

E-ISSN: 2656-7814 DOI: 10.33654/pgsd	ELEMENTA: JURNAL PGSD STKIP PGRI BANJARMASIN Website jurnal: http://jurnal.stkipbjm.ac.id/index.php/pgsd	Vol. 3, No. 3, November 2021 <i>Halaman: 1-10</i>
---	--	--

**PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
BAGI ANAK USIA SEKOLAH DASAR**

Sudarsinah
SDN Jejangkit Timur
Sudarsinah72@gmail.com

Abstrak: Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, 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 yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Kata Kunci: *pendidikan jasmani, pentingnya kesehatan, anak usia sekolah dasar*

***THE IMPORTANCE OF SPORTS AND HEALTH PHYSICAL EDUCATION FOR
ELEMENTARY SCHOOL AGE CHILDREN***

Abstract: *Physical Education is basically an integral part of the overall education system, Physical Education is an educational process that utilizes physical activity and is planned systematically aimed at improving individuals organically, neuromuscularly, perceptually, cognitively, socially and emotionally which focuses on developing aspects of physical fitness, skills movement, critical thinking skills, emotional stability, social skills, reasoning and moral action through physical activity. In the intensification of education as a process of human development that lasts a lifetime, the role of Physical Education is very important, namely providing opportunities for students to be directly involved in various learning experiences through systematic physical activities. The provision of learning experiences is directed at fostering, as well as forming a healthy and active lifestyle throughout life. There is no education that does not have pedagogical objectives, and there is no complete education without physical education, because motion as a physical activity is the basis for humans to know the world and themselves which naturally develops in line with the times and habituation of healthy lifestyles that lead to to stimulate balanced growth and development.*

Keywords: *physical education, the importance of health, primary school age children*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan adalah salah satu matapelajaran yang ada di semua jenjang pendidikan wajib mulai dari sekolah dasar (SD) hingga jenjang sekolah menengah atas (SMA). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) adalah satu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikannya. Kita semua tahu bahwa semua makhluk hidup pasti melakukan aktivitas gerak, begitupula dengan manusia. Semua orang pasti melakukan baik orang tua, remaja, anak-anak, laki-laki dan perempuan. Anak-anak pada umumnya memiliki kecenderungan ingin selalu bergerak. Bergerak bagi anak-anak merupakan salah satu bagian yang sangat menyenangkan dan penting di dalam kehidupannya, misalnya saat mereka sedang bermain.

Pada prinsipnya semua makhluk hidup yang ada di muka bumi ini memiliki roh dan raga yang tidak terpisahkan. Jika dikaitkan dengan dunia pendidikan tidak lain satu-satunya dari semua mata pelajaran yang ada di sekolah adalah mata pelajaran penjasorkes atau disebut juga pendidikan jasmani. Kendati demikian definisi pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani/gerak” dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani (Dini Rosdiyani, 2012: 65).

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, Bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, dan lainnya. Definisi lain yaitu pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan manusia dan wilayah pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, dan pengetahuan. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan pesan pribadi yang menyenangkan.

Aktifitas fisik ini dapat berupa kegiatan permainan yang dapat berbentuk pertandingan perlombaan dan pelatihan yang kesemuanya berorientasi untuk mendidik siswa agar menjadi manusia seutuhnya. Menurut para ahli lain yaitu March L. Kroote mengatakan bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif. Pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan aspek fisik saja, tetapi dapat mengembangkan aspek intelektual, emosional, dan sosial. (March L. Kroote, 2007: 31).

Pendidikan jasmani juga salah satu mata pelajaran yang wajib diselenggarakan di sekolah-sekolah manapun, yaitu sebagai mata pelajaran pokok yang harus diikuti oleh seluruh siswa. Khususnya di Sekolah Dasar Keberhasilan anak-anak dalam belajar keterampilan gerak, ditentukan oleh banyak faktor. Mata pelajaran ini mempunyai kekhasan tersendiri dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu digunakannya aktifitas gerak fisik sebagai sarana/media dalam mendidik siswa serta memerlukan alat dan tempat yang luas. Dominannya aktifitas gerak fisik jasmani ini bukan semata-mata untuk tujuan jangka pendek, yaitu untuk mencapai gambaran siswa yang terlatih fisiknya saja, tetapi lebih dari itu yang utama adalah pembentukan manusia seutuhnya, yaitu manusia seperti dideskripsikan dalam tujuan pendidikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa mata pelajaran ini merupakan mata pelajaran yang menggunakan

aktifitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan (Pratiwi&Oktaviani, 2018; 2).

