



GURU PEMBELAJAR

MODUL PELATIHAN GURU

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS/ SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
(SMA/ SMK)

KELOMPOK KOMPETENSI C

PROFESIONAL

Filosofi Penjas 1, Pengembangan Materi PPPK, dan
PKJ 2

DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
TAHUN 2016



Penyusun :

1. Drs. Waluyo, M.Or, 08122981791, e-Mail: waluyo.uns@gmail.com
2. Herka Maya Jatmika, M.Pd, 081229441128, e-Mail: herka_mayajatmika@uny.ac.id
3. Dwi Cahyo Widodo, M.Pd, 081383830383, e-Mail: dwicahyo11@gmail.com,

Penelaah:

1. Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd, 081392297979, e-Mail: harirachman@yahoo.com.au
2. Drs. Suroto, MA, Ph.D, 081331573321, e-Mail: suroto@unesa.ac.id
3. Dr. Sugito Adiwarsito, 085217181081, e-Mail: sugito72@yahoo.com

Ilustrator:

Gagan Ganjar Nugraha, S.Pd

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan



KATA SAMBUTAN

Peran guru professional dalam pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru professional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen yang menjadi fokus perhatian pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dalam meningkatkan mutu pendidikan terutama menyangkut kompetensi guru.

Pengembangan profesionalitas guru melalui program Guru Pembelajar (GP) merupakan upaya peningkatan kompetensi untuk semua guru. Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan professional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukkan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan guru paska UKG melalui program Guru Pembelajar. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Guru Pembelajar dilaksanakan melalui pola Guru Pembelajar tatap muka, daring kombinasi dan GP daring.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK), dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program Guru Pembelajar (GP) tatap muka, daring kombinasi dan GP daring untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program GP memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program GP ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.

Jakarta, Februari 2016

Direktur Jenderal,



Sumarna Surapranata

NIP. 195908011985031002



KATA PENGANTAR

Dalam rangka mendukung pencapaian visi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) tahun 2015-2019 “*Terbentuknya insan serta ekosistem pendidikan dan kebudayaan yang berkarakter dengan berlandaskan gotong royong*” serta untuk merealisasikan misi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mewujudkan pelaku pendidikan dan kebudayaan yang kuat dan pembelajaran yang bermutu, PPPPTK Penjas dan BK tahun 2015-2019 telah merancang berbagai program dan kegiatan peningkatan kompetensi guru dan tenaga kependidikan lainnya.

Salah satu upaya PPPPTK Penjas dan BK dalam merealisasikan program peningkatan kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah melaksanakan kegiatan Program Guru Pembelajar (GP) yang bahan ajarnya dikembangkan dalam bentuk modul berdasarkan standar kompetensi guru.

Sesuai fungsinya bahan pembelajaran yang didesain dalam bentuk modul agar dapat dipelajari secara mandiri oleh para peserta diklat. Beberapa karakteristik yang khas dari bahan pembelajaran tersebut adalah: (1) lengkap (*self-contained*), artinya seluruh materi yang diperlukan peserta diklat untuk mencapai kompetensi tertentu tersedia secara memadai; (2) menjelaskan diri sendiri (*self-explanatory*), maksudnya penjelasan dalam paket bahan pembelajaran memungkinkan peserta diklat dapat mempelajari dan menguasai kompetensi secara mandiri; serta (3) mampu membelajarkan peserta diklat (*self-instructional*), yakni sajian dalam paket bahan pembelajaran ditata sedemikian rupa sehingga dapat memicu peserta diklat untuk secara aktif melakukan interaksi belajar, bahkan menilai sendiri kemampuan belajar yang dicapainya.

Modul ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran utama dalam Guru Pembelajar PJOK dan guru BK sebagai tindak lanjut dari Uji Kompetensi Guru (UKG).

Kami mengucapkan terima kasih dan memberikan apresiasi serta penghargaan setinggi-tingginya kepada tim penyusun, baik penulis, tim pengembang teknologi



pembelajaran, pengetik, tim editor, maupun tim pakar yang telah mencurahkan pemikiran, meluangkan waktu untuk bekerja keras secara kolaboratif dalam mewujudkan modul ini.

Semoga apa yang telah kita hasilkan memiliki makna strategis dan mampu memberikan kontribusi dalam rangka meningkatkan profesionalisme guru dan tenaga kependidikan terutama dalam bidang PJOK dan BK yang akan bermuara pada peningkatan mutu pendidikan nasional.

Kepala PPPPTK Penjas dan BK,
PUSAT PENGEMBANGAN DAN
PERBERDAYAAN PENDIDIK
DAN TENAGA KEPENDIDIKAN
PENDIDIKAN JASMANI DAN BAWAHAN KONSEP



Dr. Mansur Fauzi, SE, M.Si.
NIP. 195812031979031001



DAFTAR ISI

	Hal
KATA SAMBUTAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	Iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	viii
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	2
C. Peta Kompetensi.....	2
D. Ruang Lingkup	3
E. Cara Penggunaan Modul	3
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1: FILOSOFI PENJAS 1	4
A. Tujuan	4
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	4
C. Uraian Materi	4
1. Pengertian Pendidikan Jasmani	4
2. Pengertian Pendidikan Olahraga	21
3. Pengertian Pendidikan Kesehatan	22
4. Landasan Filosofis Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	24
D. Aktivitas Pembelajaran	32
E. Latihan/Kasus/Tugas	32
F. Rangkuman	34
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	35
H. Kunci Jawaban.....	36
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2: PENGEMBANGAN MATERI PPPK	37
A. Tujuan	37



B. Indikator Pencapaian Kompetensi	37
C. Uraian Materi	37
1. Hakekat dan Prinsip-prinsip PPPK	37
2. Peralatan PPPK dan Cara Penggunaannya	40
3. Kecelakaan yang Sering Terjadi dan Cara Penolongannya ..	42
D. Aktivitas Pembelajaran	54
E. Latihan/Kasus/Tugas	55
F. Rangkuman	57
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	57
H. Kunci Jawaban.....	58
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3: PENGEMBANGAN KEBUGARAN	
JASMANI 2	59
A. Tujuan	59
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	59
C. Uraian Materi	59
1. Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Pengembangan	
Kebugaran Jasmani di SMA	53
2. Materi Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani II	
(Latihan-latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani terkait	
dengan Keterampilan dengan berbagai Permainan)	63
3. Materi Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani III	
(Pengukuran Kebugaran Jasmani Terkait dengan	
Keterampilan Secara Sederhana)	75
4. Perencanaan, Pelaksanaan, dan Penilaian Pembelajaran	
Aktivitas (Pengembangan Kebugaran Jasmani di Sekolah	
Menengah Atas)	77
D. Aktivitas Pembelajaran	79
E. Latihan/Kasus/Tugas	80
F. Rangkuman	81
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	82
H. Kunci Jawaban	82
PENUTUP	83
DAFTAR PUSTAKA	84



DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1.1: Pemetaan Kompetensi	2
Gambar 2.1: Peralatan dan cara memberikan pertolongan pada kecelakaan luka dan patah	47
Gambar 2.2: Cara melakukan bantuan pernapasan dari mulut ke mulut	52
Gambar 2.3: Cara menolong orang pingsan biasa	53
Gambar 2.4 Cara menolong orang pingsan karena tenggelam.....	53
Gambar 2.5 Cara mengangkat orang yang pingsan dan usungan PPPK	54



PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Guru dan tenaga kependidikan wajib melaksanakan kegiatan pengembangan keprofesian secara berkelanjutan agar dapat melaksanakan tugas profesionalnya. Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) adalah pengembangan kompetensi Guru dan Tenaga Kependidikan yang dilaksanakan sesuai kebutuhan, bertahap, dan berkelanjutan untuk meningkatkan profesionalitasnya.

Pengembangan keprofesian berkelanjutan sebagai salah satu strategi pembinaan guru dan tenaga kependidikan diharapkan dapat menjamin guru dan tenaga kependidikan mampu secara terus menerus memelihara, meningkatkan, dan mengembangkan kompetensi sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan PKB akan mengurangi kesenjangan antara kompetensi yang dimiliki guru dan tenaga kependidikan dengan tuntutan profesional yang dipersyaratkan.

Guru dan tenaga kependidikan wajib melaksanakan PKB baik secara mandiri maupun kelompok. Khusus untuk PKB dalam bentuk diklat dilakukan oleh lembaga pelatihan sesuai dengan jenis kegiatan dan kebutuhan guru. Penyelenggaraan diklat PKB dilaksanakan oleh PPPPTK dan LPPPTK KPTK atau penyedia layanan diklat lainnya. Pelaksanaan diklat tersebut memerlukan modul sebagai salah satu sumber belajar bagi peserta diklat. Modul merupakan bahan ajar yang dirancang untuk dapat dipelajari secara mandiri oleh peserta diklat berisi materi, metode, batasan-batasan, dan cara mengevaluasi yang disajikan secara sistematis dan menarik untuk mencapai tingkatan kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tingkat kompleksitasnya.

Modul diklat PKB bagi guru dan tenaga kependidikan ini merupakan acuan

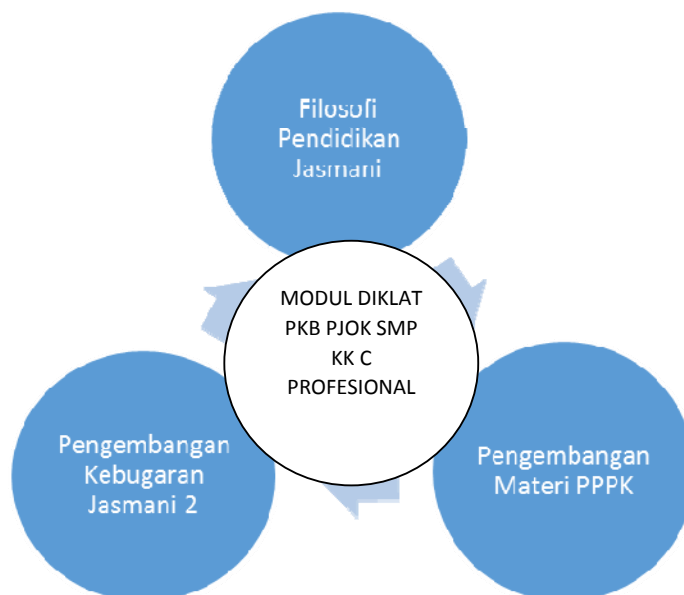


bagi penyelenggara pendidikan dan pelatihan dalam mengembangkan pelatihan yang diperlukan guru dalam melaksanakan kegiatan PKB.

B. Tujuan

Modul ini disajikan agar Anda memiliki kompetensi dalam menganalisis materi pembelajaran dari berbagai lingkup pembelajaran untuk mendapatkan kompetensi dasar yang harus dimiliki oleh peserta pelatihan sesuai dengan bekal ajar yang dimiliki serta strategi yang dipilih dalam pembelajaran. Selain itu Anda juga diharapkan mampu memahami aspek-aspek pembelajaran yang meliputi penyusunan RPP 1 (landasan, konsep, dan prinsip penyusunan rpp), komunikasi efektif 2, pengembangan instrumen penilaian 2, azas dan falsafah PJOK 1, pembelajaran aktivitas pengembangan kebugaran jasmani 2, dan pembelajaran pertolongan pertama pada kegawatdaruratan serta mampu mengelola setiap aspek pembelajaran mulai dari melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan penilaian sesuai dengan standar yang berlaku.

C. Peta Kompetensi



Gambar 1.1: Pemetaan Kompetensi



D. Ruang Lingkup

Modul ini berisi tentang analisis materi pembelajaran dan bekal ajar peserta, meliputi: KP 1: Filosofi Penjas, KP 2: Pengembangan Materi PPPK, dan KP 3 Pengembangan Kebugaran Jasmani 2.

E. Cara Penggunaan Modul

Untuk memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi dalam modul ini Anda diharapkan membaca secara seksama, menelaah informasi tambahan yang diberikan oleh fasilitator, serta menggali lebih dalam informasi yang diberikan melalui eksplorasi sumber-sumber lain, melakukan diskusi, serta upaya lain yang relevan. Pada tahap penguasaan keterampilan diharapkan Anda mencoba berbagai keterampilan yang disajikan secara bertahap sesuai dengan langkah dan prosedur yang dituliskan dalam modul ini. Cobalah berkali-kali dan kemudian Anda bandingkan keterampilan yang Anda kuasai dengan kriteria yang ada dalam setiap pembahasan.

Selain itu Anda juga diminta untuk mengerjakan berbagai tugas/ latihan/ kasus yang disajikan. Pengerjaan tugas/ latihan/ kasus didasarkan pada informasi yang ada pada modul ini sebelumnya, dan kemudian diperkaya dengan berbagai informasi yang Anda dapat dari sumber-sumber lain.

Evaluasi merupakan tugas lain yang perlu Anda kerjakan sehingga secara mandiri Anda akan dapat mengetahui tingkat penguasaan materi yang disajikan. Pada setiap akhir kegiatan pembelajaran disajikan kunci jawaban dari evaluasi tersebut, namun demikian Anda tidak diperkenankan membuka dan membacanya sebelum soal evaluasi Anda selesaikan.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 1: FILOSOFI PENDIDIKAN JASMANI 1

A. Tujuan

Memiliki kecakapan dalam memahami konsep dasar aspek-aspek pembelajaran PJOK, terampil dalam melakukan, dan membelajarkan dengan menerapkan dasar keilmuan, serta memiliki tanggung jawab personal dan sosial sebagai tauladan bagi peserta didik dan masyarakat sesuai dengan kebijakan yang berlaku.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menyimpulkan pengertian pendidikan jasmani
2. Menyimpulkan pengertian pendidikan olahraga
3. Menyimpulkan pengertian pendidikan kesehatan
4. Mengidentifikasi landasan filosofis pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

C. Uraian Materi

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dsb. Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga. Pengertian pendidikan jasmani telah banyak diterangkan oleh para ahli pendidikan jasmani diantaranya adalah :

Williams menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.



Singer memberi batasan mengenai pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui jasmani berbentuk suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan antara lain belajar, sosial, intelektual, keindahan dan kesehatan.

UNESCO memberikan pengertian pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan manusia sebagai individu atau anggota masyarakat dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembangunan watak.

Bucher menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari seluruh proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan fisik, mental, emosi, dan sosial, melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih untuk mencapai hasilnya.

Frost menyatakan bahwa pendidikan jasmani terdiri dari perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada individu bila ia bergerak dan mempelajari gerak. Termasuk di dalam gerak adalah merangkak, berjalan, berlari, memanjat, melompat, melempar dan gerakan lain yang dilakukan bila berpartisipasi dalam permainan, senam, tari, renang, dan beladiri.

Sukintaka menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental sosial, serta emosional dalam kerangka menuju manusia Indonesia seutuhnya dengan wahana aktivitas jasmani sehingga pengertian pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.



SK Mendikbud nomor 413/U/1987 menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional.

Rusli Lutan menyatakan bahwa pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses sosialisasi melalui aktivitas jasmani, bermain, dan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan.

Agus Mahendra menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan tentang dan melalui jasmani, permainan dan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Wawan S Suherman menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah 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.

