



## Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional

Pinton Setya Mustafa

Universitas Islam Negeri Mataram

Received: 1 Juni 2022

Revised: 4 Juni 2022

Accepted: 9 Juni 2022

### Abstract

*A regulation in Indonesia the national goal of education is to develop the ability and form the character and civilization of a dignified nation in order to educate the nation's life. The purpose of this article is to examine the role of physical education in realizing national education. The method in this research uses a qualitative approach to the type of literature study. This study seeks to explore document studies on the study of physical education in general and then relate it to the goals of national education. In the theoretical study the elements of physical education play a role in realizing the national goals of education. Because physical education programs and objectives essentially shape human character to be good through the medium of motion. Learners can grow and develop well physically, psychomotor, cognitive, and in attitude as a result of the contribution of physical education programs in schools. So physical education should not be ignored within the scope of the education unit, and physical education needs to be considered in its implementation in order to achieve the expected goals. The conclusion obtained is that the role of physical education is very important to form healthy human beings, have a noble mind, and have a good mindset, so that they can contribute to realizing the goals of national education that form superior human resources in the future*

**Keywords:** *Physical Education, Goals of Education, National Education*

(\*) Corresponding Author: [pintonsetyamustafa@uinmataram.ac.id](mailto:pintonsetyamustafa@uinmataram.ac.id), HP. 085735125871

**How to Cite:** Mustafa, P. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68-80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di bumi. Apabila kualitas sumber daya manusia baik maka kehidupan di bumi ini menjadi lebih baik sehingga produktivitas tinggi, akan tetapi sebaliknya. Jika sumber daya manusia buruk maka kehidupan di bumi ini menjadi buruk. Pernyataan dari UNESCO (2017) perubahan mendasar diperlukan dalam cara kita memikirkan peran pendidikan dalam pembangunan global, karena memiliki dampak katalitik terhadap kesejahteraan individu dan masa depan dunia kita. Oleh karena itu pendidikan dapat dan harus berkontribusi untuk visi baru tentang pembangunan global secara berkelanjutan (UNESCO, 2017). Jadi dari pernyataan tersebut di jelaskan begitu pentingnya peran pendidikan dalam peningkatan kualitas kehidupan secara global.



Setiap negara memiliki caranya masing-masing dalam melaksanakan pendidikan. Di Indonesia dasar acuan pendidikan berakar dari dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945 (UUD 1945) alenia keempat yang berbunyi “mencerdaskan kehidupan bangsa”. Upaya pemerintah dalam mewujudkan tujuan tersebut adalah dengan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional. Adapun tujuan pendidikan nasional yaitu pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). Pendidikan nasional yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah). Inti sari dari tujuan pendidikan di Indonesia meliputi nilai-nilai luhur yang ada dalam Pancasila dan UUD 1945.

Sistem pendidikan di Indonesia di atur oleh kebijakan kurikulum. Dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani atau disebut *physical education* (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). Sebab secara teoritik pendidikan jasmani dianggap sebagai komponen wajib pendidikan anak. Sebagai konsekuensinya, telah ada tradisi yang signifikan di kebanyakan negara demokrasi untuk menganjurkan nilai intrinsik yang berkaitan dengan pendidikan anak-anak (Whitehead et al., 2013). Akan tetapi dalam implementasinya pendidikan jasmani memiliki peraturan tersendiri, beberapa di antaranya berkaitan dengan keselamatan, beberapa manajemen (dan kontrol) (Martinek & Hellison, 2009). Pendidikan jasmani adalah secara formal menanamkan pengetahuan dan nilai melalui aktivitas fisik yang mencakup pembelajaran dalam pengembangan dan perawatan tubuh, mulai dari latihan sederhana hingga latihan yoga, senam, dan pertunjukan dan pengelolaan permainan atletik (Chandler et al., 2002).

Di negara lain misalnya Cina, juga memiliki kebijakan sendiri tentang pendidikan jasmani yaitu tujuan dasar pendidikan jasmani di Cina untuk menyediakan satu jam aktivitas fisik bagi semua siswa setiap hari adalah hal yang mulia dan memberikan pesan yang kuat kepada generasi mendatang tentang pentingnya peran pemerintah dalam olahraga (Riordan & Jones, 1999). Pendidikan jasmani dianggap penting sebab Pendidikan jasmani bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan harga diri yang positif melalui peningkatan kepercayaan fisik, kesuksesan individu, bagaimanapun sederhana, dan kepemimpinan (Penney dkk, 2005:189). Jadi dengan tujuan pendidikan jasmani pada intinya juga mengarah terhadap kualitas sumber daya manusia.