Dalam kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar 2004 (2003: 1-2) disebutkan bahwa, 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. Lebih jauh ditegaskan 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. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

PEMBAHASAN

1. Hakikat dan Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

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

Suryobroto (2004:8), tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan Pendidikan Jasmani menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 adalah sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan

- aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan social.
- 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 social yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
 - 6) Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

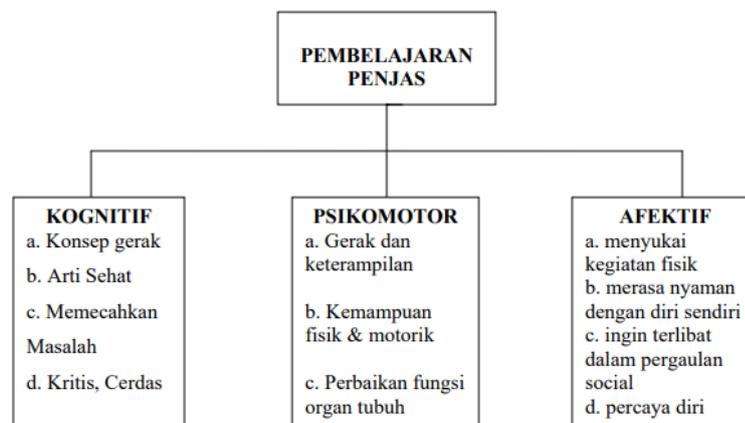
Diringkaskan dalam terminology yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif dan tak kalah pentingnya domain afektif. Pengembangan domain psikomotorik secara umum dapat diarahkan pada dua tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan aspek perceptual 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. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah system (misalnya system peredaran darah, system pernafasan, system metabolisme, dll).

Dalam pengertian yang lebih resmi, sering dibedakan konsep kebugaran jasmani ini dengan konsep kebugaran motorik. Keduanya dibedakan dalam hal: kebugaran jasmani menunjuk pada aspek kualitas tubuh dan organ-organnya, seperti kekuatan (otot), daya tahan (jantung-paru), kelentukan (otot dan persendian); sedangkan kebugaran motorik menekankan aspek penampilan yang melibatkan kualitas gerak sendiri seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, power, keseimbangan, dll. Namun dalam naskah ini, penulis akan menggunakan konsep kebugaran jasmani tersebut untuk menunjuk pada keseluruhan aspek diatas. Pengembangan keterampilan gerak merujuk pada proses penguasaan suatu keterampilan atau tugas gerak yang melibatkan proses mempersepsi rangsangan dari luar, kemudian 7 rangsangan itu diolah dan diprogramkan sampai terjadinya respons berupa tindakan yang sesuai dengan rangsangan itu. Penekanan proses pembelajarannya lebih banyak ditujukan pada proses perangsangan yang bervariasi, sehingga setiap sekali anak selalu mengerahkan kemampuannya dalam mengolah informasi, ketika akan menghasilkan gerak. Dengan cara itu, kepekaan system saraf anak semakin dikembangkan. 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 factual 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. Intelegensia emosional mencakup beberapa sifat penting, yakni pengendalian diri, kemampuan memotivasi diri, ketekunan dan kemampuan untuk berempati. Pengendalian diri merupakan kualitas pribadi yang mampu menyelaraskan pertimbangan akal dan emosi yang menjadi sifat penting dalam kehidupan social dan pencapaiannya untuk sukses hidup di masyarakat. Demikian juga dengan ketekunan; tidak ada pekerjaan yang dapat dicapai dengan baik tanpa ada ketekunan. Ini juga berlaku sama dengan kemampuan memotivasi diri, kemandirian untuk tidak selalu diawasi dalam menyelesaikan tugas apapun.

Tujuan pendidikan jasmani sudah tercakup dalam pemaparan diatas yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, social, emosional dan moral. Singkatnya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya. Dalam bentuk bagan, secara sederhana tujuan penjas meliputi tiga ranah (domain) sebagai satu kesatuan, sebagai berikut :