Dari berbagai pendapat tadi jelaslah bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani ini peserta didik memperoleh beragam pengalaman kehidupan yang nyata sehingga benar- benar membawa anak kearah sikap tindakan yang baik.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu alat yang sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan khususnya pertumbuhan dan perkembangan gerak manusia yaitu gerak yang dibutuhkan manusia dalam aktivitas kesehariannya baik untuk belajar mengenal alam sekitar maupun belajar mengenal dirinya sebagai mahluk individu dan mahluk sosial dalam usaha mengatasi dan menyesuaikan perubahan yang terjadi di lingkungannya.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan yang



mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Pendidikan jasmani terutama pengalaman gerak memberikan kontribusi yang dominan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak didik secara menyeluruh, sehingga pandangan terhadap kehidupan manusia antara jiwa dan raga tidak bisa dipisahkan satu sama lain benar-benar dapat dibuktikan. Pendidikan jasmani adalah proses sosialisasi atau pembudayaan via aktivitas jasmani, bermain dan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan

Pendidikan jasmani memberikan tekanan tidak hanya pada aspek psikomotor dan kognitif semata, akan tetapi menekankan pula pada aspek afektif dan social. Secara realistis memang dapat dimengerti bahwa nilai-nilai pendidikan jasmani yang menyeluruh pada perkembangan peserta didik tidak dapat lepas dalam koridor tiga domain perilaku dominan yaitu kognitif, psikomotor dan afektif. Hal ini sejalan dengan pandangan Syarifudin (1994:4) bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses 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.

Sebagai pembanding pernyataan tersebut dikemukakan oleh Nixon dan Jewett (1980) dalam Abdoellah dan Manadji (1994:5) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosional dan social

Selaras dengan pernyataan itu, Depdiknas (2003:5-7) menepakati bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran



jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Dengan demikian pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Pandangan di atas memperkuat asumsi bahwa program pendidikan jasmani khususnya di persekolahan terdiri dari satu lingkungan belajar yang berisikan berbagai dan beragam kondisi dan rangsang agar memberikan kemungkinan bereaksi secara jasmaniah, sosial, emosional dan intelektual. Melalui kondisi dan rangsang anak didik dapat berubah atau dididik ke arah yang diinginkan. Fasilitas yang tersedia merupakan bagian esensial dari lingkungan khusus pendidikan jasmani. Unsur esensial lainnya adalah guru pendidikan jasmani, pelatih, instruktur, program pendidikan jasmani dan perlombaan serta pertandingan. Hasil pendidikan jasmani yang diperoleh peserta didik bergantung pada respons dan sikap yang mempengaruhinya, sebab pendidikan jasmani pada hakikatnya kondisi perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada individu sebagai akibat dari pengalaman dalam mempelajari gerak.

Gerak yang dilakukan individu merupakan inti sari dari pendidikan jasmani, karena itu dalam pendidikan jasmani terdapat tiga faktor yang sangat mendasar dalam gerak manusia. *Pertama*, faktor unjuk kerja jasmani, faktor ini sangat berpengaruh dalam melakukan aktivitas jasmani malahan mendasari semua gerak seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, dan stamina. *kedua* adalah aktivitas universal yakni keterampilan fundamental seperti: lari, lempar, lompat, panjat, dan menggantung. *ketiga* adalah gerakan khusus yang bertingkat tinggi yang dikuasai dengan latihan dan pengalaman khusus yakni mencakup aktivitas dalam pendidikan jasmani.

Aktivitas jasmani yang teratur dan berprogram dilaksanakan oleh peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang



mencakup aspek kognitif, afektif dan sosial. Aktivitas jasmani ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik agar pesereta didik tumbuh dan berkembang secara sehat dan harmonis. Kegiatan pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui gerak fisik sebagai alat untuk mencapai sasaran.

Intisari pengertian pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan dengan menggunakan gerak sebagai mediana yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan dan mengembangkan keterampilan motorik, sikap, nilai-nilai sosial, emosional dan intelektual. Pengertian ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang pada intinya membina manusia seutuhnya yang meliputi aspek jasmaniah, intelektual, emosional, social dan mental spiritual melalui pemanfaatan gerak yang teratur, terprogram, terkendali dan terarah dengan memperhatikan aspek manusia.

Setelah tujuan pendidikan jasmani dikemukakan oleh Pangrazi dan Dauer (1995:27) ada lima tujuan pendidikan jasmani diselenggarakan di sekolah yaitu: 1) *motor skill and movement competences*, artinya kemampuan gerak dan keterampilan gerakan, 2) *health-related physical fitness and wellness*, artinya kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesejahteraan, 3) *human movement principles*, artinya prinsip gerak manusia, 4) *social skills and positive self concept*, artinya kemampuan berasosiasi dan perencanaan diri yang positif, dan 5) *lifetime participation in activity*, artinya keikutsertaan beraktivitas selama hidup.

Demikian pula tujuan pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Siedentop (1990:216) yaitu terdiri dari empat pokok mendasar yakni: 1) *physical development objective*, yaitu berkaitan dengan program aktivitas yang dapat mengembangkan kekuatan fisik individu melalui pengembangan berbagai sistem organ tubuh, 2) *motor development objective*, yakni yang berkaitan dalam mengembangkan gerak, 3) *mental development objective*, yakni yang berkaitan dengan pengetahuan dan pengembangan berfikir dalam menginterpretasikan pengetahuan tersebut, dan 4) *social development objective*, yakni berkaitan dengan membantu individu dalam



memahami personal, kelompok, dan anggota masyarakat lainnya.

Nilai-nilai inti program pendidikan jasmani akan bermakna dalam konteks pendidikan di Sekolah, jika dapat memberikan pengalaman gerak yang bermakna kepada peserta didiknya. Ini dapat terwujud bukan saja pengembangan dalam dimensi jasmaniah yakni kebugaran jasmani peserta didik akan tetapi juga dalam pengembangan perubahan sikap sosial peserta didik. Melalui program pendidikan jasmani yang teratur, terencana, terarah, dan terbimbing diharapkan dapat dicapai seperangkat tujuan yang mencakup pembentukan dan pembinaan pertumbuhan dan perkembangan jasmani maupun rohani. Cakupan tujuan ini terdiri dari pertumbuhan dan perkembangan unsure jasmani, rohani, social, emosional dan intelektual moral spritual (Cholik Mutohir dan Rusli Lutan, 1997). Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses dari pendidikan dengan maksud untuk mengubah perilaku peserta didik, sebagaimana yang dikemukakan oleh Cholik Mutohir dan Rusli Lutan (1997:14) yaitu pendidikan jasmani adalah suatu proses 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 seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum yang memberikan kontribusi terhadap pengalaman-pengalaman gerak, pertumbuhan dan perkembangan anak didik secara menyeluruh. Seperti dikemukakan Kroll (1982; dalam Rusli Lutan, 1992:7) menyatakan "*Physical education is education through, and not of the physical*", maksudnya pendidikan jasmani adalah pendidikan yang sifatnya menyeluruh, dan bukan hanya pembentukan fisik saja. Hal yang sama, Pangrazi dan Dauer (1988) dalam Mahendra (1997:1) menyatakan pendidikan jasmani dipercaya sebagai suatu aktivitas yang memiliki manfaat dalam pengembangan sifat-sifat manusia yang unggul seperti: keteguhan, daya juang, sportivitas, kejujuran, serta kemampuan bekerja



sama. Ini merupakan keunggulan atau nilai lebih yang melekat pada pendidikan jasmani di samping atribut lain dalam hal mengembangkan aspek-aspek psikomotor dan kognitif peserta didik. Keyakinan terhadap nilai lebih ini menjadikan alasan mengapa pendidikan jasmani selalu menjadi bidang studi wajib bagi peserta didik Sekolah Dasar sampai tingkat sekolah menengah, malahan ada beberapa perguruan tinggi mata kuliah pendidikan jasmani adalah program wajib yang harus ditempuh mahasiswa didik.

a. Tujuan Pendidikan Jasmani

Secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk:

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- 3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- 5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan peserta didik berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- 6) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar Pendidikan Jasmani.
- 7) Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
- 8) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani



- 9) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.

Diringkaskan dalam terminologi yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif.

Pengembangan *domain psikomotorik* secara umum dapat diarahkan pada dua tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan aspek perseptual motorik. Ini menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani harus melibatkan aktivitas fisik yang mampu merangsang kemampuan kebugaran jasmani serta sekaligus bersifat pembentukan penguasaan gerak keterampilan itu sendiri.

Domain kognitif mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep, dan lebih penting lagi adalah penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. Aspek kognitif dalam pendidikan jasmani, tidak saja menyangkut penguasaan pengetahuan faktual semata-mata, tetapi meliputi pula pemahaman terhadap gejala gerak dan prinsipnya, termasuk yang berkaitan dengan landasan ilmiah pendidikan jasmani dan olahraga serta manfaat pengisian waktu luang.

Domain afektif mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian yang kukuh. Tidak hanya tentang sikap sebagai kesiapan berbuat yang perlu dikembangkan, tetapi yang lebih penting adalah konsep diri dan komponen kepribadian lainnya, seperti intelegensia emosional dan watak. Konsep diri menyangkut persepsi diri atau penilaian seseorang tentang kelebihanannya. Konsep diri merupakan fondasi kepribadian anak dan sangat diyakini ada kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan



mereka setelah dewasa kelak.

Disamping itu juga dari rumusan tujuan pendidikan jasmani di atas pada hakikatnya kawasan pendidikan jasmani mencakup aspek organik, kognitif, neuromuskuler, perseptual, sosial dan emosional. Akibatnya seorang yang terdidik dalam pendidikan jasmani, maka ia telah mempelajari berbagai macam keterampilan yang diperlukan dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani, seperti: (1) Bergerak dengan menggunakan kesadaran tentang tubuhnya, ruang, usaha dan hubungan, (2) Menunjukkan penguasaan keterampilan dalam berbagai keterampilan manipulatif, lokomotor, dan nonlokomotor, (3) Memperlihatkan kemampuan keterampilan dalam kombinasi manipulatif, lokomotor, dan nonlokomotor yang dilakukan secara individual atau dengan orang lain, (4) Menunjukkan kemampuan dalam berbagai bentuk aktivitas jasmani (Abdullah, 2003).

Aspek organik berhubungan dengan sistem tubuh menjadi lebih baik sesuai dengan tuntutan lingkungannya untuk pengembangan keterampilan seperti kekuatan otot, daya tahan otot dan kardiovaskuler, serta peningkatan fleksibilitas persendian. Aspek neuromuskuler yang berorientasi pada keharmonisan antara fungsi saraf dan otot lebih tertuju pada pengembangan keterampilan gerak dasar sebagai wujud konkrit kebutuhan nyata gerak sehari-hari, seperti mengembangkan keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan keterampilan dasar manipulatif

Aspek perseptual yang lebih terfokus pada pengembangan yang berkaitan dengan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, tempat dan ruang, koordinasi gerak visual, dan keseimbangan statis dan dinamis. Pada aspek kognitif yang memiliki titik sentral pengembangan kemampuan menemukan sesuatu, memahaminya, memperoleh pengetahuan dan pengambilan keputusan. Aspek kognitif lebih dominan pada garapan memahami peraturan permainan, penggunaan taktik dan strategi dan pertimbangan mengimplementasikan



aktivitas yang terorganisasi. Sedangkan aspek sosial dalam fungsi pendidikan jasmani seseorang akan berusaha menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana dia berada. Aspek emosional peserta didik dalam pendidikan jasmani berusaha mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani lebih kreatif dalam mengekspresikan diri.

Mewujudkan penyelenggaraan pendidikan jasmani yang berkualitas memang diakui tidak mudah, banyak tantangan yang harus dihadapi oleh guru pendidikan jasmani, seperti minimnya fasilitas yang berupa sarana dan prasarana pendidikan jasmani, rendahnya kemampuan guru pendidikan jasmani yang profesional, rendahnya motivasi peserta didik, dan kurangnya pembinaan terhadap guru serta kondisi yang kurang mendukung dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani di Sekolah

b. Fungsi Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan

1) Aspek Organik

- a) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan.
- b) Meningkatkan kekuatan otot, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
- c) Meningkatkan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
- d) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama.
- e) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu: rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

2) Aspek Neuromuskuler



- a) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
- b) Mengembangkan gerak dasar lokomotor, seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/mencongklang, berguling, menarik.
- c) Mengembangkan gerak dasar non-lokomotor, seperti: mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok.
- d) Mengembangkan gerak dasar manipulatif, seperti: memukul, menendang, menangkap, menghentikan, melempar, mengubah arah, memantulkan, menggulirkan, memvoli.
- e) Mengembangkan komponen fisik, seperti: kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, ketepatan, power.
- f) Mengembangkan kemampuan kinestetik seperti: rasa gerak, irama, waktu reaksi dan koordinasi.
- g) Mengembangkan potensi diri melalui aktivitas jasmani dan olahraga, seperti: sepakbola, softball, bolavoli, bolabasket, bolatangan, baseball, atletik, tennis, tennis meja, beladiri dan lain sebagainya.
- h) Mengembangkan aktivitas jasmani di alam bebas melalui berbagai kegiatan, seperti: menjelajah, mendaki, berkemah, dan lainnya.

3) Aspek Perseptual

- a) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
- b) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan, atau di sebelah kiri dari dirinya.
- c) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu: kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki.



- d) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis dan dinamis), yaitu: kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.
- e) Mengembangkan dominasi (dominancy), yaitu: konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang.
- f) Mengembangkan lateralitas (laterality), yaitu: kemampuan membedakan antara sisi kanan atau kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.

4) Aspek Kognitif

- a) Mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan.
- b) Meningkatkan pengetahuan tentang peraturan permainan, keselamatan, dan etika.
- c) Mengembangkan kemampuan penggunaan taktik dan strategi dalam aktivitas yang terorganisasi.
- d) Meningkatkan pemahaman bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.
- e) Menghargai kinerja tubuh, penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.

5) Aspek Sosial

- a) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada.
- b) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam kelompok.
- c) Belajar berkomunikasi dengan orang lain.



- d) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.
- e) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
- f) Mengembangkan rasa memiliki dan tanggungjawab di masyarakat.
- g) Menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat.

6) Aspek Emosional

- a) Mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani.
- b) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.
- c) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.
- d) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.

7) Aspek Rehabilitasi

- a) Terapi dan koreksi terhadap kelainan sikap tubuh.
- b) Rehabilitasi terhadap cacat fisik dan penyakit fisik yang bersifat sementara.
- c) Mengkoordinasikan berbagai hambatan melalui aktivitas jasmani.

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

- 1) Ruang Lingkup Mata Pelajaran Penjasorkes SD/MI meliputi aspek-aspek sebagai berikut :
 - a) Aktivitas Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bolabasket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
 - b) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.



- c) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
 - d) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya.
 - e) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
 - f) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
 - g) 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.
- 2) Ruang Lingkup Mata Pelajaran Penjasorkes SMP/MTS meliputi aspek-aspek sebagai berikut :
- a) Aktivitas Permainan dan Olahraga termasuk tradisional, misalnya; sepakbola, bola voli, bola basket, kasti, bulutangkis, tenis meja, softball jalan cepat, larijarak pendek, lompat jauh, tolak peluru, pencak silat, sepak takraw, bola tangan, dan olahraga tradisional lainnya. Kegiatan ini bertujuan untuk memupuk kecenderungan alami anak untuk bermain melalui kegiatan bermain informal dan meningkatkan pengembangan keterampilan dasar, kesempatan untuk interaksi sosial. Menerapkannya dalam kegiatan informal dalam kompetisi dengan orang. Juga untuk mengembangkan keterampilan dan memahami dari konsep-konsep kerja sama tim, serangan, pertahanan dan penggunaan ruang dalam bentuk eksperimen/eksplorasi untuk mengembangkan keterampilan dan pemahaman.