Peran pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada badan saja namun secara lebih dari itu, hal tersebut di dukung oleh teori dalam pendidikan jasmani harus mengenali peran khusus yang dimainkan pendidikan jasmani dalam

meningkatkan standar akademik, mempromosikan hidup sehat dan dalam mengajar murid untuk mengelola risiko serta mengembangkan kemampuan kecakapan dan kepercayaan fisik terhadap gerakan (K. Green, 2008). Kesehatan yang dimaksud yaitu adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan). Jadi pendidikan jasmani yang dimaksud dapat berdampak pada kesehatan secara keseluruhan sehingga individu dapat hidup dengan produktif. Pernyataan tersebut selaras potensi besar pendidikan jasmani memberikan peluang khusus untuk perkembangan fisik, kognitif, sosial dan afektif pada siswa yang dapat berkontribusi secara nyata terhadap pendidikan yang benar-benar holistik (Laker, 2001). Jadi pada intinya pendidikan jasmani memang berkontribusi penuh dalam pembentukan perkembangan dalam tiap individu, hal tersebut didukung dengan pernyataan yaitu tujuan menggunakan pendidikan jasmani untuk membantu anak tumbuh menjadi orang dewasa berpendidikan (Laker, 2003). Pendidikan jasmani memberi kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang (Lutan, 2001). Selain itu pendidikan jasmani merupakan dasar latihan yang alamiah bagi interaksi sosial dan kesempatan untuk mengamati proses-proses sosial yang terjadi, baik di dalam kelompok maupun antar kelompok (Alfermann, 1999).

Di sekolah pendidikan jasmani diampu oleh seorang guru. Guru pendidikan jasmani perlu mencermati pertumbuhan dan perkembangan peserta didiknya selama pembelajaran di sekolah (Prayoga et al., 2022). Guru pendidikan jasmani harus kreatif dan memahami keilmuan dari pendidikan jasmani tersebut, sebab ada yang berpendapat guru pendidikan jasmani cenderung mengklaim bahwa tugas mereka pada dasarnya adalah pekerjaan praktis; pekerjaan untuk mengajar kegiatan fisik yang dapat membantu siswa untuk menjalani kehidupan yang lebih baik (Ken Green & Hardman, 2005). Hasil dari dilaksanakan pendidikan jasmani dengan benar yaitu: (1) pengurangan gejala penyakit, (2) pengaruh positif atau mood, (3) peningkatan kognitif, (4) relaksasi dan pereda stres, (5) menjaga kesibukan dan mengisi waktu, (6) keterhubungan sosial, (7) kebugaran fisik dan berat badan (Carless & Douglas, 2010).

Dengan berbagai uraian mengenai latar belakang yang telah dipaparkan, maka seorang yang terjun dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani sebaiknya mengetahui, memahami, dan menerapkan secara benar arah dan tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani tersebut. Adapun arah dan tujuan pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah dalam Negara Indonesia yaitu diatur dalam tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan nasional tersebut didasari oleh nilai-nilai Pancasila dan UUD 1945. Oleh karena itu maka proses pelaksanaan dari pembelajaran pendidikan jasmani pada akhirnya juga menanamkan nilai-nilai tersebut di samping tujuan pendidikan jasmani secara umum. Dengan demikian akan disajikan pembahasan secara teoritik tentang peran pendidikan jasmani dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Adapun tujuan dari artikel ini yaitu menyajikan tentang pengertian pendidikan jasmani, pendidikan, pentingnya pendidikan jasmani dalam pendidikan,

program pendidikan jasmani dalam pendidikan, dan kontribusi pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Artikel ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis kajian kepustakaan, yaitu menelaah hasil penelitian dan buku tentang konsep yang telah ada untuk dikaji mendalam dengan analisis pendekatan kualitatif sehingga dapat menemukan pengetahuan baru yang dapat digunakan di masa mendatang (Budiwanto, 2017). Adapun prosedur penelitian yang dilaksanakan meliputi: (1) tahap persiapan untuk memilih bahasan, (2) tahap pelaksanaan pencarian sumber pustaka atau teori yang kredibel dan relevan, (3) Tahap mengungkapkan hasil temuan dari beragam sumber pustaka (Creswell, 2010). Tahap persiapan pada penelitian ini yaitu penentuan topik bahasan tentang konsep pendidikan jasmani, isi program, dan kaitannya tentang tujuan pendidikan nasional sebagai landasan dalam menelusuri sumber pustaka yang relevan. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan, maksudnya mencari beragam sumber yang relevan serta berhubungan dengan pendidikan jasmani, program pendidikan jasmani, dan kaitannya dengan tujuan pendidikan nasional.. Sumber referensi ditelusuri dari buku induk pendidikan jasmani maupun tambahan artikel yang telah diterbitkan ke dalam jurnal *online*. Pada penelitian kajian pustaka ini cenderung menggunakan buku induk pendidikan jasmani dan landasan yuridis tentang pendidikan nasional di Indonesia. Sehingga dapat dikatakan bahwa referensi yang digunakan dalam buku akan dikaitkan dengan ragam regulasi yang berkaitan tentang tujuan pendidikan nasional di Indonesia. Langkah akhir merupakan menguraikan kesimpulan dari hasil proses analisis kualitatif atau penelusuran pernyataan dari para ahli atau peneliti yang berasal dari buku maupun artikel ilmiah. Analisis yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini terdiri dari: reduksi data, penyajian data, dan verifikasi yang pada akhirnya menjadi sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2015). Reduksi data dilaksanakan untuk mengurai dan menyeleksi data kualitatif dari hasil studi dokumen. Selanjutnya penyajian data merupakan narasi berupa uraian kata-kata yang singkat dan jelas dari temuan beberapa data kualitatif. Pada tahap akhir tentang verifikasi atau kesimpulan akan menyajikan hasil secara ringkas dari temuan studi dokumen tentang peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran wajib yang dilaksanakan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK. Oleh karena itu, untuk mengetahui makna pendidikan jasmani sebaiknya para pengajar harus mempelajari pengertian dari pendidikan jasmani itu sendiri. Hal ini dilakukan agar tidak salah persepsi mengenai pengertian pendidikan jasmani. Berikut ini adalah beberapa pengertian pendidikan jasmani dari berbagai pakar.

Pakar yang pertama mengatakan pendidikan jasmani berarti melatih fisik, dan sama pentingnya, mendidik orang tentang tubuh dan kebutuhannya. Dengan kata lain, untuk memenuhi tantangan dan memberikan layanan kesehatan yang dibutuhkan bangsa, pendidikan jasmani harus diperhatikan tidak hanya dengan

kegiatan fisik, permainan, olah raga, dan bentuk aktivitas fisik lainnya, namun juga dengan mengkomunikasikan kepada publik dampak biologis. aktivitas fisik itu ada pada tubuh manusia (Bucher & Thaxton, 1981). Definisi selanjutnya mengatakan pendidikan jasmani adalah bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan, merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan hasilnya (Bucher, 1983). Perkembangan definisi terus berlanjut sehingga makna pada pendidikan jasmani adalah bagian yang tidak terpisahkan dari keseluruhan proses pendidikan dan bertujuan untuk membangun masyarakat secara fisik, mental, emosional, dan sosial sesuai dengan media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan sebuah hasil (Bucher & Koenig, 1983).

Ada juga ada yang berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang mengembangkan tubuh manusia, khususnya kebugaran dan keterampilan gerak (Pestolesi & Baker, 1990). Kemudian pendefinisianya berkembang sehingga mengartikan pendidikan jasmani adalah seni dan sains gerakan manusia, pendidikan olahraga, pendidikan kebugaran dan efek stres fisik terhadap tubuh manusia, pengobatan preventif dan rehabilitatif, studi bermain, perkembangan persepsi gerak, studi tentang energi manusia, dan disiplin akademis yang menyelidiki penggunaan dan makna aktivitas fisik untuk memahami efek dan keterkaitannya dengan orang dan budaya (Pestolesi & Baker, 1990).

Adapun ada yang berpendapat pendidikan jasmani didefinisikan dengan tepat sebagai tahap total proses pendidikan yang berkaitan dengan pengembangan dan pemanfaatan kemampuan gerakan sukarela, tujuan, gerakan, dan tanggapan mental, emosional dan sosial yang terkait langsung (Nixon & Jewett, 1980). Selain itu ada juga yang mengatakan pendidikan jasmani adalah istilah yang kompleks merupakan instruksi formal dalam perawatan, pengembangan, dan peningkatan kapasitas fisik seseorang. Namun, secara lebih luas, berhubungan dengan komponen kesehatan intelektual, sosial, dan emosional, serta fisik, konsepsi modern tentang kesehatan optimal dan kesejahteraan total. Aktivitas pendidikan jasmani dapat mengurangi stres dengan mengurangi ketegangan otot, menumbuhkan hubungan sosial dengan mendorong partisipasi kelompok, dan merangsang fungsi kognitif dengan memberikan pengalaman yang meningkatkan aliran darah dan sekresi hormon di otak (Buck et al., 2004).

Kebijakan negara Indonesia mengartikan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah).

Dari beberapa pendapat para pakar di atas, maka dengan demikian pendidikan jasmani dapat diartikan menjadi suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk membangun pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dari aspek fisik, intelektual, keterampilan gerak, dan sikap yang dilakukan melalui kegiatan jasmani atau gerak tubuh, agar menjadi manusia yang sehat, cerdas, terampil dalam

bergerak, dan berbudi pekerti luhur, sehingga dapat berpengaruh baik mengenai kualitas hidupnya di masa mendatang.

### **Hakikat Pendidikan**

Pendidikan merupakan upaya untuk membentuk manusia yang memiliki nilai-nilai luhur. Pendidikan biasanya dikaitkan dengan hasil pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Hal tersebut sesuai dengan definisi pendidikan yang diartikan dalam negara Indonesia. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). Sedangkan jika dikaitkan ke skala lebih luas dan mendalam, maka makna pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). Ada yang berpendapat bahwa pengertian pendidikan adalah proses perubahan, modifikasi, atau penyesuaian individu yang terus berlanjut di sekolah atau di luar sekolah akibat respons terhadap rangsangan dan kondisi lingkungan eksternal dan internal, perubahan terus-menerus dalam perilaku ini, yang diakibatkan oleh aktivitas peserta didik, dipengaruhi oleh mental, fisik, emosional, moral, dan etika dalam kehidupan yang menghasilkan nilai-nilai dan norma dalam budaya untuk menentukan sejauh mana perubahan perilaku yang diharapkan atau bernilai (Nixon & Jewett, 1980).

Selain itu terdapat tujuan pendidikan merupakan jalur menuju kesetaraan kesempatan bagi semua, demokrasi yang sehat dan adil, ekonomi produktif, dan pembangunan berkelanjutan (Department for Education and Skills, 2004). Sedangkan pendapat lain yaitu tujuan pendidikan umum yang menggabungkan domain kognitif, afektif, dan psikomotorik, dapat digunakan. menunjukkan bahwa ada empat kategori utama tujuan pendidikan: (1) realisasi diri, (2) hubungan manusia, (3) efisiensi ekonomi, dan (4) tanggung jawab kewarganegaraan (Bucher & Koenig, 1983). Sedangkan dalam pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional).

Adapun sasaran dari penerapan dari sebuah pendidikan adalah aplikasi dari semua pendidikan pada dasarnya berkaitan dengan (1) individu, dalam hal tujuan, kebutuhan, kemampuan, bakat, kepentingan, sikap, dan kepribadian; (2) situasi (atau stimulus) seperti yang dirasakan oleh individu dan keadaan (lingkungan belajar) di mana pengalaman pendidikan terjadi; (3) respon (reaksi) individu, dan interaksi antara individu dan situasi (atau stimulus); (4) perubahan, modifikasi, adaptasi yang stabil, dan perilaku yang dibawa sebagai tanggapan terhadap situasi

(atau stimulus); dan (5) integrasi total tanggapan ini dan perubahan perilaku selanjutnya yang membentuk kepribadian manusia (Nixon & Jewett, 1980).

Dari berbagai penjelasan pendidikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar, terencana, sistematis yang dilakukan dalam kegiatan belajar dan pada akhirnya menghasilkan nilai-nilai luhur yang diinginkan. Jika di negara Indonesia nilai-nilai luhur tersebut berdasarkan dari Pancasila dan UUD 1945.

### **Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan**

Dalam menjawab pertanyaan mengapa perlu dilakukan pendidikan jasmani dalam pendidikan, maka akan disajikan berbagai tujuan pendidikan jasmani menurut para ahli. Ada yang menyatakan pada dasarnya, pendidikan jasmani berkaitan dengan individu, situasi, tanggapan, dan modifikasi perilaku yang sesuai dengan aplikasi pendidikan (Nixon & Jewett, 1980). Selain itu dalam tujuan pendidikan jasmani tiap negara tentunya berbeda-beda, misalnya Amerika, berikut ini kebijakan yang dibuat oleh Komite Asosiasi Pendidikan Jasmani di Amerika mencantumkan lima tujuan untuk pendidikan jasmani antara lain: (1) kesehatan fisik, (2) kesehatan mental dan efisiensi, (3) karakter moral sosial, (4) ekspresi emosi dan kontrol, (5) apresiasi (Bucher, 1983). Adapun pendapat lain pendidikan jasmani menekankan pada membangun manusia secara fisik, emosional, mental, dan sosial dalam bermasyarakat, sehingga memainkan peran penting dalam pendidikan umum (Bucher, 1983). Selanjutnya dalam pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk meningkatkan performan manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan sebuah pandangan untuk merealisasikan capaian yang diharapkan (Bucher & Wuest, 2009).

Tujuan umum pendidikan jasmani biasanya dinyatakan secara luas tanpa perbedaan antara anak laki-laki atau perempuan. tujuan pendidikan jasmani secara umum meliputi perkembangan fisik, kognitif, motorik, dan penyesuaian afektif serta sosial (Bucher & Koenig, 1983). Tujuan tersebut juga dapat disederhanakan ada tiga aspek umum dalam tujuan pendidikan jasmani: (1) perkembangan fisik, (2) pengetahuan dan pemahaman, dan (3) sikap dan penghargaan (Pestolesi & Baker, 1990). Tujuan tentang pengembangan fisik meliputi pengendalian motorik umum dan pengembangan keterampilan. Tujuan tentang pengetahuan pemahaman yaitu mengetahui dan memahami tentang aturan berbagai aktivitas gerakan dan strategi untuk mencapai tujuan dari aktivitas tersebut. Tujuan tentang sikap dan penghargaan yaitu mengenai penguasaan diri emosional, kejujuran, integritas, kerja sama, belajar untuk menang dan kalah dengan lapang dada, dan menghargai orang lain.

Ada yang mengemukakan bahwa tujuan pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi tiga domain psikomotor, kognitif, dan afektif. Tujuan psikomotor menetapkan tingkat kompetensi untuk melaksanakan keterampilan kinerja fisik, kebugaran fisik, dan aktivitas fisik seumur hidup. Tujuan kognitif melibatkan pengalaman belajar yang menumbuhkan ekspresi diri, pemecahan masalah, dan sosialisasi. Tujuan afektif menanamkan kebiasaan dan sikap yang memperkuat partisipasi dalam aktivitas fisik, meningkatkan perasaan kesejahteraan, dan menumbuhkan harga diri (Buck et al., 2004).

Selain itu ada yang memaparkan tentang kebermanfaatannya dari pendidikan jasmani, yaitu memberi daftar lima orientasi nilai: kedisiplinan, aktualisasi diri,

rekonstruksi sosial, proses pembelajaran; dan integrasi ekologis (Laker, 2003). Pendidikan jasmani memiliki manfaat untuk menjaga kebugaran dan kesehatan, serta memberikan pengalaman pada siswa untuk mempelajari pola hidup sehat (Mustafa, 2021).

Pendidikan Jasmani pada dasarnya memiliki tujuan utama dalam tiga domain yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dapat dicapai melalui pembelajaran gerak dan aktivitas fisik yang mengadopsi gerakan olahraga (Masgumelar & Mustafa, 2021). Adapun mata pelajaran pendidikan jasmani bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani mengacu pada perkembangan kualitas domain fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan rangsangan dari pembelajaran pendidikan jasmani tersebut maka keempat domain dapat terbentuk dengan baik. Apabila tujuan pendidikan jasmani dapat dicapai, maka secara tidak langsung juga mencapai tujuan pendidikan yang pada umumnya yaitu membentuk manusia seutuhnya yang memiliki nilai-nilai

#### **Program Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan**

Dalam menjawab pertanyaan bagaimana pendidikan jasmani dilakukan dalam praktik pendidikan, maka akan disajikan tentang upaya atau program yang harus ada dalam praktik pendidikan jasmani. Ada yang mengemukakan pendidikan jasmani yang ditekankan antara lain: meningkatkan tingkat kebugaran fisik peserta didik di sekolah dalam efisiensi sistem pernapasan, fleksibilitas, kekuatan, dan kepadatan tubuh (Pestolesi & Baker, 1990:37-38). Selain itu ada pendapat yang menyatakan profesi pendidikan jasmani dilakukan oleh praktisi (guru, instruktur kebugaran / kesehatan, dan lainnya) yang menerapkan ajaran dan prinsip pendidikan jasmani dalam tempat praktik (sekolah, lembaga publik dan swasta, lingkungan klinis). Praktisi mengajarkan keterampilan motorik peserta didik yang berkontribusi pada gerakan yang efisien, komponen kebugaran fisik yang berkontribusi pada kesehatan total, dan keterampilan olahraga yang memungkinkan mencari jati diri melalui kegiatan rekreasi hingga menuju kedewasaan (Buck et al., 2004). Adapun pendapat lain tentang program pendidikan jasmani yaitu pendidikan jasmani sebaiknya dapat mengembangkan kekuatan fisik, mengembangkan keterampilan dalam banyak aktivitas, memfasilitasi pemahaman tentang gerakan

dan aktivitas fisik, memberikan pengalaman sosial yang berarti dengan percaya diri (Bucher & Koenig, 1983).

Setelah program pendidikan dijalankan maka tentunya akan ada hasilnya. Adapun pendapat ahli mengenai hasil dari program pendidikan jasmani yaitu tujuan program pendidikan jasmani yang terorganisir adalah menciptakan lingkungan yang merangsang pengalaman pergerakan yang dipilih, menghasilkan tanggapan yang diinginkan yang berkontribusi terhadap pengembangan optimal potensi individu dalam semua fase kehidupan (Nixon & Jewett, 1980). Selain itu ada yang mengemukakan pendidikan jasmani untuk memberikan berbagai hasil meliputi pembelajaran keterampilan, populasi muda yang sehat dan aktif, perilaku tanggung jawab sosial dan sikap positif terhadap aktivitas fisik (Laker, 2003).

Apabila dikaitkan dengan tujuan umum pendidikan jasmani maka dampak yang dihasilkan yaitu pendidikan jasmani harus berkontribusi pada tujuan kurikulum nasional dengan membantu peserta didik menjadi: (1) peserta didik sukses dan senang belajar, membuat kemajuan dan pencapaian, (2) individu percaya diri yang mampu menjalani kehidupan yang aman, sehat dan memuaskan, (3) warga negara yang bertanggung jawab memberikan kontribusi positif bagi masyarakat (Grout & Long, 2009). Selain itu ada yang menyatakan pendidikan jasmani berfokus pada diet, olahraga dan kebersihan, serta perkembangan otot rangka dan psiko-sosial (Chandler et al., 2002).

Dari program pendidikan jasmani tentunya juga tidak lepas dari seorang guru, terdapat pendapat yaitu guru pendidikan jasmani di seluruh dunia saat ini sedang mengembangkan program pendidikan jasmani berbasis kesehatan pada saat ada gerakan budaya massa yang populer menuju kebugaran fisik dan kesehatan, penyakit lingkungan yang dapat dihubungkan langsung dengan penyakit manusia (Kirk & Tinning, 2005).

Program pendidikan jasmani berkualitas tinggi menawarkan siswa lebih dari sekadar pengembangan keterampilan dan aktivitas fisik sebab menekankan pembelajaran siswa di ketiga domain (psikomotor, kognitif dan afektif), namun melalui domain psikomotor adalah domain fokus yang paling jelas dalam pengaturan pendidikan jasmani berkualitas tinggi, instruksi tujuan di ranah kognitif dan afektif juga meningkatkan perkembangan siswa dan mendorong gaya hidup sehat dan aktif secara fisik (National Association for Sport and Physical Education, 2011).

Adapun ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut: (1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya, (2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya, (3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya, (4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya, (5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya, (6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki

gunung, (7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah).

Bermain dalam aktivitas pendidikan jasmani diyakini mampu menumbuhkembangkan seluruh potensi anak didik termasuk di dalamnya kemampuan, sebab dengan bermain bersama anak lain, anak-anak belajar bagaimana menetapkan hubungan sosial, dan bagaimana menemukan serta menyelesaikan masalah sehingga hubungan sosial menjadi lebih meningkat seperti halnya pada proses akomodasi dan asimilasi (Nurjaya & Mulyana, 2010). Selanjutnya penanaman disiplin, jujur, tanggung jawab, dan kerjasama lebih mudah dilakukan dan dibentuk melalui kegiatan bermain, bukan disajikan secara teoritik, sedangkan percaya diri dan kemandirian peserta didik akan dapat dibentuk melalui olahraga perorangan, seperti pencak silat, karate, tinju, dan sebagainya (Winarno, 2012).

Dari uraian yang dipaparkan mengenai program yang harus diupayakan pada pendidikan jasmani yaitu mengacu pada kesehatan dari segala aspek yang meliputi: fisik, motorik, psikologis, sosial, dan pengetahuan. Jadi secara tidak langsung upaya atau kontribusi pendidikan jasmani ini sangat besar dalam pendidikan. Sebab program-program yang disajikan dalam pendidikan jasmani bersifat menyeluruh.

#### **Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional**

Di Indonesia tujuan pendidikan nasional yaitu berdasarkan Pancasila dan UUD 1945. Dalam mewujudkan hal tersebut pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan di tingkat pendidikan dasar dan menengah memegang peranan penting. Sebab ada yang mengemukakan dalam kegiatan belajar pendidikan jasmani adalah dengan gerakan yang terampil dari para siswa yang membuat perubahan intelektual, emosional, fisik dan adaptasi terhadap perilaku dan kepribadian (Nixon & Jewett, 1980). Selain itu ada yang berpendapat pendidikan jasmani sebagai "pendidikan untuk hidup" adalah tujuan inti dari konsep ini telah disarankan oleh profesional lain yang berkomitmen untuk pendidikan melalui fisik yaitu didalamnya terdapat pembangunan sosial, pengembangan moral, pengembangan kerjasama, pengayaan hidup, pengembangan citra diri, dan pengembangan sportivitas (Pestolesi & Baker, 1990).

Pendidikan jasmani mengacu pada unsur kesehatan, latihan fisik, olahraga, atletik, rekreasi, dan bidang terkait lainnya, sehingga dapat didefinisikan sebagai proses yang menggunakan aktivitas fisik untuk mengembangkan dan memperkaya kemampuan fisik, kognitif, sosial, dan emosional seseorang. tujuan untuk meningkatkan pencarian seseorang akan kesejahteraan total (Buck et al., 2004). Ada yang memaparkan hubungan antara pendidikan umum dan pendidikan jasmani di lingkup keseluruhan pendidikan umum memberi kontribusi pada perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial siswa (Bucher & Koenig, 1983).

Pendidikan jasmani juga bersifat fleksibel, maksudnya setiap peserta didik berhak mendapatkan pelayanan dari pendidikan jasmani, hal tersebut diperkuat oleh pernyataan yaitu dalam pendidikan jasmani berperan untuk memungkinkan semua siswa, apa pun kemampuan mereka, untuk mencapai potensi penuh mereka dalam lingkungan belajar yang peduli, terarah dan mendukung dan untuk membekali mereka dengan pengetahuan, keterampilan, pemahaman dan nilai untuk kehidupan dewasa yang sukses (Penney dkk, 2005:189). Hasil dari pendidikan jasmani yaitu mengajarkan kepada siswa bagaimana meningkatkan kesehatan mereka sendiri, keselamatan, kesejahteraan dan partisipasi aktivitas fisik dalam konteks yang bervariasi dan berdasarkan perubahan (Lynch, 2016).

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas yang terpilih yang dilakukan secara sistematis (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006:512). Selanjutnya melalui pelaksanaan program pendidikan jasmani yang teratur, perkembangan hidup siswa akan semakin tumbuh sempurna, bukan hanya pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya saja, melainkan juga keadaan emosi, mental, dan hubungan sosialnya menjadi lebih baik karena mampu berinteraksi melalui sikap dan perilaku yang direspon masyarakat (Lutan, 2001). Pendidikan jasmani digunakan untuk kalangan pendidikan sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan (Dwiyogo, 2010). Selain itu melalui pendidikan jasmani dapat mendorong seseorang untuk bertumbuh kembang dengan maksimal menyangkut aspek fisik, keterampilan gerak, pengetahuan, dan sikap sosial mencapai tujuan pendidikan (Siedentop et al., 2011).

Dari uraian yang telah disajikan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani berperan penting dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Hal tersebut terbukti bahwa hasil dari pembelajaran pendidikan jasmani selaras dengan tujuan pendidikan nasional yang pada intinya bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai luhur. Nilai pendidikan yang ditanamkan dapat dilakukan melalui gerak. Selain itu pendidikan jasmani juga cocok diterapkan dalam berbagai kondisi peserta didik agar mereka mampu berkembang sesuai fitrah manusia seutuhnya.

## **KESIMPULAN**

Pendidikan jasmani dapat diartikan menjadi suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk membangun pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dari aspek fisik, intelektual, keterampilan gerak, dan sikap yang dilakukan melalui kegiatan jasmani atau gerak tubuh, agar menjadi manusia yang sehat, cerdas, terampil dalam bergerak, dan berbudi pekerti luhur, sehingga dapat berpengaruh baik mengenai kualitas hidupnya di masa mendatang. Adapun pengertian pendidikan adalah usaha sadar, terencana, sistematis yang dilakukan dalam kegiatan belajar dan pada akhirnya menghasilkan nilai-nilai luhur yang diinginkan. Adapun tujuan pendidikan jasmani mengacu pada perkembangan kualitas domain fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif. Program yang harus diupayakan pada pendidikan jasmani yaitu mengacu pada kesehatan dari segala aspek yang meliputi:

fisik, motorik, psikologis, sosial, dan pengetahuan. Hasil dari pembelajaran pendidikan jasmani selaras dengan tujuan pendidikan nasional yang pada intinya bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai luhur yang berdasarkan Pancasila dan UUD 1945.

Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah perlu diperhatikan, sebab dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik juga ditentukan oleh pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu pendidikan jasmani tidak hanya sekedar mata pelajaran yang sebatas dilakukan di sekolah dengan cara bermain-main saja, namun pendidikan jasmani juga dapat berpengaruh dalam kehidupan bermasyarakat kelak. Di samping itu para pengajar pendidikan jasmani hendaknya saling berkoordinasi dan bekerja sama dalam penerapan kajian yang sesuai dalam pendidikan jasmani, sehingga dalam peserta didik tertanam nilai-nilai kemanusiaan yang luhur yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfermann, D. (1999). *Psychology for Physical Educators*. Human Kinetics.
- Bucher, C. A. (1983). *Foundations of Physical Education & Sport*. The C.V. Mosby Company.
- Bucher, C. A., & Koenig, C. R. (1983). *Methods and Materials for Secondary School Physical Education*. The C.V. Mosby Company.
- Bucher, C. A., & Thaxton, N. A. (1981). *Physical education and sport: Change and Challenge*. The C.V. Mosby Company.
- Bucher, C. A., & Wuest, D. A. (2009). *Physical Education, Exercise Science And Sport*. McGraw-Hill Companies Inc.
- Buck, M. M., Jable, J. T., & Floyd, P. A. (2004). *Introduction to Career in Health, Physical Education, and Sport*. Thomson Learning.
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Keolahragaan*. FIK UM.
- Carless, D., & Douglas, K. (2010). *Sport and Physical Activity for Mental Health*. Blackwell Publishing Ltd.
- Chandler, T., Cronin, M., & Vamplew, W. (2002). *Sport and Physical Education: The Key Concepts*. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203467145>
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. PT Pustaka Pelajar.
- Department for Education and Skills. (2004). *The National Curriculum*. HMSO.
- Dwiyogo, W. D. (2010). *Penelitian Keolahragaan*. UM Press.
- Green, K. (2008). *Understanding Physical Education*. SAGE Publications.
- Green, Ken, & Hardman, K. (2005). *Physical education: Essential issues*. Sage.
- Grout, H., & Long, G. (2009). *Improving Teaching and Learning in Physical Education*. McGraw-Hill Education.
- Kirk, D., & Tinning, R. (2005). *Physical Education, Curriculum and Culture*. The Falmer Press. <https://doi.org/10.4324/9780203975503>
- Laker, A. (2001). *Developing Personal, Social and Moral Education through Physical Education: A Practical Guide for Teachers*. Routledge.
- Laker, A. (2003). *The Future of Physical Education: Building a New Pedagogy*. Routledge.
- Lutan, R. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak di*

- Sekolah Dasar*. Depdiknas.
- Lynch, T. (2016). *The Future of Health, Wellbeing and Physical Education: Optimising Children's Health through Local and Global Community Partnerships*. Palgrave Macmillan.
- Martinek, T., & Hellison, D. (2009). *Youth Leadership in Sport and Physical Education*. Palgrave Macmillan.
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning untuk Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 133–144. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1222>
- Mustafa, P. S. (2021). Implementation of Behaviorism Theory-based Training Learning Model in Physical Education in Class VII Junior High School Football Game Materials. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 13(1), 39–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/cjeko.v13i1.18131>
- National Association for Sport and Physical Education. (2011). *Physical Education is Critical to Educating the Whole Child*. Wallingford-Swarthmore School District. <https://www.wssd.org/cms/lib/PA01001072/Centricity/Domain/581/NASPE - PE Critical to-Educating-the-Whole-Child-5-19-2011.pdf>
- Nixon, J. E., & Jewett, A. E. (1980). *An Introduction to Physical Education*. Saunders College Publishing.
- Nurjaya, D. R., & Mulyana, D. (2010). Mengembangkan Perilaku Asosiatif Siswa SD Melalui Penerapan Pendekatan Bermain dalam Konteks Pembelajaran Penjas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 52–61.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Pestolesi, R. A., & Baker, C. (1990). *Introduction to Physical Education A Contemporary Careers Approach*. Scott, Foresman and Company.
- Prayoga, H. D., Fitrianto, A. T., Habibie, M., & Mustafa, P. S. (2022). Implementasi pembelajaran daring pada mata pelajaran PJOK kelas IX sekolah menengah pertama. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(1), 1–15. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i1.10684>
- Riordan, J., & Jones, R. (1999). *Sport and Physical Education in China*. ISCPES.
- Siedentop, D., Hastie, P. A., & Mars, H. van der. (2011). *Complete Guide to Sport Education* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, Pub. L. No. 36.
- UNESCO. (2017). *Education for Sustainable Development Goals Learning Objectives*. United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization.
- Whitehead, J., Telfer, H., & Lambert, J. (2013). *Values in Youth Sport and Physical Education*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203114155>
- Winarno, M. E. (2012). *Pengembangan Karakter Bangsa melalui Pendidikan Jasmani & Rohani*.