Cakupan Ranah dari Penjas

8 Cakupan Ranah dari Penjas Tujuan diatas merupakan pedoman bagi guru penjas dalam melaksanakan tugasnya. Tujuan tersebut harus bisa dicapai melalui kegiatan pembelajaran yang direncanakan secara matang, dengan berpedoman pada ilmu mendidik. Dengan demikian, hal terpenting untuk disadari oleh guru penjas adalah bahwa ia harus menganggap dirinya sendiri sebagai pendidik, bukan hanya sebagai pelatih atau pengatur kegiatan. Misi pendidikan jasmani tercakup dalam tujuan pembelajarannya yang meliputi domain kognitif, afektif dan psikomotor. Perkembangan pengetahuan atau sifat-sifat social bukan sekedar dampak pengiring yang menyertai keterampilan gerak. Tujuan itu harus masuk dalam perencanaan dan scenario pembelajaran. Kedudukannya sama dengan tujuan pembelajaran pengembangan domain

psikomotor. Dalam hal ini, untuk mencapai tujuan tersebut, guru perlu membiasakan diri untuk mengajar anak tentang apa yang akan dipelajari berlandaskan pemahaman tentang prinsip-prinsip yang mendasarinya. Pergaulan yang terjadi di dalam adegan yang bersifat mendidik itu dimanfaatkan secara sengaja untuk menumbuhkan berbagai kesadaran emosional dan social anak. Dengan demikian anak akan berkembang secara menyeluruh, yang akan mendukung tercapainya aneka kemampuan.

2. Ruang Lingkup Pengajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar

Ruang lingkup pendidikan jasmani dan rohani sangat penting untuk dipahami oleh setiap guru. Hal ini disebabkan oleh ruang lingkup pendidikan jasmani itu sendiri. Dimana pada umumnya ruang lingkup pendidikan jasmani ini bertujuan untuk menggerakkan dan mengembangkan aspek psikomotor pada diri siswa. Yaitu sebagai berikut:

1. Pembentukan Tubuh

Peranan pendidikan jasmani terhadap pembentukan tubuh, dapat dilihat dari semua bentuk pembelajaran materinya yang memerlukan aktivitas fisik yang pasti melibatkan aktivitas otot.

2. Pembentukan Prestasi

Untuk mencapai suatu prestasi maksimal banyak komponen fisik yang perlu dipenuhi. Pembelajaran pendidikan jasmani adalah salah satu sarana untuk membentuk dan mengembangkan komponen fisik.

3. Pembentuk Sosial

Kehidupan manusia tidak terlepas dari norma-norma kehidupan dan tidak dapat melepaskan diri dari kehidupan sosial. Dalam kehidupan sosial, anak-anak akan tumbuh berkembang serta akan menemukan pribadinya masing-masing. Ia akan menyadari keadaan dirinya, bahwa ia berada di tengah-tengah manusia yang lainnya. Keadaan masa-masa berada di sekolah anak-anak akan dapat merasakan terjadinya perubahan dan memperoleh berbagai pengalaman, hal ini sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Mereka tentu akan mengubah sifat-sifat dan perhatiannya dari keadaan lingkungan keluarga kepada keadaan lingkungan di sekolahnya.

4. Keseimbangan Mental

Kehidupan di zaman modern seperti sekarang ini, banyak tuntutan yang serba kompleks hingga akan menimbulkan ketegangan-ketegangan dan konflik-konflik batin yang serba tidak menentu.

5. Kecepatan Proses Berpikir

Proses pendidikan jasmani menuntut peserta didik untuk sensitiv terhadap situasi yang dihadapinya. Mereka harus memiliki daya pengindraan dan kecepatan di dalam proses berpikirnya, serta harus dapat dengan segera mengambil suatu keputusan yang harus dilakukan dengan cepat dan tepat, yaitu agar segera dapat bertindak dalam melakukan kegiatannya sehingga tidak tertinggal oleh lawan-lawan bermainnya.

6. Pembentukan Kepribadian

Pelajaran pendidikan jasmani, hendaknya dapat dimanfaatkan oleh anak-anak sebaik-baiknya dengan dibimbing dan dikembangkan, serta diarahkan kepada hal-hal yang positif agar bermanfaat bagi kelangsungan hidupnya.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar

Menurut Slameto (2013: 54) bahwa, "faktor yang dapat mempengaruhi belajar adalah faktor intern dan ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar. Faktor ekstern faktor yang berasal dari luar diri individu".

a. Faktor Intern

Faktor yang ada dalam diri individu, yang sangat besar pengaruhnya terhadap aktivitas belajar seseorang.

1. Faktor Jasmani

Jasmaniah adalah pengaruh utama dalam proses pembelajaran anak. Berikut penjelasan pengaruh jasmaniah terhadap pembelajaran menurut Slameto (2013: 54-55), yaitu:

- Faktor Kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan segenap badan beserta bagianbagiannya bebas dari penyakit, kesehatan adalah keadaan atau hal sehat, kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajarnya. Proses belajar akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk dan lain-lain. Agar seseorang belajar dengan baik maka haruslah mengusahakan kesehatan badannya tetap terjamin.