- b) Aktivitas Pengembangan, meliputi pengembangan komponen kebugaran berkaitan dengan kesehatan, terdiri dari latihan; kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan (aerobik dan anaerobik), dan tes kebugaran jasmani.
 - c) Aktivitas Senam, meliputi senam lantai, ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat,
 - d) Aktivitas Ritmik, senam ritmik/irama, apresiasi terhadap kualitas estetika dan artistik dari gerakan, tarian kreatif dan rakyat.
 - e) Aktivitas Air, memuat kompetensi dan kepercayaan diri saat peserta didik berada di dekat, di bawah dan di atas air. Memberikan kesempatan unik untuk pengajaran gaya-gaya renang (dada, punggung, bebas) dan juga penyediaan peluang untuk kesenangan bermain di air dan aspek lain dari olahraga air termasuk mengapung, loncat indah dan pertolongan dalam olahraga air.
 - f) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
 - g) Kesehatan, meliputi; P3K, pola hidup sehat, seks bebas dan NAPZA, gizi dan makanan sehat, manfaat aktifitas fisik, denyut jantung, Pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.
- 3) Ruang Lingkup Mata Pelajaran Penjasorkes SMP meliputi aspek-aspek sebagai berikut :
- a) Aktivitas Permainan dan Olahraga termasuk tradisional, misalnya; sepakbola, bola voli, bola basket, kasti, bulutangkis, tenis meja, softball jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, tolak peluru, pencak silat, sepak takraw, bola tangan, dan olahraga tradisional lainnya. Kegiatan ini bertujuan untuk memupuk kecenderungan alami anak untuk bermain melalui kegiatan bermain informal dan meningkatkan pengembangan keterampilan dasar, kesempatan untuk interaksi sosial. Menerapkannya dalam kegiatan informal dalam kompetisi dengan orang. Juga untuk mengembangkan keterampilan dan memahami dari konsep-konsep kerja sama tim, serangan, pertahanan dan penggunaan ruang dalam bentuk eksperimen/eksplorasi untuk mengembangkan keterampilan dan pemahaman.



- b) Aktivitas Pengembangan, meliputi pengembangan komponen kebugaran berkaitan dengan kesehatan, terdiri dari latihan; kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan (aerobik dan anaerobik), dan tes kebugaran jasmani.
- c) Aktivitas Senam, meliputi senam lantai, ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat,
- d) Aktivitas Ritmik, senam ritmik/irama, apresiasi terhadap kualitas estetika dan artistik dari gerakan, tarian kreatif dan rakyat
- e) Aktivitas Air, memuat kompetensi dan kepercayaan diri saat peserta didik berada di dekat, di bawah dan di atas air. Memberikan kesempatan unik untuk pengajaran gaya-gaya renang (dada, bebas, punggung, dan kupu-kupu) dan juga penyediaan peluang untuk kesenangan bermain di air dan aspek lain dari olahraga air termasuk mengapung, loncat indah dan pertolongan dalam olahraga air.
- f) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g) Kesehatan, meliputi, P3K pola hidup sehat, seks bebas dan narkoba, gizi dan makanan sehat, manfaat aktifitas fisik, denyut jantung, pencegahan penyakit, pengurangan biaya perawatan pribadi dan kesehatan lingkungan.

2. Pengertian Pendidikan Olahraga

Ada kesalahpahaman bahwa pendidikan jasmani sama dengan pendidikan olahraga. Keduanya berbeda, pendidikan jasmani lebih menekankan pada pengembangan keterampilan motorik dasar dan memperkaya perbendaharaan gerak. Pendidikan olahraga menekankan pada pembinaan keterampilan berolahraga dan menghayati nilai-nilai yang diperoleh dari kegiatan berlatih dan bertanding (Jewet, 1994; Jewet et al., 1995). Semua anak dibekali pengalaman nyata untuk berperan dalam pembinaan olahraga, seperti wasit, atlet, atau pelatih.

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada peserta didik 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.

Yang sering terjadi pada pembelajaran „pendidikan olahraga,„ adalah bahwa guru kurang memperhatikan kemampuan dan kebutuhan peserta didik. Jika peserta didik 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.

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 belajar renang, lemparkan mereka ke kolam yang paling dalam, dan mereka akan bisa sendiri.

3. Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses yang menjembatani kesenjangan antara informasi dan tingkah laku kesehatan. Pendidikan kesehatan memotivasi seseorang untuk menerima informasi kesehatan dan berbuat sesuai dengan informasi tersebut agar mereka menjadi lebih tahu dan lebih sehat (Budioro,1998).

Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar, dalam hal ini berarti terjadi proses perkembangan atau perubahan kearah yang lebih tahu dan lebih baik pada diri individu. Pada kelompok masyarakat dari tidak tahu tentang nilai- nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi sendiri masalah- masalah kesehatan menjadi mampu (Purwanto, 1999).



Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi aspek pribadi (fisik, mental, social) agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis

a. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Menurut WHO (1954) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003), tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan status kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan yang sudah ada, memaksimalkan fungsi dan peran pasien selama sakit, serta membantu pasien dan keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan.

Secara umum tujuan dari pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu atau masyarakat dibidang kesehatan. Tujuan ini dapat diperinci lebih lanjut antara lain, menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai dimasyarakat, menolong individu agar mampu secara mandiri atau kelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat, mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada (Herawani, 2001).

Sedangkan menurut Machfoed (2005), pendidikan kesehatan merupakan proses perubahan, yang bertujuan untuk mengubah individu, kelompok dan masyarakat menuju hal-hal yang positif secara terencana melalui proses belajar. Perubahan tersebut mencakup antara lain pengetahuan, sikap dan keterampilan melalui proses pendidikan kesehatan. Pada hakikatnya dapat berupa emosi, pengetahuan, pikiran keinginan, tindakan nyata dari individu, kelompok dan masyarakat. Pendidikan kesehatan merupakan aspek penting dalam meningkatkan pengetahuan keluarga tentang garam beryodium dengan melakukan pendidikan kesehatan berarti petugas kesehatan membantu keluarga dalam



mengonsumsi garam yang beryodium untuk meningkatkan derajat kesehatan.

Dari pandangan tersebut bisa disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan :

- 1) Meningkatkan pengetahuan anak didik tentang ilmu kesehatan, termasuk cara hidup sehat dan teratur
- 2) Menanamkan dan membina nilai dan sikap mental yang positif terhadap prinsip hidup sehat
- 3) Menanamkan dan membina kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang sesuai dengan syarat kesehatan
- 4) Meningkatkan keterampilan anak didik dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan dan perawatan kesehatan

b. Proses Pendidikan Kesehatan

Dalam proses pendidikan kesehatan terdapat tiga persoalan pokok yaitu masukan (input), proses dan keluaran (output). Masukan (input) dalam pendidikan kesehatan menyangkut sasaran belajar yaitu individu, kelompok dan masyarakat dengan berbagai latar belakangnya. Proses adalah mekanisme dan interaksi terjadinya perubahan kemampuan dan perilaku pada diri subjek belajar. Dalam proses pendidikan kesehatan terjadi timbal balik berbagai faktor antara lain adalah pengajar, teknik belajar dan materi atau bahan pelajaran. Sedangkan keluaran merupakan kemampuan sebagai hasil perubahan yaitu perilaku sehat dari sasaran didik melalui pendidikan kesehatan (Notoatmodjo,2003).

4. Landasan Filosofis Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Falsafah menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah anggapan, gagasan, dan sikap batin yang paling dasar yang dimiliki oleh orang atau masyarakat; pandangan hidup; selanjutnya berfalsafah memiliki makna: 1 memikirkan dalam-dalam (tentang sesuatu); 2 mengungkapkan



pemikiran-pemikiran yang dalam yang dijadikan sebagai pandangan hidup

Sedangkan dasar untuk filosofi adalah filsafat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, bermakna: 1 pengetahuan dan penyelidikan dengan akal budi mengenai hakikat segala yang ada, sebab, asal, dan hukumnya; 2 teori yang mendasari alam pikiran atau suatu kegiatan; 3 ilmu yang berintikan logika, estetika, metafisika, dan epistemologi; 4 falsafah.

Berfalsafah secara mudah dapat dimaksudkan sebagai memikirkan sesuatu dengan mendalam. Dimana berfalsafah merupakan bagian penting dari falsafah. Ini bisa dikatakan sebagai inti dari falsafah. Berfikir secara falsafah ini mengandung tiga ciri:

- a. Radikal ini bermaksud bahwa berfalsafah merupakan corak pemikiran yang tuntas, dengan ini dapat terfikirkan secara mendalam hingga sampai pada akar bagi suatu masalah.
- b. Sistematis ialah berfikir logik, yang bergerak selangkah demi selangkah dengan penuh kesadaran yang tersusun rapi.
- c. Sejagat ialah pemikiran tidak terbatas pada bagian-bagian tertentu, tapi merupakan jawaban bagi suatu persoalan.

Ketika berfalsafah, seseorang tidak dirujuk pada sumber kewibawaan dalam menyelesaikan suatu persoalan. Sebaliknya, yakni ditujukan untuk menjawab persoalan tersebut dengan akal sehat.

Sebagai isi dalam falsafah, maka kajian falsafah dapat difokuskan pada masalah yang sangat rumit, dan memerlukan pemikiran yang bersungguh-sungguh. Suatu kajian falsafah apabila tidak dapat diselesaikan melalui kaedah pengamatan ataupun kaedah sains. Biasanya, kajiannya akan melibatkan tentang konsep, ideologi, dan perkara-perkara lain yang abstrak. Bidang falsafah memberikan nilai yang tinggi kepada permasalahan yang baik, atau persoalan yang memiliki nilai kefalsafahannya. Ini karena kajian yang baik akan mendatangkan jawaban yang baik, Kategori falsafah ada lima bidang berdasarkan persoalannya, yaitu:

- a. Metafizik yaitu bidang falsafah yang memikirkan tentang kewujudan.
- b. Epistemologi yaitu bidang falsafah yang berfikir tentang ilmu pengetahuan.



- c. Etika yaitu bidang falsafah yang memikirkan tentang kemoralan manusia.
- d. Logika adalah suatu bidang falsafah yang mengkaji penaaakulan manusia.
- e. Estetika yakni bidang falsafah yang memikirkan tentang keindahan

Tradisi falsafah menurut socrates ialah sesuatu yang diusahakan oleh setiap bangsa. Karena manusia secara semula jadinya mempunyai fitrah ingin tahu dan cenderung kepada kebenaran. Maka dari itu tradisi falasafah terbina oleh kelompok manusia yang mengadakan pendekatan yang berbeda terhadap falsafah. Dalam suatu tradisi falsafah, anggotanya akan mempunyai minat yng sama dalam suatu persoalan falsafah dan juga mempunyai pengaruh yang sama daripada seseorang tokoh falsafah.

Begitu pula cara memandang pendidikan jasmani dapat difokuskan dari cara pandang yang dimiliki si pelaku. Untuk itu maka perlu menelusuri pendidikan jasmani dengan berbagai hal menurut dasar yang dijadikan pijakannya.

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program penjas dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa penjas, proses pendidikan di sekolah akan pincang.

Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani (Dauer and Pangrazy, 1992), yaitu:

- a) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik,



- b) meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta
- c) meningkatkan pengertian peserta didik dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Adakah pelajaran lain (seperti bahasa, matematika, atau IPS) yang bisa menyumbang kemampuan-kemampuan seperti di atas? Untuk meneliti aspek penting dari penjas, dasar-dasar pemikiran seperti berikut perlu dipertimbangkan :

a) Kebugaran dan kesehatan

Kebugaran dan kesehatan akan dicapai melalui program pendidikan jasmani yang terencana, teratur dan berkesinambungan. Dengan beban kerja yang cukup berat serta dilakukan dalam jangka waktu yang cukup secara teratur, kegiatan tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan kemampuan fungsi organ-organ tubuh seperti jantung dan paru-paru. Sistem peredaran darah dan pernapasan akan bertambah baik dan efisien, didukung oleh sistem kerja penunjang lainnya.

Dengan bertambah baiknya sistem kerja tubuh akibat latihan, kemampuan tubuh akan meningkat dalam hal daya tahan, kekuatan dan kelentukannya. Demikian juga dengan beberapa kemampuan motorik seperti kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup yang sehat. Dengan kesadarannya anak akan mampu menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya, dan akan tetap dilakukannya di sepanjang hayatnya. Sikap itulah yang kemudian akan membawa anak pada kualitas hidup yang sehat, sejahtera lahir dan batin, yang disebut dengan istilah *wellness*.

Konsep sehat dan sejahtera secara menyeluruh berbeda dengan pengertian sehat secara fisik. Anak dididik untuk meraih gaya hidup sehat secara total serta kebiasaan hidup yang sehat, baik



dalam arti pemahaman maupun prakteknya. Kebiasaan hidup sehat tersebut bukan hanya kesehatan fisik, tetapi juga mencakup juga kesejahteraan mental, moral, dan spiritual. Tanda-tandanya adalah anak lebih tahan dalam menghadapi tekanan dan cobaan hidup, berjiwa optimis, merasa aman, nyaman, dan tenteram dalam kehidupan sehari-harinya.

b) Keterampilan fisik

Keterlibatan anak dalam asuhan permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain-lain, merangsang perkembangan gerakan yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai keterampilan. Keterampilan tersebut bisa berbentuk keterampilan dasar misalnya berlari dan melempar serta keterampilan khusus seperti senam atau renang. Pada akhirnya keterampilan itu bisa mengarah kepada keterampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

c) Terkuasainya konsep dan prinsip gerak

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang konsep dan prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Sebagai contoh, anak harus mengerti mengapa kaki harus dibuka dan bahu direndahkan ketika anak sedang berusaha menjaga keseimbangannya. Mereka juga diharapkan mengerti mengapa harus dilakukan pemanasan sebelum berolahraga, serta apa akibatnya terhadap derajat kebugaran jasmani bila seseorang berlatih tidak teratur?

Namun demikian, sumbangan pendidikan jasmani pun bukan hanya bersifat fisik semata, melainkan merambah pada peningkatan kemampuan *oleh pikir* seperti kemampuan membuat keputusan dan *olah rasa* seperti kemampuan memahami perasaan orang lain (empati).

d) Kemampuan berpikir



Memang sulit diamati secara langsung bahwa kegiatan yang diikuti oleh anak dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan berpikir anak. Namun demikian dapat ditegaskan di sini bahwa pendidikan jasmani yang efektif mampu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis anak ketika terlibat dalam kegiatan-kegiatan fisiknya. Pola-pola permainan yang memerlukan tugas-tugas tertentu akan menekankan pentingnya kemampuan nalar anak dalam hal membuat keputusan.

Taktik dan strategi yang melekat dalam berbagai permainan pun perlu dianalisis dengan baik untuk membuat keputusan yang tepat dan cepat. Secara tidak langsung, keterlibatan anak dalam kegiatan pendidikan jasmani merupakan latihan untuk menjadi pemikir dan pengambil keputusan yang mandiri.

Dalam kegiatan pendidikan jasmani banyak sekali adegan pembelajaran yang memerlukan diskusi terbuka yang menantang penalaran anak. Teknik gerak dan prinsip-prinsip yang mendasarinya merupakan topik-topik yang menarik untuk didiskusikan. Peraturan permainan dan variasi-variasi gerak juga bisa dijadikan rangsangan bagi anak untuk memikirkan pemecahannya.

e) Kepekaan rasa

Dalam hal olah rasa, pendidikan jasmani menempati posisi yang sungguh unik. Kegiatannya yang selalu melibatkan anak dalam kelompok kecil maupun besar merupakan wahana yang tepat untuk berkomunikasi dan bergaul dalam lingkup sosial.

Dalam kehidupan sosial, setiap individu akan belajar untuk bertanggung jawab melaksanakan peranannya sebagai anggota masyarakat. Di dalam masyarakat banyak norma yang harus ditaati dan aturan main yang melandasinya. Melalui penjas, norma dan aturan juga dipelajari, dihayati dan diamalkan.



Untuk dapat berperan aktif, anak pun akan menyadari bahwa ia dan kelompoknya harus menguasai beberapa keterampilan yang diperlukan. Sesungguhnya bahwa kegiatan pendidikan jasmani disebut sebagai ajang nyata untuk melatih keterampilan-keterampilan hidup (*life skills*), agar seseorang dapat hidup berguna dan tidak menyusahkan masyarakat.

Keterampilan yang dipelajari bukan hanya keterampilan gerak dan fisik semata, melainkan terkait pula dengan keterampilan sosial, seperti *berempati* pada orang lain, menahan sabar, memberikan respek dan penghargaan pada orang lain, mempunyai motivasi yang tinggi, serta banyak lagi. Seorang ahli menyebut bahwa kesemua keterampilan di atas adalah keterampilan hidup. Sedangkan ahli yang lain memilih istilah kecerdasan emosional (*emotional intelligence*).

f) Keterampilan sosial

Kecerdasan emosional atau keterampilan hidup bermasyarakat sangat mementingkan kemampuan pengendalian diri. Dengan kemampuan ini seseorang bisa berhasil mengatasi masalah dengan kerugian sekecil mungkin. Anak yang rendah kemampuan pengendalian dirinya biasanya ingin memecahkan masalah dengan kekerasan dan tidak merasa ragu untuk melanggar berbagai ketentuan.

Pendidikan jasmani menyediakan pengalaman nyata untuk melatih keterampilan mengendalikan diri, membina ketekunan dan motivasi diri. Hal ini diperkuat lagi jika proses pembelajaran direncanakan sebaik-baiknya. Setiap adegan pembelajaran dalam permainan dapat dijadikan arena dialog dan perenungan tentang apa sisi baik-buruknya suatu keputusan. Tak pelak, ini merupakan cara pembinaan moral yang efektif.

Sebagai contoh, jika dalam sebuah proses penjas terjadi



pertengkaran antara dua orang anak, guru bisa segera menghentikan kegiatan seluruh kelas dan mengundang mereka untuk membicarakannya. Sebab-sebab pertengkaran diteliti dan guru memancing pendapat anak tentang apa perlunya mereka bertengkar, selain itu mereka dirangsang untuk mencari pemecahan yang paling baik untuk kedua belah pihak.

Demikian juga dalam setiap adegan proses permainan yang memerlukan kesiapan mentaati peraturan permainan. Di samping guru mempertanyakan pentingnya peraturan untuk ditaati, guru dapat juga mengundang peserta didik untuk melihat berbagai konsekuensinya jika peraturan itu dilanggar. Lalu guru dapat menanyakan pendapat peserta didik tentang tujuan permainan. Misalnya guru bertanya:

:”Apakah memenangkan pertandingan dengan segala cara bisa dibenarkan?”, “Apakah kalah dalam suatu permainan benar-benar merugikan?” bahkan lebih jauh lagi mungkin guru bisa memilih topik di luar kejadian yang mereka alami sendiri, misalnya topik tentang tawuran antar pelajar dari sekolah yang berbeda. Topik ini menarik untuk dibicarakan dari sisi moral serta akibatnya terhadap kehidupan bermasyarakat.

g) Kepercayaan diri dan citra diri (self esteem)

Melalui pendidikan jasmani kepercayaan diri dan citra diri (*self esteem*) anak akan berkembang (Graham, 1993). Secara umum citra diri diartikan sebagai cara kita menilai diri kita sendiri. Citra diri ini merupakan dasar untuk perkembangan kepribadian anak. Dengan citra diri yang baik seseorang merasa aman dan berkeinginan untuk mengeksplorasi dunia. Dia mau dan mampu mengambil resiko, berani berkomunikasi dengan teman dan orang lain, serta mampu menanggulangi stress.

Cara membina citra diri ini tidak cukup hanya dengan selalu



berucap “saya pasti bisa” atau “saya paling bagus”. Tetapi perlu dinyatakan dalam usaha dan pembiasaan perilaku. Di situlah penjas menyediakan kesempatan pada anak untuk membuktikannya.

Ketika anak berhasil mempelajari berbagai keterampilan gerak dan kemampuan tubuhnya, perasaan positif akan berkembang dan ia merasa optimis atau mampu untuk berbuat sesuatu. Dengan perasaan itu anak akan merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan yang baik dan pada gilirannya akan mempengaruhi pula kualitas usahanya di lain waktu, agar sama seperti yang dicitrakannya. Bila peserta didik merasa gagal sebelum berusaha, keadaan ini disebut perasaan negatif, lawan dari perasaan positif.

Kejadian demikian yang berulang-ulang akan memperkuat kepercayaan bahwa dirinya memang memiliki kemampuan, sehingga terbentuk menjadi kepercayaan diri yang kuat. Karena itu penting bagi guru penjas untuk menyajikan tugas-tugas belajar yang bisa menyediakan pengalaman sukses dan menimbulkan perasaan berhasil (*feeling of success*) pada setiap anak. Salah satu siasat yang dapat dikerjakan adalah ukuran keberhasilan belajar tidak bersifat mutlak. Tiap anak memakai ukurannya masing-masing.

D. Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas yang dilakukan dalam penguasaan materi kegiatan pembelajaran tentang Filosofi Pendidikan Jasmani yang membahas tentang pengertian pendidikan jasmani, pendidikan olahraga, pendidikan kesehatan dan landasan filosofis pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu kegiatan yang mampu menyediakan kesempatan kepada peserta didik untuk aktif dalam proses pembelajaran, bertanya hal yang belum dimengerti, mencatat semua materi yang disampaikan, mendengar penjelasan, berfikir secara kritis, membaca, materi sampai dengan menyimpulkan seluruh materi yang diberikan sehingga dapat menunjang



tercapainya keberhasilan pembelajaran bagaimana menganalisis dan menyimpulkan tentang Azas dan falsafafah PJOK

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

Untuk Mengerjakan Tugas Berikut, Pilih Satu Jawaban A, B, C Atau D Yang Anda Anggap Paling Benar.

1. Proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional adalah...
 - A. Pengertian pendidikan jasmani
 - B. Pengertian pendidikan olahraga
 - C. Pengertian pendidikan kesehatan
 - D. Tujuan Pendidikan jasmani

2. Pengertian pendidikan olahraga adalah ...
 - A. Suatu Aktifitas yang bersifat kompetitif
 - B. Aktifitas pembelajaran jasmani
 - C. Aktifitas motorik-motorik
 - D. Pendidikan jasmani

3. Usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi aspek pribadi agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis merupakan pengertian....
 - A. Pendidikan Kesehatan Sekolah
 - B. Pendidikan Kesehatan
 - C. Kebugaran Jasmani
 - D. Kesegaran Jasmani

4. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan
 - A. sehat jasmani dan rohani
 - B. Budaya hidup sehat



- C. Pendidikan jasmani
 - D. Pendidikan nasional
5. Tujuan pendidikan jasmani adalah, kecuali ...
- A. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar.
 - B. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal.
 - C. Mengembangkan nilai-nilai luhur untuk dibudayakan baik secara kelompok maupun perorangan.
 - D. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.

F. Rangkuman

1. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Atau dengan kata lain pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional
2. Dalam pendidikan jasmani terdapat tiga faktor yang sangat mendasar dalam gerak manusia :
 - a. Pertama, faktor unjuk kerja jasmani, faktor ini sangat berpengaruh dalam melakukan aktivitas jasmani malahan mendasari semua gerak seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, dan stamina.
 - b. Kedua, adalah aktivitas universal yakni keterampilan fundamental seperti: lari, lempar, lompat, panjat, dan menggantung.
 - c. Ketiga, adalah gerakan khusus yang bertingkat tinggi yang dikuasai dengan latihan dan pengalaman khusus yakni mencakup aktivitas dalam pendidikan jasmani.
3. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, domain afektif.



4. Tujuan pendidikan jasmani mencakup aspek organik, kognitif, neuromuskuler, perseptual, sosial dan emosional.
5. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk: Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan, kepercayaan diri yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial, kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani, Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal, Mengembangkan nilai-nilai pribadi, Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai Pendidikan Jasmani, Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar Pendidikan Jasmani, Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani, mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
6. Pendidikan olahraga menekankan pada pembinaan keterampilan berolahraga dan menghayati nilai-nilai yang diperoleh dari kegiatan berlatih dan bertanding (Jewet, 1994; Jewet et al., 1995).
7. *Pendidikan olahraga* adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu.
8. Pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi aspek pribadi (fisik, mental, social) agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis
9. Dari pandangan tersebut bisa disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan : Meningkatkan pengetahuan anak didik tentang ilmu kesehatan termasuk cara hidup sehat dan teratur, Menanamkan dan membina nilai dan sikap mental yang positif terhadap prinsip hidup sehat, Menanamkan dan membina kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang sesuai dengan syarat kesehatan, Meningkatkan keterampilan anak didik dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan dan perawatan kesehatan

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah anda menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban anda dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban anda dengan benar. Kemudian gunakan formula



matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

Rumus : Tingkat Penguasaan = $\frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{a} \times 100\%$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	Baik sekali
80 % - 89 %	Baik
70 % - 79 %	Cukup
60 % - 69 %	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali

Bila Anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus ! Tetapi bila tingkat anda masih di bawah 80 %, anda harus mengulangi Kegiatan Belajar ini, terutama bagian yang belum anda kuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.

H. Kunci Jawaban

1. A
2. A
3. B
4. D
5. C



KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

PENGEMBANGAN MATERI PPPK

A. Tujuan

Memiliki kecakapan dalam memahami konsep dasar aspek-aspek pembelajaran PJOK, terampil dalam melakukan, dan membelajarkan dengan menerapkan dasar keilmuan, serta memiliki tanggung jawab personal dan sosial sebagai tauladan bagi peserta didik dan masyarakat sesuai dengan kebijakan yang berlaku.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi Hakekat dan Prinsip PPPK.
2. Mengidentifikasi Peralatan PPPK dan Cara Penggunaannya.
3. Mengidentifikasi Kecelakaan yang Sering Terjadi dan Cara Pertolongannya.

C. Uraian Materi

1. Hakikat dan Prinsip-Prinsip PPPK

Manusia sebagai makhluk hidup selalu bergerak untuk memenuhi ruang, waktu, dan keadaan lainnya setiap hari. Kegiatan yang dilakukan di dalam dan di luar ruangan yang dilakukan dapat beresiko mengalami kecelakaan.

Meskipun bukan suatu hal yang diharapkan, kecelakaan memerlukan langkah antisipatif yang diantaranya dengan mengetahui atau mendiagnosa penyakit maupun akibat kecelakaan, penanganan terhadap korban dan evakuasi korban bila diperlukan. Hal ini memerlukan pengetahuan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) agar korban tidak mengalami resiko cedera yang lebih besar.



a. Pengertian PPPK

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan adalah pertolongan darurat yang diberikan kepada korban kecelakaan, maupun yang sakit mendadak secara tepat dan cepat dan sementara sebelum mendapat pertolongan lanjutan dari tenaga medis bila diperlukan. Sifat dari pertolongan pertama ialah memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar.

b. Tujuan PPPK

Orang selalu berusaha menghindari penyakit atau kecelakaan. Tetapi tidak seorang pun tahu kapan penyakit atau kecelakaan itu akan datang. Karena itu kita harus selalu berusaha untuk memperkecil akibat dari musibah atau kecelakaan yang mungkin sewaktu-waktu akan menimpa diri atau sanak keluarga kita.

Kecelakaan itu bermacam-macam dan penanganannya pun memerlukan keterampilan dan pengetahuan sendiri-sendiri. Kecelakaan dapat terjadi di mana-mana misalnya, kecelakaan di rumah, di perjalanan, di sekolah, di tempat kerja, di kolam renang, di tempat-tempat rekreasi dan di tempat-tempat lain. Sebagai akibat kecelakaan, korban dapat meninggal seketika, pingsan, luka berat dan luka ringan.

Korban kecelakaan yang masih hidup memerlukan pertolongan yang cepat, supaya korban terhindar dari bahaya maut. Di sinilah letak fungsi pertolongan pertama sebelum tenaga medis datang. Bila dilakukan dengan benar, pertolongan pertama pada kecelakaan dapat menolong jiwa seseorang. Tetapi bila dilakukan dengan salah, bahkan dapat membahayakan jiwa korban.

Oleh karena itu, orang yang memberikan pertolongan pertama harus mempunyai pengetahuan, keterampilan dan mampu melihat situasi dan kondisi korban sebelum melakukan pertolongan pertama. Tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama, antara lain:



- 1) Panggilah dokter secepat mungkin atau bila dokter tak mungkin segera datang, kirimkanlah penderita segera ke rumah sakit.
- 2) Hentikan perdarahan.
- 3) Cegah dan atasi shock atau gangguan keadaan umum yang lainnya.
- 4) Cegahlah infeksi.

Tujuan pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut.

- 1) Menyelamatkan nyawa atau mencegah kematian
 - Memperhatikan kondisi dan keadaan yang mengancam korban.
 - Melaksanakan Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) kalau perlu.
 - Mencari dan mengatasi pendarahan.
- 2) Mencegah cacat yang lebih berat (mencegah kondisi memburuk)
 - Mengadakan diagnose.
 - Menangani korban dengan prioritas yang logis.
 - Memperhatikan kondisi atau keadaan (penyakit) yang tersembunyi.
- 3) Menunjang penyembuhan
 - Mengurangi rasa sakit dan rasa takut.
 - Mencegah infeksi.
 - Merencanakan pertolongan medis serta transportasi korban dengan tepat.

c. Prinsip-prinsip P3K

Prinsip-prinsip atau sikap dalam melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut.

- 1) Bersikap tenang dan tidak panik.
- 2) Berikan pertolongan dengan cara yang cepat dan tepat.
- 3) Sebelum mengetahui berat ringannya cedera yang dialami, jangan cepat-cepat memindahkan atau menggeser korban.
- 4) Jika ada luka, usahakan agar korban tidak melihatnya, sebab dapat membuat korban menjadi panik.



- 5) Setelah mendapat pertolongan pertama, korban sebaiknya segera dibawa ke dokter, rumah sakit, Puskesmas untuk penanganan selanjutnya.

2. Peralatan PPPK dan Cara Penggunaannya

Perlengkapan pertolongan pertama pada kecelakaan minimal yang perlu dipersiapkan dalam usaha memberikan pertolongan, antara lain sebagai berikut.

a. Peralatan PPPK

a) Kasa Pembalut (Perban)

Perban terbuat dari kain yang jarang dan tipis. Perban ini dipergunakan untuk membalut luka yang sudah ditutup kasa steril.

b) Kasa Steril

Kasa yang sudah disterilkan digunakan untuk menutup luka perban. Kasa steril adalah kain yang bebas dari kuman-kuman penyakit.

c) Plester

Plester digunakan untuk meletakkan kasa penutup agar tidak terlepas. Dalam meletakkan kasa penutup, plester ditempatkan pada beberapa tempat dan jangan melewati bagian tengah luka.

d) Plester obat

Plester obat (plester yang mengandung obat) biasanya digunakan untuk menutup luka kecil yang telah dibersihkan, misalnya akibat teriris atau tersayat benda tajam. Pada permukaan tengah plester terdapat lapisan yang mengandung obat.

e) Pembalut Segitiga (Mitella)

Pembalut segitiga biasanya digunakan untuk korban yang mengalami kecelakaan seperti patah tulang lengan, luka di kepala atau cedera pada sendi lutut. Pembalut segitiga terbuat dari kain putih dengan ukuran 90



cm dan 125 cm. Pinggirnya tidak dijahit agar ketika dipakai tidak menekan luka atau cedera.

f) Kapas

Kapas digunakan untuk membersihkan luka atau mengoleskan obat. Biasanya sebelum digunakan, kapas terlebih dahulu dibasahi dengan air bersih yang steril atau larutan pembersih luka, setelah itu baru dipakai untuk membersihkan luka yang kotor.

g) Gunting

Gunting yang digunakan sebaiknya gunting perban tahan karat.

h) Lampu senter

Lampu senter digunakan untuk melihat luka tertentu agar lebih jelas, misalnya suatu benda yang masuk ke telinga atau melihat benda yang sangat kecil di dalam luka.

i) Pinset (Jepitan)

Pinset digunakan untuk mengambil suatu benda yang kecil di dalam luka atau mengambil kotoran yang melekat pada permukaan luka. Pinset juga biasanya dipakai untuk menjepit kapas atau kasa steril. Sebelum dipakai sebaiknya pinset dibersihkan dahulu dengan alkohol 70% atau direbus.

b. Obat-obatan P3K

1) Obat Luka Ringan

- Jenis obat:
 - a) Obat merah (mercurochrom)
 - b) Betadine
- Cara penggunaannya:

Bersihkan luka dengan obat pencuci luka terlebih dahulu, kemudian oleskan obat pada luka.



- Kegunaannya:
Mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi.

2) Obat Pencuci Luka

- Jenis obat:
 - a) Rivanol
 - b) Alkohol 70%
 - c) Boorwater (larutan boric)
- Cara penggunaannya:
Bersihkan luka dengan obat pencuci luka agar bersih dan steril kemudian oleskan obat pada luka.
- Kegunaannya:
Mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi.

3) Obat Luka Bakar

- Jenis Obat:
 - a) Bioplacenton
 - b) Salep minyak ikan
 - c) Lidah Buaya
- Cara Penggunaannya:
Bersihkan luka dengan obat pencuci luka agar bersih dan steril kemudian oleskan obat pada luka. Potong pangkal daun lidah buaya Biarkan sampai lender keluar Oleskan lender lidah buaya pada bagian yang sakit hingga merata sesering mungkin.
- Kegunaannya:
Mempercepat penyembuhan pada luka bakar.

3. Kecelakaan yang Sering Terjadi dan Cara Pertolongannya

Pada bagian ini akan mempelajari berbagai kecelakaan yang sering terjadi dan cara pertolongannya antara lain: shock, pendarahan, pernapasan



berhenti, luka, patah tulang, terkena arus listrik, dan pingsan. Penjelasan materi akan diuraikan sebagai berikut.

Coba diskusikan apa yang harus kalian lakukan ketika menemukan korban? Coba kalian pelajari materi berikut ini.

a) Shock

Shock adalah gangguan keadaan umum yang disebabkan karena peredaran darah ke otak berkurang, kelelahan, kurang makanan.

- **Gejala-gejalanya**

- 1) Perasaan mau jatuh.
- 2) Pandangan berkunang-kunang, telinga berdenging.
- 3) Lemas, keluar keringat dingin.
- 4) Menguap.
- 5) Denyut nadi lambat.

- **Apa yang harus kita lakukan bila ada korban pingsan/shock?**

- 1) Baringkan korban dengan tungkai ditinggikan.
- 2) Longgarkan pakaian.
- 3) Usahakan korban menghirup udara segar.
- 4) Periksa cedera lainnya.
- 5) Beri selimut, agar badannya hangat.
- 6) Biarkan korban istirahat dahulu bila kesadarannya pulih.
- 7) Bila tidak cepat pulih, maka:
 - a) Periksa napas dan sendi.
 - b) Posisikan stabil.
 - c) Rujuk ke fasilitas kesehatan.

b) Pendarahan

Pada tiap-tiap luka akan terjadi pendarahan. Pendarahan dapat terjadi di dalam atau di luar badan. Supaya tidak terjadi infeksi, tiap luka baik itu luka luar maupun luka dalam badan harus diambil tindakan yang cepat. Kita



harus membedakan dari mana darah itu keluar, apakah pendarahan itu keluar dari arteri, vena (pembuluh darah balik), atau kapiler (pembuluh darah rambut).

Pendarahan arteri warnanya merah muda, dan darah keluar dengan memancar sesuai dengan denyutan jantung. Pendarahan vena warnanya merah tua, keluarnya cepat, tidak ada pancaran. Pendarahan kapiler warnanya merah tua atau merah muda, tidak cepat dan berdenyut, menyelubungi permukaan luka.

a. Tindakan terhadap Pendarahan Luar

1) Menekan dengan Pembalut Tekan

Cara melakukannya: di atas luka diletakkan kain kasa, kemudian dibalut dengan kain pembalut. Kain kasa akan menutupi dan menekan darah yang keluar. Pendarahan vena dan pendarahan yang tidak berat dapat dihentikan dengan cara tersebut. Kalau tidak ada kain kasa, dapat juga dipergunakan sapu tangan yang bersih. Jika terjadi pendarahan di tangan atau di kaki, tangan atau kaki harus diangkat ke atas.

2) Menekan dari atas tempat tekanan

Kalau terjadi pendarahan arteri dan pendarahan lain yang tidak dapat di hentikan setelah 5 menit dengan pembalut tekan, maka tekanan harus dilakukan pada tempat-tempat tertentu, yaitu tempat dimana arteri menyilang pada tulang. Tempat yang harus ditekan, yaitu tempat antara luka dan jantung, tempat yang paling dekat dengan luka arteri menyilang tulang. Setelah pendarahan berhenti, lakukan penekanan dengan pembalut tekan.

3) Menahan pendarahan dengan tourniquet

Menahan pendarahan dengan *tourniquet* hanya dapat dilakukan dalam keadaan yang memaksa sekali, karena penggunaan tourniquet ada



bahayanya. Jika penolong menggunakan *tourniquet*, ia harus segera diberitahukan kepada dokter, bahwa ia menggunakan *turniwuat*.

c) Pernapasan Berhenti (Asphyxia)

Pernapasan berhenti (*asphyxia*) disebut dengan “mati lemas”. Dalam bahasa Yunani *asphyxia* berarti “tidak berdenyut”, tidak tepat sebab pada kematian karena *asphyxia* nadi sebenarnya masih dapat berdenyut untuk beberapa menit setelah pernapasan berhenti. Pernapasan berhenti (*asphyxia*) adalah kekurangan oksigen yang disebabkan oleh terganggunya saluran pernapasan.

a. Sebab-Sebab Terhentinya Pernapasan

- a) Terhalangnya udara yang masuk ke dalam paru-paru, misalnya karena tercekik, memasukkan benda asing ke dalam tenggorokan atau memasukkan air karena tenggelam.
- b) Kelumpuhan pada pusat pernapasan di otak, misalnya karena pukulan keras di kepala atau perut, udara yang terlalu dingin atau terlalu panas, terkena aliran listrik.
- c) Sel-sel darah merah tidak dapat bekerja dengan baik.
- d) Kurangnya oksigen dalam udara, misalnya di ruangan yang tertutup rapat.

b. Pertolongan Pertama

- a) Memindahkan korban ke tempat yang udaranya bersih.
- b) Mengeluarkan segala benda yang menyumbat tenggorokkan.
- c) Menutup badan korban dengan selimut supaya hangat.
- d) Melakukan pernapasan buatan.

d) Luka

Luka adalah jaringan kulit yang terputus, robek, rusak oleh suatu sebab.

a. Jenis-jenis luka

- a) Luka memar (kena pukul).



- b) Luka gores.
- c) Luka tusuk.
- d) Luka potong.
- e) Luka bacok.
- f) Luka robek.
- g) Luka tembak.
- h) Luka bakar.

b. Dasar-dasar pertolongannya

- a) Hentikan pendarahan.
- b) Tinggikan anggota badan yang terluka.
- c) Ulas luka diulas dengan mercurrohchoom 2%.
- d) Tutup dengan kasa steril, lalu di atasnya diletakkan kapas lalu dibalut perban. Setelah luka ditaburi obat dapat juga langsung dibalut dengan pembalut cepat.
- e) Bila luka lebar dan dalam segera bawa ke rumah sakit.
- f) Gunakan obat tradisional yang banyak terdapat disekeliling kita, misal luka bakar dengan menggunakan lidah buaya, luka memar dengan menggunakan daun jambu biji, dan sebagainya.

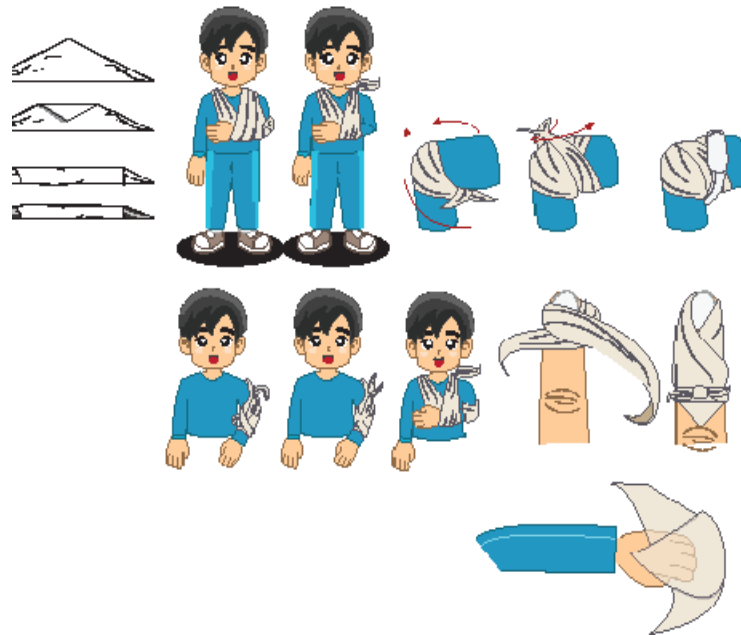
e) Patah Tulang

Ada dua macam patah tulang, yaitu:

- Patah tulang tertutup, kalau tidak ada kerusakan pada kulit.
- Patah tulang terbuka, kalau ujung-ujung tulang yang patah menusuk kulit sampai kelihatan keluar.

a. Tanda-Tanda Patah Tulang

- a) Terasa sakit pada tempat yang patah, lebih-lebih kalau digerakkan.
- b) Tidak mungkin dapat bergerak.
- c) Kalau ujung-ujung tulang yang patah mendorong ke dalam, lengan atau kaki akan menjadi lebih pendek.
- d) Tempat patah tulang membengkak.



b. Upaya Pertolongan

- 1) Pada patah tulang terbuka, pertama-tama harus dihentikan pendarahannya lalu ditutup dengan kain bersih, kemudian dipasang bidai agar tidak bergerak sewaktu dibawa ke dokter, rumah sakit atau Puskesmas.
- 2) Pada patah tulang tertutup, korban diberikan agar tidak banyak bergerak, sehingga tidak bertambah sakit dan memperburuk keadaan patah tulangnya.
- 3) Bila tidak ada bidai pada kecelakaan patah tulang kaki, bantal dapat dipakai sebagai ganjal atau apa saja, agar korban merasa enak dan tidak bertambah sakit.



Gambar2.1. Peralatan dan cara memberikan pertolongan pada kecelakaan luka dan patah

f) Terkena Aliran Listrik

Shock listrik terjadi bila tubuh seseorang dilalui arus listrik, badannya kena kawat listrik, kena pesawat listrik atau kena halilintar.

a. Gejala-gejalanya

- a) Kesadaran hilang
- b) Pernapasan berhenti, karena lumpuhnya pusat pernapasan.
- c) Kadang-kadang luka terbakar hebat.
- d) Terdapat pendarahan halus pada kulit.

b. Cara Melepaskan dari Arus Listrik

- 1) Pertama-tama melepaskan kontak antara korban dengan pembawa arus listrik. Sangat berbahaya melepaskan korban dengan tangan, atau memegang badan atau pakaiannya, terlebih-lebih jika badan atau pakaian korban basah, misalnya karena keringat.
- 2) Kalau sekering listrik dekat, putuskan sekering dengan segera. Kalau tidak ada sekering, lakukanlah hal-hal sebagai berikut.
- 3) Berdirilah di atas papan yang kering atau di atas pakaian kering.
- 4) Balutlah tangan dengan pakaian kering dan tebal, atau memakai



sarung tangan karet.

- 5) Tariklah korban pada pakaiannya yang kering untuk melepaskan korban dari pembawa arus listrik.
- 6) Tindakan selanjutnya, kalau korban tidak bernapas, buatlah pernapasan buatan. Pernapasan buatan harus dilakukan sampai korban dapat bernapas kembali. Setelah korban dapat bernapas kembali, balutlah lukanya.

g) Pingsan

Pingsan adalah suatu kondisi kehilangan kesadaran yang mendadak, dan biasanya sementara, yang disebabkan oleh kurangnya aliran darah dan oksigen ke otak. Kehilangan kesadaran secara tiba-tiba, biasanya hanya beberapa detik atau menit, karena otak tidak mendapatkan cukup oksigen.

1) Penyebab Pingsan

- a) Postural hipotensi adalah suatu kondisi umum. Hal ini terjadi ketika seseorang telah duduk selama beberapa saat dan kemudian tiba-tiba **mengalami perasaan pusing ketika berdiri**.
- b) Dehidrasi parah juga menyebabkan pingsan. Hal ini terutama terlihat pada anak-anak yang banyak olahraga di luar ruangan selama musim panas. Hilangnya cairan diterjemahkan kurangnya darah tersedia di otak dan otot. Penurunan volume darah adalah yang menyebabkan pingsan pada anak-anak.
- c) Anemia adalah suatu kondisi kurangnya salah satu sel darah merah atau hemoglobin. Hal ini menyebabkan kurangnya jumlah oksigen mencapai otak yang menyebabkan pingsan.
- d) Setiap jenis perubahan irama jantung dapat mengakibatkan fluktuasi dalam jumlah darah yang dipompa ke berbagai bagian tubuh atau yang disebut *arrhythmia*. Kondisi katup jantung juga dapat menyebabkan *arrhythmia*, sekali lagi yang dapat menyebabkan perubahan dalam fungsi hati. Ketersediaan oksigen dalam tubuh yang tiba-tiba menurun dapat menyebabkan pingsan.



- e) Serangan jantung ringan atau segala jenis kematian jantung mendadak juga dapat menyebabkan seseorang pingsan.
- f) *Vasovagal syncope* atau *neurocardiogenic syncope* adalah suatu kondisi di mana penurunan tekanan darah akibat tindakan saraf vagus dan membuat orang pingsan. Hal ini biasanya terlihat ketika seseorang tiba-tiba mendengar berita buruk atau melihat gambar berdarah, dan lainnya.
- g) Pingsan selama kehamilan juga umumnya terjadi. Ada banyak faktor yang menyebabkan pingsan selama kehamilan. Kurang gizi, anemia, telentang untuk waktu lama, bisa menyebabkan pingsan selama kehamilan.
- h) Penurunan gula darah tiba-tiba menyebabkan penurunan glukosa yang tersedia untuk fungsi otak. Hal ini dapat dilihat pada penderita diabetes yang cenderung overdosis insulin. Jika orang kehilangan dosis, mungkin tergoda mengambil dosis insulin tambahan untuk menebus dosis yang terabaikan. Dalam kasus tersebut, gula darah cenderung tiba-tiba jatuh, dan membuat orang menjadi *shock* insulin.
- i) *Occupational syncope* merupakan orang yang pingsan karena pemicu yang merupakan fungsi tubuh normal, seperti batuk, bersin, jatuh dari bangku, mengejan pada saat buang air besar, atau lainnya.
- j) Ketidakseimbangan elektrolit dalam tubuh dapat juga membuat seseorang merasa pusing. Ini karena perubahan konsentrasi cairan dalam tubuh dan juga secara langsung mempengaruhi tekanan darah dalam tubuh.
- k) Kadang-kadang, seseorang pingsan sebagai akibat dari reaksi alergi terhadap beberapa obat atau pengobatan.

2) Gejala-gejala Pingsan

Gejala-gejala pingsan dapat diketahui ketika seseorang mengalami pusing ketika duduk atau berdiri, mual, badan panas, dingin, berkeringat, dan kulit pucat sebelum mereka akan pingsan.



3) Pertolongannya

Langkah pertama yang harus diambil ada yang pingsan adalah seperti berikut.

- a) Mengembalikan kesadarannya dengan memberikan bau-bauan yang menyengat seperti parfum atau minyak kayu putih.
- b) Buat kepalanya lebih rendah dari kaki agar darah bisa mengalir ke otak.
- c) Jika korban pingsan muntah miringkan kepalanya agar jalur pernapasannya bisa lancar kembali.
- d) Jika sudah sadar beri air minum.

h) Pertolongan Kecelakaan di Air Menggunakan Sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)

Pernafasan buatan adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk menolong jiwa seseorang dengan jalan menimbulkan pernafasan yang spontan dan teratur. Orang tanpa hidup dengan bernafas lebih dari beberapa menit saja. Oleh karena itu, pernafasan buatan harus dilakukan dengan segera dan cara yang benar.

a. Pedoman dalam Melakukan Pernafasan Buatan

Pedoman yang harus dikerjakan sebelum melakukan pernafasan buatan adalah membersihkan saluran pernafasan dan melonggarkan pakaian yang ketat. Kemudian, lakukanlah pernafasan buatan dengan pedoman sebagai berikut.

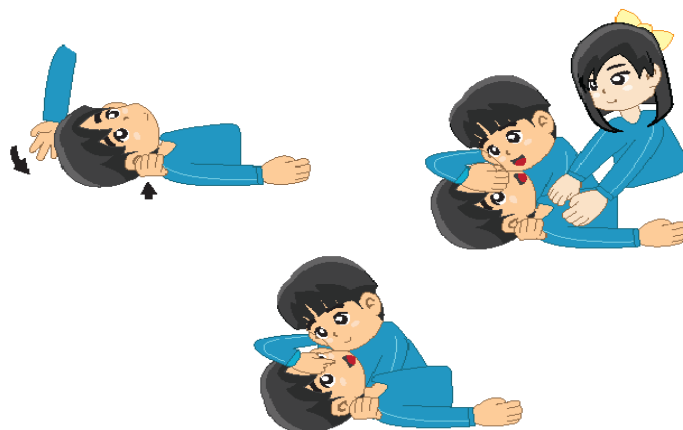
- a) Lakukanlah pernafasan dengan segera. Apabila terlambat, jiwa penderita tidak akan tertolong.
- b) Lakukan pernafasan buatan yang telah kamu kuasai betul. Jangan mencoba cara lain meskipun lebih baik jika kamu belum menguasai cara-caranya.
- c) Lakukanlah pernafasan buatan sampai penderita/korban bernafas kembali.



b. Cara Memberikan Pernafasan Buatan (*Mouth To Mouth*)

Pernafasan buatan metode mulut ke mulut adalah metode yang paling efektif dalam membantu korban ketika mengalami kesulitan bernapas. Caranya dengan menghembuskan udara ke paru-paru korban dengan mulut kamu sendiri. Cara melakukan pernapasan buatan pada dasarnya adalah sebagai berikut.

- 1) Tempatkan korban pada punggungnya seketika. Putar kepala dan bersihkan daerah kerongkongan dari air, lendir, barang-barang asing atau makanan.
- 2) Miringkan kepala korban ke belakang untuk membuka aliran udara.
- 3) Angkat dagu korban keatas supaya lidah tidak menghalangi aliran udara.
- 4) Pencet lubang hidung korban sehingga tertutup untuk mencegah kebocoran udara ketika kamu meniup.
- 5) Tempelkan bibir kamu sekitar mulut korban.
- 6) Hembus mulut korban sehingga kamu melihat kenaikan dada.
- 7) Lepaskan mulut kamu untuk membiarkan pengeluaran udara secara alami.
- 8) Ulangi 12 sampai 18 kali/menit, amati untuk melihat naik turunnya dada sampai pernapasan alami mulai.



Gambar 2.2 Cara melakukan bantuan pernapasan dari mulut ke mulut



c. Cara Menolong Orang yang Pingsan

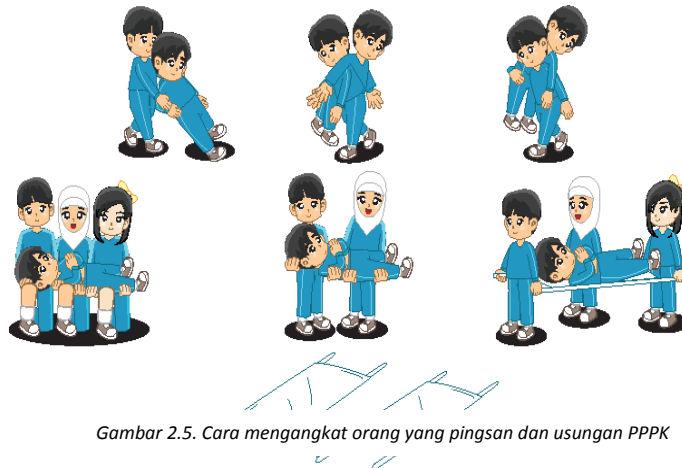
- a) Prinsipnya sederhana. Kamu bernapas bagi korban yang tidak bereaksi. Keluarkan napasmu dari paru-paru dan masukkan ke tubuh korban melalui mulutnya. Apabila mulutnya cedera dan tidak bisa dibuka, hembuskan napas ke dalam hidungnya.
- b) Posisi di samping kanan bahu korban. Miringkan kepalanya, angkat dagunya dan pencet hidung korban dengan ibu jari dan telunjuk mu. Tujuannya agar napas yang ditiupkan ke dalam mulut korban tidak keluar melalui hidung.
- c) Tarik napas dalam-dalam. Buka mulutmu lebar-lebar, rapatkan sedekat mungkin ke mulut korban. Hembuskan napas ke dalamnya. Setelah itu jauhkan mulut dari korban. Berikan dua kali pernapasan yang dalam. Amati dada korban untuk memastikan udara yang ditiupkan telah dapat mengembungkan paru-parunya. Sebelum memasukkan napas berikutnya, pastikan korban sudah menghembuskan napas. Jika perut korban jadi membesar, kemungkinan saluran napasnya tersumbat atau napas yang dihembuskan terlalu banyak.
- d) Periksa adanya tanda-tanda sirkulasi, misalnya bernapas, batuk, atau gerakan. Hal ini perlu waktu tak sampai 10 detik.
- e) Bila tak ada tanda-tanda sirkulasi, lakukan tekanan pada jantung untuk mengalirkan darah ke otak. Bila korban menunjukkan tanda-tanda kehidupan namun tidak bernapas, lanjutkan pernapasan mulut ke mulut hembuskan udara sebanyak-banyaknya setiap 5 detik, berarti dua belas kali pernapasan setiap menit.
- f) Bila napasnya lemah, dangkal atau tampak susah payah, pernapasan buatan dari mulut ke mulut mungkin masih bisa membantu. Namun bantuan pernapasanmu harus dikoordinasikan dengan napas korban. Hembuskan udara selagi ia menarik napas dan biarkan dia mengeluarkan napas dulu, baru Kamu hembuskan napas lagi.
- g) Telepon dokter bila Kamu belum dapat mengatasinya. Lanjutkan napas buatan sambil menunggu bantuan.



Gambar 2.3. Cara menolong orang pingsan biasa



Gambar 2.4. Cara menolong orang pingsan karena tenggelam



Gambar 2.5. Cara mengangkat orang yang pingsan dan usungan PPPK

D. Aktivitas Pembelajaran

Langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam mempelajari materi pelatihan ini mencakup aktivitas individual dan aktivitas kelompok.

1. Aktivitas Individual meliputi:

- a) memahami dan mencermati materi pelatihan PPPK
- b) mengerjakan latihan/tugas, menyelesaikan masalah/kasus
- c) menyimpulkan mengenai pertolongan pertama pada kecelakaan
- d) melakukan refleksi.

2. Aktivitas kelompok meliputi:

- a) mendiskusikan materi pelatihan pertolongan pertama pada kecelakaan
- b) bertukar pengalaman (*sharing*) dalam melakukan latihan menyelesaikan masalah/kasus



- c) membuat rangkuman.

E. Latihan/ Kasus/Tugas

Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Tugas ini dikerjakan di buku tugas.

1. Pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari dokter merupakan
 - a. hakekat PPPK
 - b. tujuan PPPK
 - c. prinsip PPPK
 - d. sifat PPPK
2. Memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar merupakan
 - a. tujuan pertolongan pertama
 - b. sifat pertolongan pertama
 - c. manfaat pertolongan pertama
 - d. fungsi pertolongan pertama
3. Pertolongan pertama pada kecelakaan untuk menolong jiwa seseorang sebelum mendapat penanganan lebih lanjut dari dokter merupakan
 - a. sifat pertolongan pertama
 - b. manfaat pertolongan pertama
 - c. tujuan pertolongan pertama
 - d. fungsi pertolongan pertama
4. Yang tidak termasuk tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama berikut ini adalah
 - a. hentikan pendarahan
 - b. cegah infeksi
 - c. cegah dan atasi shock
 - d. pergi ke dokter bila korban telah sadar
5. Salah satu prinsip-prinsip atau sikap ketika melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah
 - a. berikan pertolongan menunggu dokter
 - b. cepat-cepat memindahkan korban



F. Rangkuman

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan adalah pertolongan darurat yang diberikan kepada korban kecelakaan, maupun yang sakit mendadak secara tepat dan cepat dan sementara sebelum mendapat pertolongan lanjutan dari tenaga medis bila diperlukan. Sifat dari pertolongan pertama ialah memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar.

Tujuan pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut.

- 1) Menyelamatkan nyawa atau mencegah kematian
- 2) Mencegah cacat yang lebih berat (mencegah kondisi memburuk)
- 3) Menunjang penyembuhan

Pada pelaksanaan pertolongan pertama pada kecelakaan harus memperhatikan prinsip-prinsip PPPK, antara lain menangani dengan tenang, pertolongan dilakukan dengan cepat dan tepat, mendiagnosa cedera sebelum dilakukan penanganan, menyamakan cedera terhadap korban, dan segera mengupayakan tindakan medis ke dokter setelah dilakukan pertolongan pertama pada kecelakaan untuk penanganan selanjutnya.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah anda menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban anda dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban anda dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

Rumus : Tingkat Penguasaan = $\frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} \times 100\%$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	Baik sekali
80 % - 89 %	Baik
70 % - 79 %	Cukup
60 % - 69 %	Kurang



60 ke bawah Kurang sekali

Bila Anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus ! Tetapi bila tingkat anda masih di bawah 80 %, anda harus mengulangi Kegiatan Belajar ini, terutama bagian yang belum anda kuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.

H. Kunci Jawaban

- | | |
|------|------|
| 1. A | 6. A |
| 2. B | 7. B |
| 3. C | 8. D |
| 4. D | 9. D |
| 5. D | 10.C |



KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI 2

A. Tujuan

Memiliki kecakapan dalam memahami konsep dasar aspek-aspek pembelajaran PJOK, terampil dalam melakukan, dan membelajarkan dengan menerapkan dasar keilmuan, serta memiliki tanggung jawab personal dan sosial sebagai tauladan bagi peserta didik dan masyarakat sesuai dengan kebijakan yang berlaku

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi kompetensi dasar dan indikator aktivitas pengembangan kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama.
2. Menjelaskan latihan-latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan dengan berbagai permainan.
3. Menjelaskan bekal ajar keterampilan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama (SMP) secara terperinci.
4. Menerapkan salah satu tes pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan secara sederhana.
5. Membuat perencanaan, merancang pelaksanaan, dan merancang penilaian pembelajaran aktivitas pengembangan kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama.

C. Uraian Materi

1. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Atas (SMA)

Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

KELAS: X

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur



KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
	kepada sang Pencipta.
<p>2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.</p>	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, dan kebersihan alat reproduksi.</p>
<p>3. Memahami ,menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah</p>	<p>3.5 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p>
<p>4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan</p>	<p>4.5 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p>



KELAS: XI

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat untuk tidak merokok, mengonsumsi alkohol dan narkoba/psikotropika, serta menghindari perilaku seks bebas, dan HIV/AIDS.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	3.5 Menganalisis konsep pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.
4. Mengolah, menalar, dan	4.5 mempraktikkan pengukuran derajat komponen



KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan	kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.

KELAS: XII

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan	3.5 Menganalisis konsep penyusunan program peningkatan serta mengevaluasi derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan



KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	keterampilan secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai.
4. Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan	4.5 Menyusun program peningkatan serta mengevaluasiderajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai.

2. Materi Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani II (Latihan-latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani Terkait dengan Keterampilan dengan Berbagai Permainan)

Pengelompokan jenis komponen kebugaran jasmani banyak sekali ragam dan perbedaannya, hal tersebut sangat tergantung dari sudut pandang jenis dan pengelompokan tersebut disusun, tinjauan ilmiah yang digunakan, serta atas maksud dan kegunaan apa pengelompokan jenis tersebut akan digunakan. Cara pembeda inilah yang disebut cara pembeda ilmiah yang mendasarkan tinjauan dari sisi ontology, epistemologi, dan aksiologi sebuah ilmu.

Komponen-komponen kebugaran minimal yang dapat menopang kebugaran seseorang secara umum sehari-hari dan secara khusus dalam penampilan olahraga, antara lain adalah daya tahan (*cardiorespiratory and muscle*



endurance), kekuatan (*strength*), komposisi tubuh, kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan, keseimbangan, koordinasi (*coordination*).

Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan. Karena banyaknya macam sikap gerak yang harus dilakukan, maka perlu disiapkan berbagai unsur kondisi fisik sebaik-baiknya. Untuk mencapai hal tersebut, unsur-unsur kebugaran jasmani perlu dilatih.

Berikut bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani:

a. Latihan Kelentukan

1) Latihan kelentukan pinggang dan punggung dengan bola besar

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a) Berpasangan saling membelakangi dengan jarak kurang lebih satu langkah dan kedua kaki dibuka lebar (buat kelompok besar, misal 5 pasang).
- b) Salah satu peserta memegang bola besar, selanjutnya secara terus-menerus memberi dan menerima bola (2 x 8) diantara kedua kaki masing-masing dan di atas kepala (1)
- c) Salah satu peserta memegang bola besar, selanjutnya secara terus-menerus memberi dan menerima bola (2 x 8) ke arah kanan dan kiri secara berlawanan(2)
- d) Dapat pula divariasikan secara kelompok berbanjar, misal 8 anak ke belakang dengan jarak sekitar 60 centimeter.

2) Latihan kelentukan batang tubuh dengan bola besar

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a) Dalam formasi baris dengan jarak kedua lengan direntangkan
- b) Urutan paling kanan memegang bola besar, selanjutnya dioperkan ke sebelah kirinya dengan membengkokkan batang tubuh kekiri dan yang sebelah kirinya membengkokkan ke kanan.
- c) Terus berlanjut ke arah kiri dan di ulang ke arah kanan.

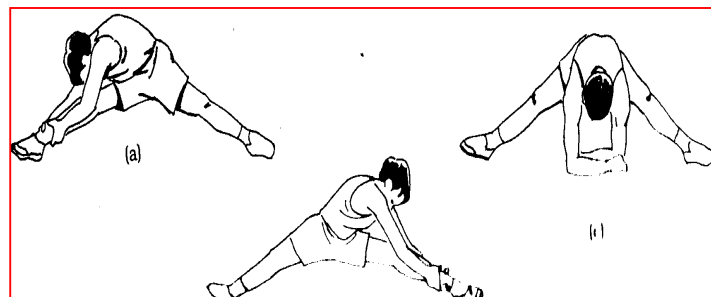


Gambar 3.1 Latihan kelenturan batang tubuh

- 3) Latihan kelenturan tungkai dan punggung (Sikap berdiri atau mengangkang)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Capailah bawah kanan, pertahankan selama 3 detik.
- Capailah bawah kiri, pertahankan selama 3 detik.
- Capailah bawah tengah, pertahankan selama 3 detik.
- Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.



Gambar 3.2 Latihan kelenturan tungkai dan punggung (sikap berdiri/mengangkang)

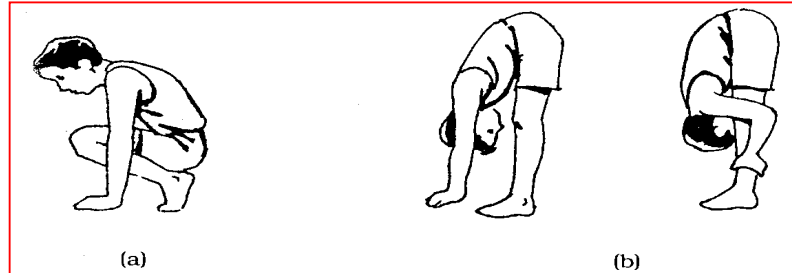
- 4) Latihan kelenturan tungkai dan punggung (Sikap berdiri lurus)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Posisi duduk jongkok, pertahankan selama 1 detik.
- Posisi bungkuk, pertahankan selama 3 detik.
- Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.



- d. Posisi cium lutut sebanyak 3 kali.
- e. Ulangi posisi cium lutut sebanyak 3 kali.

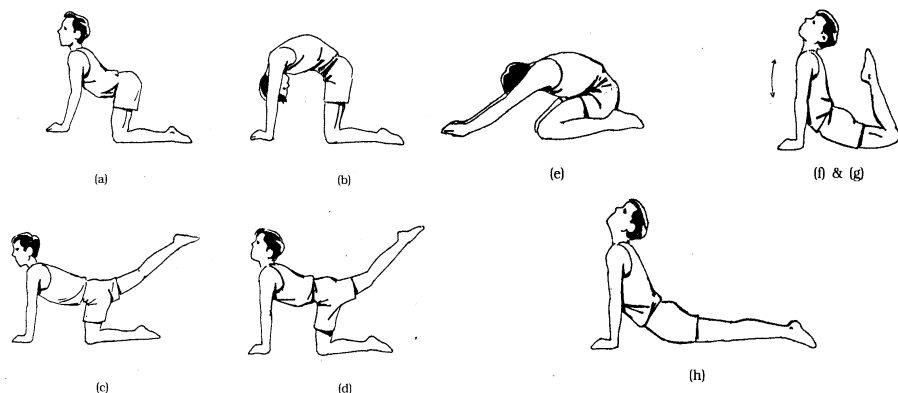


Gambar 3.3 Latihan kelentukan tungkai dan punggung (sikap berdiri lurus)

5) Latihan kelenturan punggung

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a. Lengkungkan punggung, pertahankan selama 3 detik.
- b. Bulatkan punggung, pertahankan selama 3 detik.
- c. Skala lutut kanan, pertahankan selama 3 detik.
- d. Skala lutut kiri, pertahankan selama 3 detik.
- e. Duduk berlutut dan dahi di lantai, pertahankan selama 3 detik.
- f. Lengkungkan naik, pertahankan selama 3 detik.
- g. Ke depan, pertahankan selama 3 detik.
- h. Lengkungkan naik, lutut dibengkokkan, pertahankan selama 3 detik.





Gambar 3.4 Latihan kelenturan punggung

b. Latihan Keseimbangan

Latihan keseimbangan adalah bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang, baik pada saat berdiri, duduk, maupun jongkok. Macam-macam bentuk latihan keseimbangan tubuh adalah sebagai berikut:

1) Latihan keseimbangan berdiri bangau

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a) Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- b) Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang).
- c) Tangan kanan diluruskan ke samping.
- d) Lakukan latihan ini 8 kali hitungan dan kembali ke sikap awal.



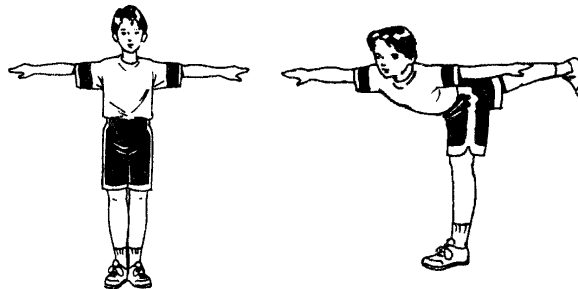
Gambar3.5 Latihan keseimbangan berdiri bangau

2) Latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :



- a) Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping.
- b) Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
- c) Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.

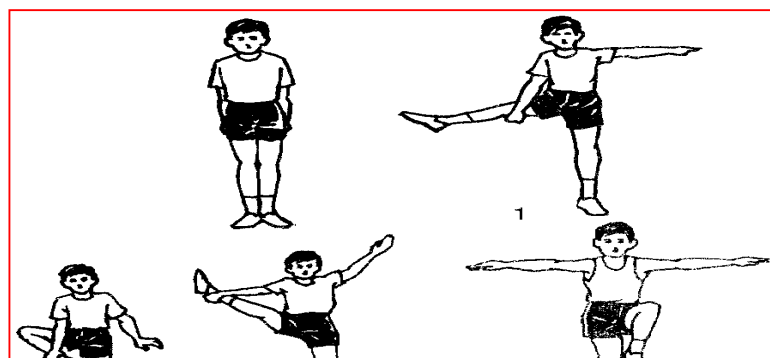


Gambar 3.6 Latihan keseimbangan sikap kapal terbang

3) Latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a) Latihan keseimbangan dari sikap berdiri, dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki ke samping menggunakan tangan, tangan yang lainnya direntangkan sejajar bahu dan tahan sampai 8 hitungan. Lakukan latihan ini secara bergantian.
- b) Latihan keseimbangan berikutnya sama dengan latihan satu, tetapi bagian kaki yang dipegang adalah bagian pergelangannya dan tangan yang lainnya diangkat ke atas. Lakukan latihan secara bergantian.
- c) Latihan keseimbangan ketiga prinsipnya sama dengan latihan kedua. Akan tetapi, salah satu kaki diangkat menekuk di depan panggul dan kedua tangan direntangkan ke samping. Lakukan latihan ini secara bergantian.





Gambar 7 Latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak

c. Latihan Kecepatan

Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan, untuk mengembangkan kecepatan, yang salah satunya adalah kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan, untuk mencapai waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan.

Bentuk-bentuk latihan tersebut antara lain :

- a. Dengan permainan “Hitam Hijau”, aba-aba mula-mula lambat, makin lama makin cepat.
- b. Mereaksi aba-aba/kode-kode lebih dari dua macam dan harus dikerjakan secepat-cepatnya.
- c. Latihan dengan lemparan bola sebanyak mungkin dalam waktu tertentu.
- d. Bertanding lari sebenarnya, dengan aba-aba start pistol atau peluit.

d. Latihan Kelincahan

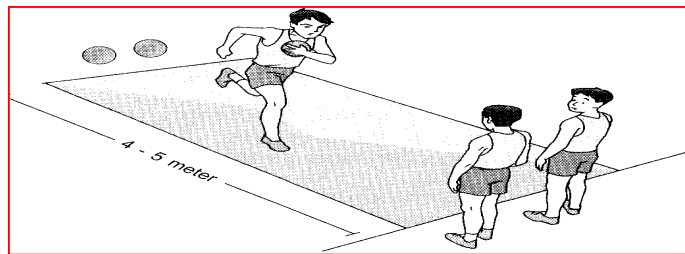
1) Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*Shuttle run*)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 – 8 kali (jarak 4 – 5 meter).
- b) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik larnya.



- c) Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku.
- d) Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

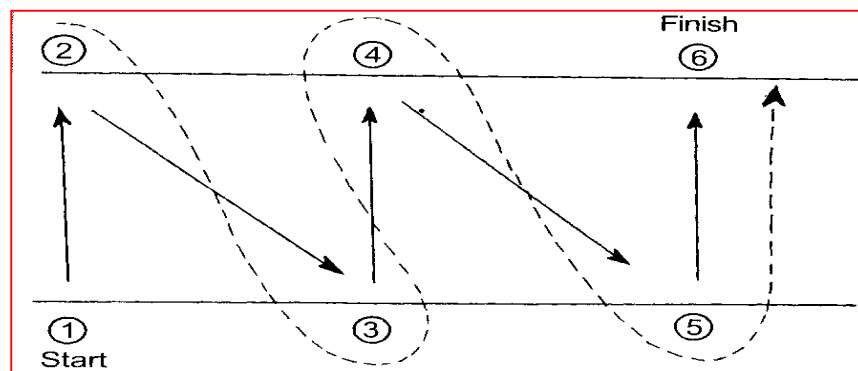


Gambar 8 Latihan lari bolak-balik (shuttle run)

2) Latihan lari belak-belok (Zig-zag)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a) Dalam melakukan latihan ini dimana si pelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2 – 3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4 – 5 titik).
- b) Jarak setiap titik sekitar dua meter.



Gambar 9 Latihan lari berbelak-belok (Zig-zag)

e. Latihan Kekuatan

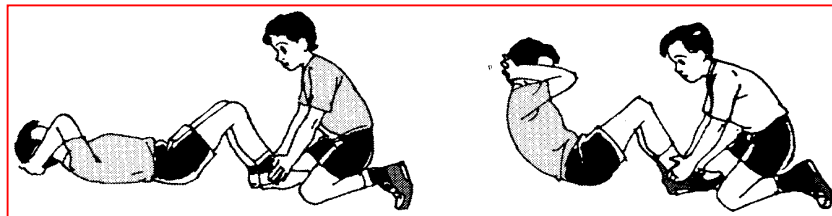


Bentuk-bentuk latihan kekuatan secara sederhana antara lain sebagai berikut :

1) Latihan Kekuatan Otot Perut

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- b) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- c) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya.

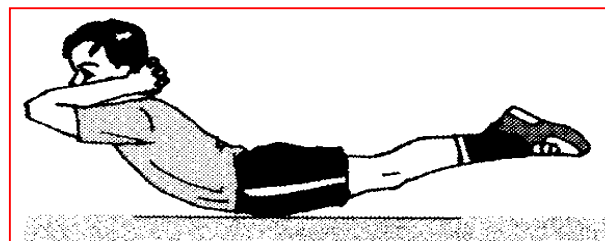


Gambar 3.10 Latihan kekuatan otot perut (Sit-up)

2) Latihan Kekuatan Otot Punggung

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a) Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
- b) Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai,
- c) Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
- d) Lakukan latihan ini berulang ulang disesuaikan dengan irama hitungan.



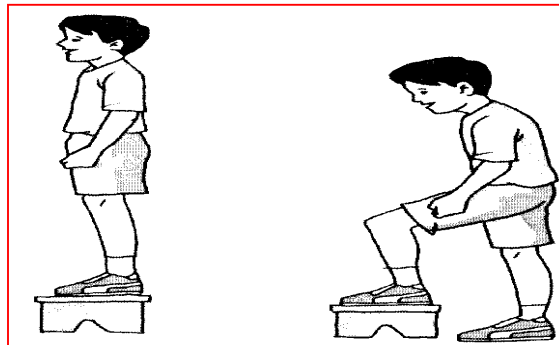


Gambar 3.11 Latihan kekuatan otot punggung (Back-up)

3) Latihan Kekuatan Otot Tungkai (Naik turun bangku)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- b) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
- c) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.



Gambar 3.12 Latihan kekuatan otot tungkai

f. Latihan Daya Tahan Otot

Bentuk-bentuk latihan daya tahan otot secara sederhana antara lain sebagai berikut:

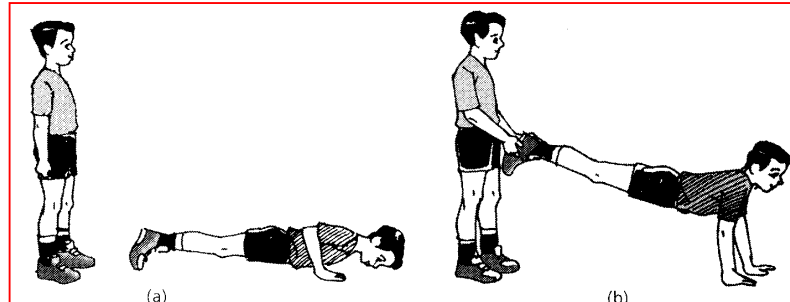
1) Latihan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a) Latihan dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua lengan dan kedua kaki dipegang oleh salah seorang teman.
- b) Lakukan latihan ini berulang-ulang secara bergantian dengan teman.



- c) Jarak yang ditempuh 15 – 20 meter.

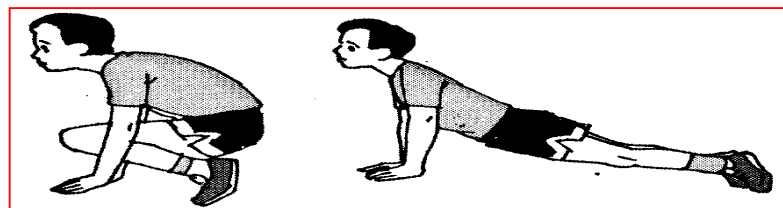


Gambar 3.13 Latihan kekuatan otot lengan dan bahu

2) Latihan Daya Tahan Otot Tungkai

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Sikap jongkok, kedua lutut ditekuk rapat. Tumit dalam posisi terangkat sehingga pada bagian belakang rapat dengan betis.
- Lemparkan kedua tungkai ke belakang secara bersamaan kemudian kembali ke sikap jongkok.
- Lemparkan tungkai ke belakang lagi kemudian jongkok dan berdiri.
- Lakukan latihan ini berulang-ulang dengan hitungan 2 x 8 hitungan.



Gambar 3.14 Latihan daya tahan otot tungkai

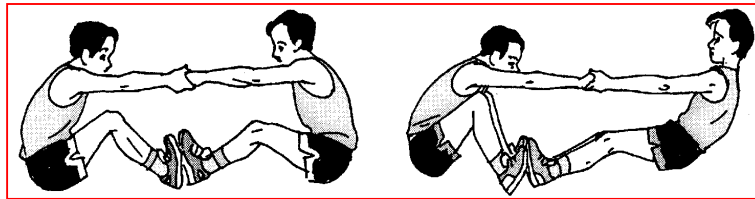
3) Latihan Daya Tahan Otot Lengan (Sit-up berpasangan)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Duduk terlunjur berpasangan dan saling berhadapan.
- Kaki sedikit dibuka, telapak kaki saling dirapatkan dan kedua tangan saling berpegangan.



- c) Salah seorang teman menarik ke belakang sambil berbaring, sedangkan teman lain membungkukkan badan sambil mendorong ke depan.
- d) Lutut kedua kaki dalam posisi ditekuk.
- e) Lakukan latihan ini secara bergantian dan saling menarik.

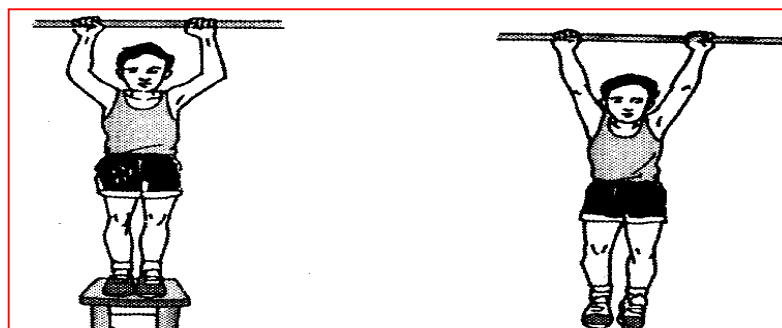


Gambar 3.15 Latihan daya tahan otot lengan

4) Latihan Daya Tahan Otot Lengan (Naik palang tunggal)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a) Naik ke atas bangku yang telah disiapkan. Pegang palang tunggal dengan telapak tangan menghadap ke depan.
- b) Jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal adalah selebar bahu.
- c) Singkirkan bangku agar yang memegang palang tunggal bergantung. Tangan dalam posisi lurus.
- d) Setelah ada aba-aba "Mulai" angkat badan hingga dagu melewati palang tunggal (kepala tidak boleh ditengadahkan).
- e) Selanjutnya turunkan badan hingga kedua tangan betul-betul lurus dan badan tetap bergantung.
- f) Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.





Gambar 3.16 Latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

g. Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-paru

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru antara lain : lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross-country* atau lari lintas alam, fartlek, interval training atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit).

3. Materi Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani III (Pengukuran Kebugaran Jasmani Terkait dengan Keterampilan Secara Sederhana)

Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani

Dalam mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kesegaran jasmani antara lain:

a. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun. Kegunaan dari Tes kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri dari Lari 30/40/50, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30/60, dan Lari 600/1000. - Selain itu ada TKJI untuk peserta didik taman kanak-kanak laki-laki dan perempuan yang terdiri dari 6 item yaitu: (1)



memindahkan beban 2 x 10 Kg, (2) lompat kangguru 2 x 10 meter, (3) lari bolak-balik, (4) lompat terobos 2 x 10 meter, (5) lari zig-zag 2 x 10 meter, (6) meniti balok titian. TKJI untuk umur 6-9 tahun yang terdiri dari lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. TKJI untuk 10-12 tahun adalah lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun terdiri dari lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 800 meter. TKJI untuk remaja usia 16-19 tahun terdiri dari test kekuatan otot, *test anaerobic power*, tes daya tahan kardiovaskuler.

b. *Harvard Step Test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik bangku Harvard. Hampir sama dengan *Step Test* dan *Kasch Pulse Recovery Test*. Tetapi *Harvard Step Test* lebih berat karena itu peserta tes harus betul-betul dalam keadaan sehat yang dinyatakan oleh dokter.

c. *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Cara yang tepat untuk mengetahui komponen daya tahan dengan melalui tes. Salah satu bentuk tes lapangan yang digunakan untuk mengetahui VO_{2max} adalah *Multi Stage Fitness Test*. Dibanding dengan tes Cooper dan Blake, pelaksanaan tes ini relatif lebih mudah dan menggunakan areal yang tidak terlalu luas. Tes ini dapat dilakukan secara massal.

d. Lari 12 menit

Melakukan lari 12 menit tidak boleh berhenti, akan tetapi jika lelah boleh diselingi dengan jalan. Jarak yang ditempuh selama 12 menit tadi diukur berapa kilometer yang ditempuh. Untuk mengetahui seseorang dalam kategori baik atau sedang dapat dilihat dalam daftar/tabel. Tabel tersebut dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kesegaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali. (Mulyana, 2011:30)



e. Tes A.C.S.P.F.T

Tes ini diperuntukkan bagi putera dan puteri yang berumur 6-32 tahun. Adapun rangkaian tes tersebut adalah:

- 1) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*)
- 2) Lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump*)
- 3) Lari jauh (*distance run*). Jaraknya adalah: 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 tahun), 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas), 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas)
- 4) Bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun ke atas). Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun).
- 5) Kekuatan peras (*grip strength*)
- 6) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 X 10 meter.
- 7) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.
- 8) Lantuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*) (Aip Sarifudin dan J. Matakupan, 1979: 34)

4. Perencanaan, Pelaksanaan, dan Penilaian Pembelajaran Aktivitas (Pengembangan Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama)

Untuk melaksanakan pembelajaran aktivitas pengembangan kebugaran, tahap pertama yang harus disiapkan oleh seorang guru dalam pembelajaran yaitu perencanaan pembelajaran yang diwujudkan dengan kegiatan penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

Setelah Anda mengkaji silabus yang meliputi: (1) KI dan KD; (2) materi pembelajaran; (3) proses pembelajaran; (4) penilaian pembelajaran; (5) alokasi waktu; dan (6) sumber belajar; berdasarkan standar isi yang tertuang di Permendiknas nomor 58 tahun 2014, maka selanjutnya Anda merumuskan indikator pencapaian KD pada KI-1, KI-2, KI-3, dan KI-4. Selanjutnya untuk memandu Anda menyelesaikan penyusunan RPP pembelajaran aktivitas pengembangan kebugaran, berikut dituangkan komponen dan sistematika RPP sebagai berikut :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN



(RPP)
Sekolah : Mata pelajaran : Kelas/Semester : Alokasi Waktu :
A. Kompetensi Inti (KI)
B. Kompetensi Dasar
C. Indikator Pencapaian kompetensi
D. Materi Pembelajaran
E. Kegiatan Pembelajaran
F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan
G. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar

Untuk pelaksanaan pembelajaran maka Anda harus memperhatikan saat merancang di komponen kegiatan pembelajaran. Hal ini harus disesuaikan dengan unsur-unsur, antara lain: metode pembelajaran, strategi pembelajaran, karakteristik peserta didik, kompetensi guru, media pembelajaran, fasilitas dan lain sebagainya.

Pada penerapan komponen penilaian beberapa hal yang menjadi dasar saat merancang penilaian harus memiliki prinsip-prinsip penilaian autentik, seperti: (1) Materi penilaian dikembangkan dari kurikulum. (2). Bersifat lintas muatan atau mata pelajaran. (3). Berkaitan dengan kemampuan peserta didik. (4). Berbasis kinerja peserta didik. (5). Memotivasi belajar peserta didik. (6). Menekankan pada kegiatan dan pengalaman belajar peserta didik. Memberi kebebasan peserta didik untuk mengkonstruksi responnya. (8). Menekankan keterpaduan sikap, pengetahuan, dan keterampilan. (9). Mengembangkan kemampuan berpikir divergen. (10). Menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pembelajaran. (11). Menghendaki balikan yang segera dan terus menerus. (12). Menekankan konteks yang mencerminkan dunia nyata. (13). Terkait dengan dunia kerja. (14). Menggunakan data yang diperoleh langsung dari dunia nyata. (15). Menggunakan berbagai cara dan instrumen.

D. Aktivitas Pembelajaran



Peserta di bagi menjadi empat kelompok, untuk menyusun bahan presentasi yaitu:

1. Kelompok penyusun permainan unsur kecepatan
2. Kelompok penyusun permainan unsur kelincahan
3. Kelompok penyusun permainan unsur daya tahan paru-paru dan jantung
4. Kelompok penyusun tes kebugaran jasmani

Tugas kelompok membuat bahan presentasi untuk mengeksplorasi materi, dilanjutkan memaparkan hasil diskusi oleh masing-masing kelompok.

Hasil paparan setelah disempurnakan saling ditukar dengan kelompok lainnya.

Aktifitas pembelajaran berisikan uraian kegiatan yang bertujuan untuk memberikan pengalaman pemahaman mengenai tujuan pembelajaran yang telah disampaikan di atas. Adapun peserta diklat melakukan aktifitas pembelajaran yang diberikan secara optimal.

1. Membaca dan menelaah kajian teori mengenai prosedur penyusunan program tahunan, program semester, silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran
2. Lakukan kegiatan *focus group discussion* dengan teman sejawat anda dengan mengambil satu tema yang tertera pada materi untuk disimpulkan sesuai pemahaman masing-masing
3. Lakukan *internet research* pada materi PJOK untuk SMP, pilihkan kelas VII, VIII, atau IX

Susunlah rencana pelaksanaan pembelajaran yang sesuai dengan tugas di kelompok Saudara

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

Pilihan Berganda

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

1. Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti disebut
A. ketahanan tubuh



- B. daya tahan tubuh
 - C. kekuatan tubuh
 - D. kebugaran jasmani
2. Permainan dengan menggunakan circuit training dalam pembelajaran kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, berikut yang termasuk kebugaran terkait dengan keterampilan
- A. Permainan throw in ball sasaran kardus
 - B. Permainan kucing dan tikus
 - C. Permainan menjaring ikan
 - D. Permainan bintang berpindah
3. Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari ditentukan oleh
- A. derajat kebugaran jasmani
 - B. tingkat kesehatan seseorang
 - C. kemampuan dalam melakukan aktivitas
 - D. volume daya tahan yang tinggi
4. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan
- A. ketegangan otot
 - B. cedera olahraga
 - C. pingsan akibat olahraga
 - D. gangguan kesehatan
5. Pada permainan kasti untuk meningkatkan kebugaran berikut unsur keterampilan yang harus dimiliki....
- A. menahan, melempar, menangkap, berlari
 - B. memukul, melempar, menangkap, berlari
 - C. smash, melempar, menangkap, berlari
 - D. servis, melempar, menangkap, berlari

F. Rangkuman



Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain: (1) kekuatan (strength), (2) daya (power), (3) kecepatan (speed), (4) kelentukan (flexibility), (5) kelincahan (agility), (6) daya tahan (endurance) dan (7) daya tahan kecepatan (stamina).

Dalam mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kesegaran jasmani antara lain:

- 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).
- 2) *Harvard Step Test*
- 3) *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*
- 4) Lari 12 menit
- 5) Tes A.C.S.P.F.T

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah anda menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban anda dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban anda dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

Rumus : Tingkat Penguasaan = $\frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{E} \times 100\%$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	Baik sekali
80 % - 89 %	Baik
70 % - 79 %	Cukup
60 % - 69 %	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali

Bila anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus ! Tetapi bila tingkat anda masih di bawah 80 %, anda harus mengulangi Kegiatan Belajar ini, terutama bagian yang belum anda kuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.

H. Kunci Jawaban



1. D
2. A
3. C
4. D
5. B



PENUTUP

Modul Pengembangan Keprofesionalan Berkelanjutan (PKB) bagi guru PJOK ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi yang telah dimiliki oleh pendidik, sehingga dengan keprofesionalitasnya akan meningkatkan martabat dan kesejahteraan masyarakat disekitar lingkungan dimana sekolah itu berada. Hal terpenting adalah dengan melaksanakan pengembangan keprofesionalan berkelanjutan diharapkan guru PJOK dapat meningkatkan profesionalismenya.

Modul dirumuskan dari berbagai pihak yang memiliki *best practices* dan pakar-pakar PJOK. Namun demikian agar modul ini lebih efektif dalam mendorong satuan pendidikan/guru untuk melaksanakan peningkatan kompetensi guru masih perlu mendapat perhatian dan masukan dari *stakeholders*.

Hasil akhir dari upaya pemahaman konsep, latihan dalam tugas-tugas dan diskusi dapat meningkatkan kompetensi guru, sehingga bermakna bagi peserta didik dalam mata pelajaran PJOK.



DAFTAR PUSTAKA

- Awak, Uda. 2014. Bertanya dan Menjawab *Pertanyaan*. Di akses tanggal 4 November 2015 dari <http://www.matrapendidikan.com/2014/02/bertanya-dan-menjawab-pertanyaan.html>.
- Djamarah, Syaiful Bahri, dan Zain Azwan. 2006. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2005. Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Coutinho, M., & Malouf, D., (1993). Performance Assessment and Children with Disabilities: Issues and Possibilities. *Teaching Exceptional Children*, 25(4), 63– 67.
- Hendriono, 2010. INSTRUMEN EVALUASI HASIL BELAJAR. <http://dokumen.tips/documents/evaluasi-pembelajaran-55a4d3829e180.html>. Diakses tanggal 6 November 2015.
- Kemdikbud, *Modul Pelatihan Implementasi Kurikulum 2013*, Jakarta: *Kemdikbud*, 2015
- Kemdikbud, Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.
- Kemdikbud, Permendikbud No. 104 Tahun 2014 tentang Standar Penilaian Pendidikan.
- Kemdikbud, Permendikbud No. 66 Tahun 2013 tentang Standar Penilaian Pendidikan.
- Kemdikbud, *Lampiran Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Pembelajaran pada Pendidikan Dasar dan Menengah*, Jakarta: *Kemdikbud*, 2014
- Kemdiknas, PP No. 19 tentang Standar Nasional Pendidikan.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan., (2013). Permendikbud 81A. *Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Lutan, Rusli. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*.



- Macdonald, D. (2000). *Curriculum change and the postmodern world: The school curriculum-reform project an anachronism*.
- Mahendra, Agus, dkk. (2006). *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- Riadi, Muchlisin. 2013. Metode Diskusi Dalam Belajar. Di akses tanggal 4 November 2015 dari <http://www.kajianpustaka.com/2013/01/metode-diskusi-dalam-belajar.html>.
- Rusli Lutan. (2001). *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta: Ditjend Olahraga Depdiknas.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi, Pembelajaran, dan masa Depan*. Bandung: Nuansa
- Sudjana, Nana. 2009. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Trianto. 2007. *Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Tim Pengembang Materi, *Modul Bimbingan Teknis Implementasi Kurikulum 2013*, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2014
- Tim Pengembang Materi, *Modul Diklat Kompetensi Tingkat Dasar Berbasis UKG*, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2015