

ANALISIS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Zulkifli A. Lamusu

*Dosen fakultas ilmu-ilmu kesehatan dan keolahragaan
Universitas negeri gorontalo*

A. Pendahuluan

Proses pembelajaran merupakan suatu upaya menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa dapat belajar. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani secara eksplisit ada kegiatan memilih, menetapkan dan mengembangkan pendekatan pembelajaran untuk mencapai hasil yang diinginkan. Hal ini dimaksudkan untuk menyiapkan siswa baik jasmani maupun rohani dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak serta membantu mengembangkan kepribadiannya. Agar mencapai peningkatan dan pengembangan tersebut, maka guru khususnya guru pendidikan jasmani harus dapat menggunakan pendekatan pembelajaran, model ataupun metode pembelajaran yang sesuai, yakni berdasarkan pada tahap-tahap perkembangan fisik serta karakteristik siswa, dan mematuhi kaidah-kaidah pedagogi yang ada.

Kelemahan dalam pelaksanaan PENJASORKES (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) disebabkan karena semata-mata pemilihan dan pengembangan materi yang tidak disesuaikan dengan keadaan siswa, akan tetapi lebih banyak kelemahannya pada pengembangan pendekatan pembelajaran. Demikian pula terbatasnya alat dan fasilitas olahraga, serta kurangnya kreativitas guru dalam memilih, menggunakan dan menetapkan model, metode ataupun pendekatan pembelajaran akan berdampak negatif terhadap kuantitas dan kualitas tugas gerak yang diberikan oleh guru kepada siswa, sehingga dengan demikian akan menghambat pengembangan perbendaharaan gerak pada siswa, serta menyebabkan kesulitan di dalam pembinaan minat dan prestasi.

Hal ini perlu diperhatikan guna memperbaiki kondisi PENJASORKES ke depan. Salah satu strategi untuk memperbaikinya yaitu dengan mengevaluasi proses pembelajaran. Tujuan dilakukannya evaluasi adalah untuk menganalisis pelaksanaan pembelajaran PENJASORKES. Analisis yang dilakukan dalam pembelajaran PENJASORKES pada prinsipnya adalah untuk memperbaiki dan menata kembali masalah yang terjadi pada sistem pembelajaran PENJASORKES itu sendiri, artinya dimana analisis yang dilakukan tidak hanya terpusat pada siswa, akan tetapi juga kepada guru PENJASORKES itu sendiri.

Alasan tersebut dilaksanakan karena melihat beberapa kasus mengenai sistem pembelajaran PENJASORKES yang ada di setiap sekolah saat ini adalah sistem pembelajaran yang kurang mengutamakan prinsip karakteristik siswa, sehingga kurang efektif terhadap pengembangan dan peningkatan keterampilan gerak. Kurang efektifnya pengembangan dan peningkatan keterampilan gerak dimaksud menyebabkan banyak siswa yang tidak dapat

melakukan bentuk-bentuk gerakan yang harus dilakukannya, sehingga kurang pula merangsang pertumbuhan, perkembangan serta kebugaran jasmani siswa.

B. Pembahasan

1. Hakikat PENJASORKES

Pengertian PENJASORKES telah didefinisikan secara bervariasi oleh beberapa pakar. Para pakar PENJASORKES cenderung memberikan definisi sesuai dengan pandangan filosofi mereka masing-masing. Bucher (1983:13) menyatakan bahwa pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial dan emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Sedangkan Cholik dan Lutan (1996:16) memaparkan bahwa pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran di sekolah dengan kegiatan pendidikannya mempunyai tujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan unsur jasmani, rohani, sosial, emosional dan intelektual.

Walaupun definisi PENJASORKES berbeda-beda namun pada umumnya mengandung persamaan, yakni bahwa PENJASORKES adalah pendidikan yang dilakukan melalui aktifitas jasmani, dan proses dalam PENJASORKES tersebut melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju manusia seutuhnya.

Berdasarkan pendapat para pakar di atas, maka dapat diasumsikan bahwa PENJASORKES merupakan kegiatan pendidikan keseluruhan yang diarahkan untuk membentuk manusia berkualitas secara menyeluruh (fisik, moral, intelektual, sosial, dan emosional), melalui media gerak insani atau gerak fisik berupa permainan dengan beragam bentuk dan pranata yang berlaku secara dinamis.

2. Pembelajaran PENJASORKES

Pembelajaran merupakan suatu proses dari pada aktivitas belajar seseorang dengan tujuan untuk menambah pengetahuan melalui pelayanan yang dikenal dengan belajar. Menurut Lutan (2002) bahwa belajar adalah perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman, bukan karena pengaruh faktor keturunan atau kematangan. Perubahan yang diharapkan bersifat melekat atau permanen. Proses belajar itu sendiri tidak dapat diamati secara langsung, namun kejadiannya hanya dapat ditafsirkan berdasarkan perilaku nyata yang teramati.

Apabila pembelajaran direncanakan dengan cermat dan dilaksanakan dengan baik, maka dapat diharapkan bahwa