- Cacat Tubuh,

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik/kurang sempurna mengenai tubuh/badan. Cacat itu dapat berupa buta, setengah buta, tuli, patah kaki, dan patah tangan, lumpuh dan lain-lain.

2. Faktor Psikologis

Menurut Slameto (2013: 55-59) sekurang-kurangnya ada tujuh faktor yang tergolong ke dalam faktor psikologis. Berikut ini pembahasan lebih lanjut dari faktor-faktor tersebut, yaitu:

- Intelegensi

Intelegensi adalah kecakapan yang terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan ke dalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui/menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat.

- Perhatian

Perhatian adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi, jiwa itupun semata-mata tertuju kepada suatu objek (benda/hal) atau sekumpulan objek. Untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik, maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbullah kebosanan, sehingga ia tidak lagi suka belajar.

- Minat

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Minat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya demikian sebaliknya.

- **Motif**
Bakat adalah kemampuan untuk belajar. kemampuan itu baru akan terealisasi menjadi kecakapan nyata sesudah belajar atau berlatih. Sangat penting untuk mengetahui bakat siswa dan menempatkan siswa belajar di sekolah yang sesuai dengan bakatnya.
- **Motif**
Dalam proses belajar haruslah diperhatikan apa yang dapat mendorong siswa agar dapat belajar dengan baik/padanya mempunyai motif untuk berpikir dan memusatkan perhatian, merencanakan dan melaksanakan kegiatan yang berhubungan/menunjang belajar.
- **Kematangan**
Kematangan adalah suatu tingkat/fase dalam pertumbuhan seseorang, dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru. Belajarnya akan lebih berhasil jika anak sudah siap (matang). Jadi kemajuan baru untuk memiliki kecakapan itu tergantung dari kematangan belajar.
- **Kesiapan**
Kesiapan adalah kesediaan untuk memberikan response atau bersaksi. Kesediaan itu timbul dari dalam diri seseorang dan juga berhubungan dengan kematangan, karena kematangan berarti kesiapan untuk melaksanakan kecakapan.

3. Faktor Kelelahan

Menurut Slameto (2013: 59-60) kelelahan merupakan faktor intern yang juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Pengaruh kelelahan tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

Kelelahan disini dibagi dua yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani. Kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan timbul kecenderungan untuk membaringkan tubuh sedangkan kelelahan rohani dapat dilihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang.

b. Faktor Ekstern

1. Faktor Keluarga

- **Cara mendidik**

Cara orang tua mendidik anak memiliki pengaruh yang besar terhadap proses pembelajaran anaknya. Hal ini dipertegas oleh Sutjipto Wirowidjojo (dalam Slameto, 1995:60) yang menyatakan bahwa keluarga adalah lembaga pendidikan yang pertama dan utama. Orang tua yang tidak memperhatikan pendidikan anak tentu akan memberikan dampak negatif pada proses perkembangan anak. Mobilitas kegiatan pada era globalisasi saat ini begitu cepat. Orang tua dihadapkan pada dua pilihan yang berat yaitu untuk berkarir atau untuk mengurus anak. Orang tua saat ini cenderung acuh terhadap pola belajar anak di rumah. Memanjakan anak merupakan cara mendidik anak yang tidak baik karena dapat menimbulkan anak tidak mandiri. Orang tua tidak tega melihat anaknya yang kelelahan, sehingga tidak sampai hati untuk memaksa anaknya belajar.

- **Suasana Rumah**

Suasana rumah dimaksudkan sebagai situasi atau kejadian-kejadian yang sering terjadi di dalam keluarga di mana anak berada dan belajar. Suasana rumah juga merupakan faktor yang penting yang tidak termasuk faktor yang disengaja. Suasana rumah yang gaduh/ramai dan semrawut tidak akan memberi ketenangan kepada anak yang belajar. Suasana tersebut dapat terjadi pada keluarga besar yang terlalu banyak penghuninya. Suasana rumah yang tegang, ribut dan sering terjadi cekcok, pertengkaran antar anggota keluarga atau dengan keluarga lain menyebabkan anak menjadi bosan di rumah, suka keluar rumah, akibatnya belajarnya kacau.

