aktivitas jasmani ini bernilai, bermanfaat, dan dapat dilakukan di sepanjang hayat, (2) Melalui proses pendidikan tersebut juga dihasilkan insan yang dapat memahami bagaimana membuat rencana kegiatan dan melaksanakannya, baik untuk keperluan sendiri secara perorangan maupun keperluan kelompok, (3) Untuk menghasilkan seseorang yang terampil menciptakan peluang dan memanfaatkannya dalam rangka pembinaan kebugaran jasmani.

Kemampuan mengatasi stress dan hambatan juga menjadi tujuan akhir. Bertitik tolak dari pandangan falsafah tersebut, sebagai guru pendidikan jasmani, kita perlu memahami kaidah pengembangan program pendidikan jasmani yang seimbang. ‘

Adapun kaidah-kaidah yang dimaksud adalah sebagai berikut : (1) Menyediakan waktu yang cukup bagi anak untuk melakukan aktivitas jasmani, (2) Menyediakan kesempatan bagi setiap anak untuk memenuhi kebutuhan secara perorangan yang memang berbeda-beda, (3) Menyediakan aneka kegiatan dan memberikan bimbingan sesuai dengan pilihan siswa, (4) Memberikan informasi umpan balik kepada anak, baik mengenai proses maupun hasilnya, (5) Membekali siswa dengan keterampilan dasar termasuk pengayaan keterampilan dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani, (6) Menjadikan diri sebagai guru pendidikan jasmani yang pantas sebagai panutan bagi siswa, (7) Memberikan perhatian penuh bagi perkembangan anak secara menyeluruh, termasuk sikap dan perlakuannya terhadap aktivitas jasmani yang dilaksanakan secara teratur dan berkesinambungan, (8) Menggunakan strategi yang tepat untuk membentuk pola hidup sehat, (9) Menggunakan gaya hidup aktif dan pelaksanaan aktivitas jasmani di luar pendidikan jasmani disekolah.

Menghindari ucapan yang menyatakan bahwa aktivitas jasmani itu hanyalah membuang waktu, dan sia-sia belaka. Sesuai dengan kodranya, anak senang

bermain. Ia senang melampiaskan kebebasannya untuk bergerak. Melalui bermain, anak disiapkan untuk menghadapi kehidupan nyata. Bermain mengajarkan kenyataan hidup. Untuk mencapai hal ini, maka perlu penyiapan strategi pengembangan program yang sistematis dan berkesinambungan. Sehingga tujuan bebetul-betul dapat tercapai dengan maksimal sesuai apa yang diharapkan.

## **KESIMPULAN**

Bagaimanapun juga, istilah pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga secara prinsip memang berbeda, walaupun masih banyak juga dalam penerapannya dan pemahaman dimasyarakat guru pendidikan jasmani, masih terlihat sama. Ini, mungkin implikasi dari tidak adanya pemahaman yang bisa diterima secara universal tentang definisi pendidikan jasmani dan olahraga, sehingga tujuannya kurang mengenai sasaran khususnya pendidikan jasmani sebagaimana yang diharapkan. Sebagai upaya untuk meminimalisir kondisi tentang kesalah pahaman antara pendidikan jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani dalam pelaksanaannya masih banyak kendalakendala yang dihadapi seperti: sarana dan prasarana, pemahaman guru penjas itu, masih banyak yang kurang memahami tentang hakikat pendidikan jasmani yang sebenarnya, sehingga pelaksanaannya-pun masih mirip dengan olahraga.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Mahedra Agus. 2009. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: P2LPTK Dtjen Dikti
- Ateng Abdul Kadir ,1989. *Pengantar Asas Asas Landasan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: P2LPTK Dtjen Dikti
- Freeman H. William . 2001. *Physical Education and Sport INA Changing Society. United States of America*. Sixth Edition. Campbell University
- Mahedra Agus. 2009. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: P2LPTK Dtjen Dikti
- Ateng Abdul Kadir ,1989. *Pengantar Asas Asas Landasan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: P2LPTK Dtjen Dikti
- Freeman H. William . 2001. *Physical Education and Sport INA Changing Society. United States of America*. Sixth Edition. Campbell University
- Svoboda, B. and R Richtecky, Eds. 1995. *Physical Activity for Life: Compaarative Physical Education and Sport*. Vol. 9 Aachen, Ger: Meyer and Meyer
- <http://ik.pps.uny.ac.id/berita/kebijakanolahraganasionalbagiprestasiolahragadi-asiangames2018.html>, diakses 26 April 2016
- <http://azwar1258.blogspot.co.id/2012/12/sistempembinaanolahragainonesia.html>, diakses 26 April 2016



*<http://ryoblogapiscerana.blogspot.co.id/p/perbedaan-pendidikan-jasmani-dan.html>*, diakses 26 April 2016

*[http://www.academia.edu/8447728/Perbedaan\\_Penjas\\_dan\\_Olahraga](http://www.academia.edu/8447728/Perbedaan_Penjas_dan_Olahraga)*, diakses 26 April 2016