2. **Faktor Sekolah**

Menurut Slameto (2013: 64-69) faktor sekolah yang mempengaruhi belajar mencakup relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, kedisiplinan, pelajaran dan jam pelajaran, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajar, dan tugas-tugas rumah. Berikut ini pembahasan lebih lanjut dari faktor-faktor tersebut, yaitu:

- **Metode mengajar**

Metode mengajar adalah suatu cara/jalan yang harus dilalui di dalam mengajar. Di dalam lembaga pendidikan, orang lain yang disebut sebagai murid/siswa dan mahasiswa, yang dalam proses belajar agar dapat menerima, menguasai dan lebih-lebih mengembangkan bahan pelajaran itu, maka cara-cara mengajar serta cara belajar haruslah setepat-tepatnya dan seefisien serta seefektif mungkin. Metode mengajar itu mempengaruhi belajar. Metode mengajar guru yang kurang baik akan mempengaruhi belajar siswa yang tidak baik pula.

- **Relasi guru dengan siswa**

Interaksi antara guru dan siswa terjadi dalam proses pembelajaran. Relasi yang baik antara guru dan siswa akan memberikan dampak positif. Siswa yang merasa nyaman dan menyukai seorang guru tentunya juga akan menyukai mata pelajaran yang diampu oleh guru tersebut. Kesenangan siswa terhadap suatu mata pelajaran tentu akan mendorong siswa untuk mempelajarinya. Guru harus dapat menjaga kedekatannya dengan siswa agar kewibawaannya tetap terjaga. Guru yang kurang dapat berinteraksi dengan siswa akan membuat relasi keduanya menjadi kaku.

- **Disiplin Sekolah**

Kedisiplinan siswa dalam mengikuti pembelajaran merupakan cerminan dari siswa yang baik. Kedisiplinan di sekolah mencakup kedisiplinan guru dalam mengajar dan melaksanakan tata tertib, kedisiplinan pegawai/karyawan dalam mengerjakan pekerjaan administrasi dan kebersihan gedung; sekolah dan halaman, kedisiplinan kepala sekolah dalam mengelola staf beserta siswa, kedisiplinan tim bimbingan konseling dalam melakukan pelayanan. Keberhasilan belajar dapat terwujud apabila siswa dapat menerapkan kedisiplinan belajar di sekolah, rumah dan perpustakaan. Kepala sekolah, guru dan karyawan harus memberikan keteladanan kedisiplinan pada siswa. Keteladanan ini diharapkan dapat meningkatkan kedisiplinannya siswa.

PENUTUP

Program pengajaran pendidikan jasmani yang diterapkan di sekolah-sekolah, termasuk SD dapat dijadikan sebagai salah satu sarana untuk membentuk dan mengembangkan sifat-sifat kepribadian pada anak-anak secara positif. Selain dari pembentukan tubuh, prestasi, sosial, mental, kecepatan proses berpikir, dan kepribadian seperti yang telah di kemukakan, juga peranan pendidikan jasmani sangat besar pengaruhnya terhadap pembinaan dan peningkatan kebugaran jasmani serta ketrampilan. Pengembangan bekat dan minat anak dalam aktivitas jasmani, hingga akan dapat memberikan sumbangsih dalam usaha pencarian bibit-bibit olahragawan yang berbakat dalam rangka meningkatkan prestasi nasional dalam bidang olahraga. Membentuk sikap dan jiwa sportivitas, serta tingkah laku yang sesuai dengan kepribadian bangsa. Membangkitkan kecintaan terhadap almamater, menggalang persatuan dan kesatuan, serta mendinamisasikan kehidupan sekolah. Mengembangkan kebiasaan untuk bergerak dan kebiasaan untuk hidup sehat. Membantu dalam menyesuaikan, menginterpretasikan, dan memperkembangkan fisik, mental, emosional, dan sosial setiap individu secara optimal, dengan melalui pelajaran dan partisipasi dalam latihan-latihan yang terbimbing dan terarah, serta yang di pilih sesuai dengan norma-norma sosial dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar M. Hamid. 2005. *Pendidikan jasmani sekolah dasar sebagai wahana kompensasi gerak anak*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol.3, No.1. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
- Pratiwi Endang dan Oktaviani Nur Maulida. 2018. *Dasar – dasar pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar*. Jawa Timur: Pustaka Djati
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor – faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta
- Suryobroto, S Agus. (2004). *Diklat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: UNY.
- menurut *Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dan Menengah*
- Patra Arya. 2016. *Aktor-Faktor Pendukung Kelancaran Pembelajaran Pjok Di Smk Muhammadiyah 2 Bantul*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta