



GURU PEMBELAJAR

MODUL PELATIHAN GURU

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA, DAN
KESEHATAN

SEKOLAH DASAR (SD)

KELOMPOK KOMPETENSI F

PROFESIONAL
PERSPEKTIF SEJARAH, DAN ILMU FAAL

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



Penulis:

1. **Nanang Nasirudin, M.Pd**, 082127406070, e-Mail: raheut.72@gmail.com
2. **Drs. Rihandoyo, M.Or**, 081369647533, e-Mail: yrihandoyo@ymail.com
3. **Sujarwo**, 085693976189, e-Mail: jarwo.sujarwo@ymail.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:

Abdul Munir, S.IP, M.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 keberhasilannya 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 tatap muka, daring (*online*) dan campuran (*blended*) tatap muka dengan online.

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 dan GP *online* 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 Diklat Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) yang bahan ajar nya 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 diklat pengembangan keprofesian berkelanjutan guru 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, penetik, 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,

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

**DAFTAR ISI**

	Hal
KATA SAMBUTAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
PENDAHULUAN	1
A Latar Belakang	1
B Tujuan	1
C Peta Kompetensi	2
D Ruang Lingkup	2
E Cara Penggunaan Modul	2
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 : PERSPEKTIF SEJARAH PENDIDIKAN JASMANI	4
A Tujuan	4
B Indikator Pencapaian Kompetensi	4
C Uraian Materi	4
D. Aktivitas Pembelajaran	51
E. Latihan/Kasus/Tugas	51
F. Rangkuman	52
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	53
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2:ILMU FAAL TUBUH 1	54
A. Tujuan	54
B Indikator Pencapaian Kompetensi	54
C. Uraian Materi	54
D. Aktivitas Pembelajaran	63
E. Latihan/Kasus/Tugas	64
F. Rangkuman	65
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	66
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3 : BELAJAR GERAK (MOTORIK) 1	67
A. Tujuan	67
B Indikator Pencapaian Kompetensi	67
C. Uraian Materi	67
D. Aktivitas Pembelajaran	71
E. Latihan/Kasus/Tugas	72
F. Rangkuman	73
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	75
KEGIATAN PEMBELAJARAN 4 : PENGEMBANGAN KEPROFESIAN BERKELANJUTAN 1	76
A. Tujuan	76
B Indikator Pencapaian Kompetensi	76
C. Uraian Materi	77
D. Aktivitas Pembelajaran	88
E. Latihan/Kasus/Tugas	88



F.	Rangkuman	89
G.	Umpan Balik dan Tindak Lanjut	90
KEGIATAN PEMBELAJARAN 5 : TEKNOLOGI, INFORMASI DAN KOMUNIKASI 2		91
A.	Tujuan	91
B.	Indikator Pencapaian Kompetensi	91
C.	Uraian Materi	92
D.	Aktivitas Pembelajaran	97
E.	Latihan/Kasus/Tugas	98
F.	Rangkuman	98
G.	Umpan Balik dan Tindak Lanjut	98
KUNCI JAWABAN		99
EVALUASI		105
PENUTUP		107
GLOSARIUM		108
DAFTAR PUSTAKA		111



DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1: Peta Kompetensi	2
Gambar 2: Sel pada sistem syaraf	58
Gambar 3: Sistem Pernapasan	60
Gambar 4: Volume pernapasan	62
Gambar 5: Diagram kegiatan PKB	78
Gambar 6: Komponen PKB	83
Gambar 7: Diagram Sumber-sumber PKB	85



PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Naskah bahanajar ini disusun untuk digunakan dalam kegiatan Guru Pembelajar PJOK Sekolah Dasar. Diharapkan dapat memberi informasi konseptual dan panduan praktik bagi peserta diklat tingkat lanjutan mengenai: pengembangan keprofesian berkelanjutan, keilmuan pendukung mapel PJOK, pengembangan bahan ajar PJOK, pengelolaan ekstrakurikuler olahraga, penelitian tindakan kelas serta pengembangan kepemimpinan sekolah, sesuai dengan kaidah penyusunan yang berlaku.

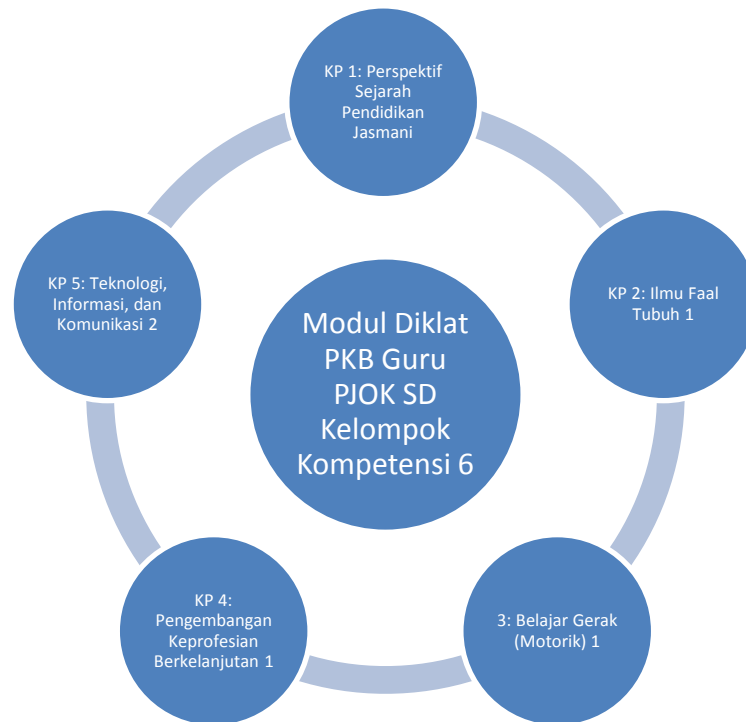
Untuk dapat menguasai setiap topik yang ada pada buku ini, Saudara diminta untuk melakukan kajian terhadap berbagai dokumen yang terkait dengan implementasi kurikulum di sekolah, melakukan proses berfikir reflektif, berdiskusi, identifikasi berbagai permasalahan, curah pendapat, melakukan simulasi, dan praktik menyusun berbagai dokumen yang menjadi tagihan.

B. Tujuan

Modul ini disajikan agar anda memahami dan memiliki kompetensi tentang aplikasi perspektif sejarah pendidikan jasmani dalam pengembangan sikap peserta didik, kerja organ vital tubuh dan jaringannya, konsep belajar gerak, sumber belajar untuk peningkatan keprofesionalan berkelanjutan, memanfaatkan perangkat TIK untuk penulisan dan pengembangan diri.



C. Peta Kompetensi



Gambar 1 : Peta kompetensi

D. Ruang Lingkup

Modul ini berisi tentang sejarah keolahragaan, perkembangan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia, manfaat sejarah keolahragaan dan PJOK dalam penanaman sikap peserta didik, konsep faal tubuh, sistem syaraf, sistem respirasi, konsep belajar gerak, kategori gerak/ keterampilan (berdasar otot yang digunakan, pengaruh lingkungan, dan mulai-akhir gerak), pengembangan keprofesionalan berkelanjutan; bentuk dan jenis, serta strateginyasumber belajar dalam PKB, fungsi teknologi, informasi, dan komunikasi dalam pembelajaran, fungsi teknologi, informasi, dan komunikasi dalam penulisan dan pengembangan diri.

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: PERSPEKTIF SEJARAH PENDIDIKAN JASMANI

A. Tujuan

1. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi Sejarah Keolahragaan secara terperinci.
2. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi Perkembangan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia secara terperinci.
3. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi Manfaat Sejarah Keolahragaan dan PJOK dalam Penanaman Sikap Peserta Didik secara terperinci.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Memahami tentang Sejarah Keolahragaan secara terperinci.
2. Memahami tentang Perkembangan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia secara terperinci
3. memahami tentang Manfaat Sejarah Keolahragaan dan PJOK dalam Penanaman Sikap Peserta Didik secara terperinci.

C. Uraian Materi

1. Sejarah Keolahragaan

a. Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Zaman Penjajahan

Sejak kejatuhan konstantinopel (1453 M), orang-orang Eropa menghendaki untuk dapat membeli sendiri rempah-rempah, yang pada waktu itu sangat langka dan mahal, langsung dari tempat asalnya, yaitu Indonesia. Bangsa Portugis adalah yang pertama tiba di Indonesia yaitu pada tahun 1509 M. Mereka kemudian diikuti oleh bangsa Spanyol, Belanda, dan Inggris. Phase penjajahan Bangsa Belanda menurut sejarah Indonesia dimulai sejak perahu-perahu yang dipimpin oleh Cornelis de



Houtman pada tahun 1596 menjatuhkan jangkarnya di Banten. Sebenarnya, maksud utama mereka datang ke Indonesia ialah berdagang. Tetapi lama kemudian, maksud tersebut berubah menjadi ingin menguasai dan memerintah Indonesia. Akibatnya ialah bahwa kebudayaan asli bangsa Indonesia lama kelamaan dipengaruhi oleh kebudayaan Belanda, tidak terkecuali keadaan olahraganya. Ketika persaingan di antara merek memuncak menjadi peperangan, Belanda berhasil mengusir yang lain dan memperoleh monopoli di nusantara. Tahun 1602 M Belanda mendirikan VOC (*Verenigde Oost Indische Compagnie*), dan tahun 1691 M Gubernur Belanda bernama Jan Pieterszoon Coen berhasil menguasai Jayakarta dan diberi nama baru Batavia.

Dengan berkuasanya Belanda Di Indonesia, terutama setelah belanda mempunyai tentara yang banyak dalam rangka mempertahankan eksistensinya di Indonesia, maka kemudian terlihat masuknya keolahragaan di lingkungan militer. Meskipun olahraga itu sejak jaman Mesir Kuno dan Yunani Kuno sudah mulai menonjol, namun perkembangan di Eropa baru tampak timbul sekitar abad pertengahan, yang kemudian juga merayap berkembang di negeri Belanda, kemudian dibawa pula masuk ke Indonesia. Keolahragaan di Indonesia yang dibawa oleh Belanda itu sudah barang tentu sesuai dengan keadaan keolahragaan di negeri Belanda sendiri. Namun berkat kesadaran bangsa Indonesia akan kebudayaannya, meskipun dengan beberapa tekanan dan paksaan dari pihak penjajah, kebudayaan asli Indonesia masih dapat dipertahankan.

Pada permulaan abad ke 19, masuk dan berkembang olahraga sistem Jerman yang diciptakan oleh Johann Friedrich Guts Muths (1759-1839) di negeri Belanda. Dengan adanya perkembangan lebih lanjut, masuk pula sistem Jerman yang diciptakan oleh Jahn, Spiess, dan Maul ke negeri Belanda. Pengaruh-pengaruh ini selanjutnya digunakan oleh Belanda mula-mula hanya dalam kalangan militer, tetapi kemudian masuk juga disekolah-sekolah dan masyarakat. Oleh karena militer dalam penjajahan Belanda di Indonesia banyak mempunyai pengaruh, maka akhirnya di Indonesia sistem Jerman ini berkembang tidak hanya



di lingkungan militer, tetapi lingkungan sekolah bahkan lingkungan masyarakat.

Pokok-pokok dari sistem Jerman itu adalah sebagai berikut:

- 1) Sistem Jerman adalah hasil dari Jahn, Spiess, dan Maul yang mengambil dasar dari Guts Muths.
- 2) Pangkal tolak kerjanya sistem ini adalah kemungkinan bergerak. Dengan demikian maka banyak sekali latihan-latihan yang diberikan dengan dasar bahwa latihan itu mungkin dilaksanakan oleh anak-anak dengan tidak mengindahkan akan faedah gerakan itu terhadap pelakunya. Faktor-faktor paedagogis dan psikologis tidak dipentingkan sama sekali. Hal ini disebabkan latihan-latihan menurut sistem Jerman diciptakan untuk kalangan militer.
- 3) Beberapa sifat yang dapat dilihat pada sistem Jerman ini adalah:
 - a) Latihan-latihan serta aba-abanya bersifat militer.
 - b) Pelaksanaannya menghendaki keseragaman dan persamaan waktu.
 - c) Latihan-latihan ditujukan kepada memperkuat otot-otot.
 - d) Kebanyakan terdiri dari gerakak-gerakan statis.
 - e) Untuk pelaksanaan latihan-latihannya diperlukan alat-alat yang spesifik seperti: still ring, prallel bars, rechstok atau gantungan dan sebagainya.
- 4) Tanda-tanda penting dalam sistem Jerman ini adalah:
 - a) Titik pangkalnya adalah latihan itu sendiri, yang ditujukan kepada mempelajari gerak-gerak yang disebut latihan itu.
 - b) Kepada yang akan melakukan latihan-latihan, diberikan gambaran dan penjelasan sehingga memudahkan dalam melakukannya.
 - c) Dalam memberikan latihan-latihan sudah ada aba-aba pemberitahuan dan aba-aba pelaksanaan.
 - d) Semua gerakan harus memenuhi syarat-syarat bentuk, arah dan aturan yang tertentu.



- e) Sikap anggota badan selalu lurus dan arah anggota kedua anggota badan (antara kanan dan lengan kiri) selalu harus berjarak 45 derajat atau kelipatannya.
- 5) Susunan pelajaran terdiri dari:
- a) Latihan di tempat;
 - b) Latihan bergerak maju;
 - c) Latihan dengan perkakas di tambah dengan latihan lompat dan permainan.

Guth Mutsh membagi latihan-latihan secara generist. Ia mengatakan bahwa; (a) Senam harus menyempurnakan peredaran darah dan memperkuat otot-otot dan syaraf-syaraf; (b). Senam harus mempunyai faktor/elemen kesukaran; (c). Senam harus menambah keberanian dan ketangkasan bathin. Oleh karena itu latihan-latihan juga harus mengandung bahaya.

Sedangkan bentuk latihan gerak dasar menurut Guth Mutsh adalah melompat, berlari, melempar, gulat memanjat, keseimbangan, bermain tali, berenang, dan latihan panca indra.

Gymnastic Fur die Jugend adalah salah satu buku yang ia karang dan berisikan tentang permainan. Secara garis besar permainan mempunyai 3 fungsi yaitu; (1) rekreasi karena habis berlatih; (2) menambah kegembiraan, kesehatan dan memperkembangkan sifat-sifat sosial; (3) memberi kesempatan bagi guru untuk mengenal murid-muridnya secara lebih dekat dan akan mengakibatkan suasana persaudaraan antara guru dan murid.

Demikian pokok-pokok dari sistem Jerman, dan kenangan yang dapat dilihat di sekolah-sekolah adalah perkakas dan alat-alat, terutama sekolah-sekolah yang telah berdiri sejak jaman Belanda dulu. Oleh karena itu, dari segi pendidikan dan ilmu jiwa sistem ini kurang dapat dipertanggungjawabkan, maka kemudian terdesak oleh sistem yang lebih baru yaitu sistem Swedia.

Tahun 1799 M, VOC dinyatakan bangkrut dan semua kekayaan serta kekuasaannya diambil alih oleh pemerintah Belanda. Penjajahan



Perancis terhadap negeri Belanda selama perang Napoleon menyebabkan Indonesia jatuh ke tangan Inggris (1811-1816 M). Sir Thomas Stamford Raffles, Letnan Gubernur di Jawa, menghapus jual beli budak belian, memberikan sedikit otonomi dan merehabilitasi Borobudur.

Setelah kejatuhan Napoleon, Belanda kembali berkuasa dan meneruskan politik kolonialnya, mengeksploitir sumber-sumber alam dengan mengorbankan kepentingan rakyat yang terus-menerus menentang kolonialisme tersebut. Peperangan terjadi dimana-mana seperti di bawah pimpinan Thomas Matulesy (pemberontakan Maluku, 1816- 1818 M), Pangeran Diponegoro (Perang Jawa, 1825-1830 M), Cik di Tiro dan Teuku Umar (perang Aceh, 1873-1903), Imam Bonjol (perang Padri, 1830-1837 M) di Sumatera Barat dan Sisingamangaraja (perang Batak, 1907 M). semua peperangan untuk kemerdekaan tersebut dapat dipadamkan dan para pemimpinnya dipenjara atau diasingkan.

Selanjutnya masuk pula ke Indonesia sistem swedia ciptaan Per Hendrik Ling yang mula-mula dibawa oleh para perwira kesehatan angkatan laut Belanda, Dr. H.P. Minkema. Sistem ini masuk pula ke sekolah-sekolah dan pada tahun 1919-1920 M mulai diadakan kursus-kursus untuk guru-guru dan sekolah-sekolah dilengkapi perlengkapan latihan sistem Swedia tersebut. Berbeda dengan sistem Jerman, sistem Swedia diciptakan Ling berdasarkan “guna” gerak. Setiap gerak harus jelas apa gunanya bagi tubuh, otot mana yang dilatih, apa pengaruhnya terhadap tubuh terutama dilihat dari segi anatomi. Latihan yang tidak jelas gunanya dibuang dan tidak layak diberikan. P.H.Ling melaksanakan senam dalam 4 macam latihan yaitu;

1) **Senam militer:** Latihan ketangkasan dengan menggunakan alat, sehingga dapat menghadapi lawan. Tujuan latihan adalah membentuk keselarasan antara senjata dengan pemakainya. Bentuk-bentuk latihan yang digunakan terdiri dari latihan anggar, senapan bersangkur, dan tombak serta alat-alat lainnya. Latihan ini sebagai dasar di sekolah-sekolah militer di dunia hingga sekarang.



- 2) **Senam medis:** Latihan dilakukan dengan tujuan untuk kesehatan dari penyembuhan serta untuk mengatasi gangguan-gangguan tubuh. Bentuk latihan terdiri dari massage dan latihan-latihan zaman kuno.
- 3) **Senam paedagogis:** Senam yang dilakukan sendiri untuk membentuk keselarasan organ tubuh.
- 4) **Senam estetis:** Melatih sikap dan gerak sebagai perwujudan pikiran, perasaan menuju keselarasan jiwa dan raga.

Senam dari sistem Swedia ini tidak menarik bagi anak-anak karena tidak memperhitungkan segi-segi psikologi. Kata-kata terkenal dari penganjur sistem Swedia adalah “Kami tidak memberikan apa yang disukai anak-anak, yang kami berikan adalah yang berguna bagi mereka.” Pada bulan Januari dan Februari 1916, Minkema telah melawat ke Stockholm untuk mempelajari sistem senam di sana. Sejak bulan Maret 1916, ia bekerja pada sekolah senam dan olahraga “Koninkleijke Marine” di Willemsoord negeri Belanda. Ia termasuk salah seorang yang dengan yakin menyetujui senam Swedia dan pengetahuannya tentang sistem ini benar-benar mendalam. Di negeri Belanda sendiri, sistem Swedia mulai masuk pada tahun 1908, yang dipropagandakan oleh M. Vry, Direktur dari “*Nieuwe Schoolvereniging*” di Amsterdam, setelah ia mempelajari senam Swedia di negeri Swedia. Ia di bantu oleh Nora Goemas yang juga mendapat ijazah senam di negeri Swedia. Sedangkan sistem Swedia masuk ke Indonesia pada tahun 1918 juga dibawa oleh Dr. H. P. Minkema. Pada tahun 1920, Minkema dibantu oleh *F.N.A. Claessen*, *laeraar MO* pendidikan jasmani, yang didetasisir pada tentara Hindia Belanda sebagai perwira cadangan. Kursus-kursus itu lamanya hanya 3 bulan dan hasilnya yang langsung tidaklah besar, karena peraturan-peraturan militer yang belum mengenal senam Swedia. Tetapi Minkema terus mengadakan propaganda dan ceramah-ceramah antara lain di Kakarta (Batavia) dan dengan demikian berhasil menarik perhatian pembesar-pembesar “*Departement van Oorlog*” dan “*Departement van Ondewijs en Eredienst*”. Pada *Departement van Oorlog* lalu dibuka suatu biro “*Ontwikkeling en Ontspanning*” semacam biro pengembangan dan hiburan. Sementara itu, atas perintah “*Manistervan Kolonien*” yang berhubungan dengan jajahan-jajahan Belanda, seorang kapten dan 2



orang Letnan di didik selama 2 tahun pada sekolah senam dan *sport* di *Utrecht* serta mengadakan lawatan ke Denmark, Norwegia dan Swedia untuk mempelajari senam disana, dengan maksud mengangkat mereka sebagai direktur dan instruktur pada sekolah senam dan sport militer, yang dibuka di Bandung (Desember 1922). Pada awalnya sekolah di Bandung masih di pakai lapangan-lapangan sport dan gedung-gedung "*Nederlaands Indische Bond voor Lichamelijke Opvoeding*". Akhirnya sekolah itu mempunyai gedung-gedungnya sendiri. Sebagai direktur bertindak sebagai kapten P. Eenhorn dan sebagai instruktur adalah Letnan Reinierse, yang sesudah kursus di Utrecht ditugaskan memberikan olahraga kepada kader-kader K.M.A (*Koninklijke Militaire Academie*), sebagai instruktur untuk senam, anggar dan tinju (sistem Perancis) pada sekolah senam dan *sport militer* di Bandung. Pada tahun 1916, M.J. Juten Leeraar M.O. diangkat menjadi "pegawai untuk pendidikan jasmani sekolah". Ia mulai berkenalan dengan senam swedia pada tahun 1918 pada kursus-kursus yang diadakan oleh Dr. Minkema di Malang, dan bersama Dr. Nieuwenhuis berhasil mempertahankan sistem ini pada dewan pengajaran, sehingga dewan ini menasehatkan pada Dr. Creutzberg (Direktur Departemen Pengajaran dan Ibadat) untuk mengganti sistem Jerman yang dipakai saat itu dengan sistem Swedia. Dengan demikian senam Swedia secara resmi ditetapkan untuk diberikan pada berbagai sekolah di Indonesia. Pada tahun 1919 dan 1920 kepada guru-guru yang mengajarkan senam di *Kweekschool* dan sekolah normal, diberikan kursus-kursus waktu liburan mengenai sistem baru itu, sedang ruang-ruang senam pada sekolah-sekolah itu diperlengkapi dengan perkakas Swedia. Mereka yang memenuhi persyaratan dapat memperoleh akta (hak) mengajar olahraga yang disebut akta J (pemula) dan akta S (lanjutan). Pada permulaan tahun 1925 senam Swedia telah diberikan kepada 1.000 sekolah, diantaranya: Sekolah Bumi putera kelas dua, H.I.S, dan E.L.S, semua *Kweekschool* dan sekolah normal, sekolah-sekolah untuk pegawai pemerintahan dan juga 15 buah kelas H.B.S Bandung. Pokok-pokok dari sistem Swedia itu adalah sebagai berikut:

- 1) Sistem Swedia diciptakan dan dipelopori oleh Per Hendrik Ling



- 2) Dasar dari sistem ini adalah susunan tulang-tulang dan otot, serta kerjanya alat-alat tubuh (anatomi dan fisiologi). Jadi dasarnya adalah faedah dari gerakan itu bagi tubuh.
- 3) P.H. Ling menyusun sistemnya karena melihat banyak rakyat Swedia pada waktu itu menderita kerusakan badan dan dimaksudkan untuk memperbaiki kesehatan dan sikap badan rakyat Swedia.
- 4) Karena tujuannya, maka sistem Swedia itu masih belum memperhatikan aspek pedagogis dan psikologis. Paham Ling adalah tidak memberikan apa yang diinginkan oleh anak, tetapi apa yang berfaedah dan bermanfaat bagi anak.
- 5) Pada sistem Swedia dibedakan menjadi 4 macam senam, yaitu: a) senam militer: tekanan pada kekuatan, kelincihan bergerak, dan kemampuan untuk menahan ketegangan; b) senam medis: berhubungan dengan kemungkinan bagi mereka yang lemah, melalui latihan-latihan; c) senam pedagogis: ditujukan untuk mengembangkan potensi-potensi bawaan dari tubuh, menciptakan keseimbangan dan kesempurnaan organ tubuh; d) senam estetik: melaksanakan sikap dan gerak sebagai pernyataan atau ungkapan dari perasaan, emosi, dan pikiran.
- 6) Pada sistem Swedia terdapat alat-alat perkakas yang spesifik yaitu: bangku Swedia, jenjang, peti lompat, balok keseimbangan, tambang/tali untuk latihan bergantung, kuda-kuda, gelang-gelang, dan pelana.
- 7) Susunan pelajaran menurut sistem ini terdiri atas: a) latihan pendahuluan; b) latihan inti; dan c) latihan penutup
- 8) Sifat-sifat dan tanda-tanda yang terdapat pada sistem Swedia antara lain ialah: a) semua latihan dipertanggungjawabkan secara anatomis dan fisiologis; b) pada waktu melakukan latihan diutamakan sikap yang baik, juga cara melakukannya; c) setiap pelajaran mempunyai pembagian latihan yang tetap dan tertentu; d) alat-alat yang digunakan, dimaksudkan untuk memberikan



faedah dari gerakan; dan e) latihannya tidak memberikan kegembiraan karena tidak hidup.

- 9) Karena sistem Swedia dianggap tidak sesuai dipandang dari segi pendidikan maka sistem tersebut terdesak oleh sistem Austria yang diciptakan oleh Dr. Karl Gaulhofer dan Dr. Margarete Streicher, yang dianggap lebih cocok dari segi pendidikan dan ilmu jiwa.
- 10) Sesuai pula dengan perkembangan di negeri Belanda, setelah perang dunia ke-1 (1914-1918 M), masuklah sistem Austria. Sistem Austria diciptakan oleh Gaulhofer dan Streicher, didorong oleh keadaan anak-anak akibat perang yang memerlukan perubahan pendidikan. Sistem Austria berpangkal pada anak, "*vom kinde aus*" dengan memperhatikan pedagogik dalam menyajikan latihan-latihannya. Latihan disusun secara sistematis dengan kategori berjenjang: normalisasi, pembentukan, prestasi, dan seni gerak. Setiap latihan harus mempunyai bentuk dan isi. Bentuk ditentukan oleh keadaan tubuh dan kemampuan, sedangkan isi memberikan arti dari latihan yang diberikan. Setiap pelajaran disusun menurut urutan tertentu yang dimulai dengan latihan-latihan pendahuluan sebagai pemanasan fisik dan mental untuk menghadapi latihan yang sesungguhnya setelah pendahuluan. Latihan yang sesungguhnya atau latihan inti disusun berurut sesuai dengan sistematis yang diakhiri dengan latihan-latihan penutup sebagai penenang, agar anak-anak dapat kembali ke dalam kelas dengan tertib.
- 11) Masuknya sistem Austria ke Indonesia itu tidak lepas dari berubahnya haluan negeri Belanda dalam bidang keolahragaan. Sistem yang timbul setelah perang dunia tahun 1914-1918, disebabkan karena dorongan dan keinginan untuk mengadakan pembaharuan pendidikan itu, akhirnya meluas tersebar di Eropa termasuk negeri Belanda.

Prinsip-prinsip pokok dari sistem Austria adalah sebagai berikut:

- 1) Sistem ini diciptakan dan dipelopori oleh Dr. Karl Gaulhofer dan Dr. Margarete Streicher.



- 2) Mereka berpendapat, bahwa dalam pendidikan itu tidak ada dinding pemisahannya, sehingga hanya ada satu pendidikan, yaitu yang meliputi manusia sebagai suatu pendidikan. Jadi tak mungkin ada pendidikan moral, pendidikan intelek dan sebagainya.
- 3) Sistem ini tidak berpangkal pada bulan latihan, tetapi sebaiknya akan berpangkal pada anak yang akan diberi latihan. Oleh karena itu, segi-segi pendidikan dan kejiwaan anak memegang peranan penting, sehingga pelajaran yang diberikan pada anak itu hanya merupakan alat saja untuk membentuk individu. Latihan fisik itu disatupadukan dengan isi yang berbobot perasaan, intelek, kejiwaan dan sikap lahir yang serasi dengan bathin.
- 4) Faktor-faktor anatomi, fisiologi dan kesehatan juga diperhatikan dalam membuat sistem ini, dan dalam membuat jenis-jenis latihannya.
- 5) Senam mereka berikan keterangan, “alamiah”, karena semua keserasian itu terdapat pada alam. Oleh karena itu, senamnya diusahakan mendekati alam. Sikap alamiah itu ditentukan oleh: a) bentuk yang, dipengaruhi oleh bentuk badan dan keadaan perototan: b) perbuatan, yang kemampuan berbuat atau bereprestasi: c). isi, yang ditentukan oleh kecerdasan dan keadaan bathin.
- 6) Susunan jam pelajaran dibagi sebagai berikut: a). latihan pendahuluan sebagai pengantar dan pemanasan: b). latihan inti, yang terdiri dalam latihan- latihan togok, keseimbangan, kekuatan dan ketangkasan, jalan dan lari, serta lempar dan lompat: c). latihan penenangan, yang merupakan latihan penutup.
- 7) Karena sistem Austria ini sesuai dengan kemajuan zaman, maka sampai berakhirnya penjajahan Belanda di Indonesia, sistem tersebut tetap digunakan di sekolah-sekolah, bahkan guru-guru yang dididik antara tahun 1950-1960, masih menerima pelajaran sesuai dengan gagasan Gaulhofer dan Streicher. Selain sekolah senam dan sport militer di Bandung (1922), sebelum perang dunia II, di Surabaya juga didirikan suatu Lembaga Pemerintahan untuk



mendidik guru-guru olahraga yaitu G.I.V.L.O (Gemeentelijk institute Voor Lichamelijke Opvoeding), dan pada tahun 1941M didirikan pula suatu lembaga untuk mendidik guru-guru olahraga, Scademisch Instuut voor lichamejke Opvoeding, disingkat AILO, di Surabaya.

- 8) Cabang olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat belum banyak jumlahnya. Yang menonjol pada waktu itu adalah sepak bola, korfbal (bola keranjang), tenis, tinju dan renang. Dan pada waktu itu, olahraga digunakan sebagai sarana untuk memelihara semangat nasionalisme bangsa Indonesia. Misalnya untuk menandingi NIVU (Nederlands Indische Voetbal Unien) didirikan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) oleh bangsa Indonesia yang hingga kini masih terus melakukan kegiatannya.
- 9) Kekuasaan Belanda berakhir dengan datang Jepang pada perang dunia II. Jepang mencoba menarik simpati rakyat Indonesia untuk bersama-sama mendirikan Asia Timur Raya yang bebas dari penjajahan bangsa barat. Rakyat diajak ikut serta mendukung tentara Jepang dalam perangnya melawan sekutu. Jepang membuka perang terhadap Amerika Serikat dengan mengadakan pemboman terhadap Pearl Harbour (Hawaii) pada tanggal 8 Desember 1941. Setelah pemboman dilakukan, baru Jepang menyatakan perang secara resmi. Hindia Belanda sebagai sekutu Amerika Serikat mengumumkan perang pula terhadap Jepang, lima jam sesudah peristiwa tersebut, Jepang bergerak masuk ke Asia Tenggara dengan teknik gerak cepat, yang sasarannya adalah Vietnam, Muangthai, Malaya, Filipina, dan Hindia Belanda. Kekuatan Amerika Serikat dengan sekutunya Inggris, Belanda dan Australia dipusatkan di pulau Jawa dipimpin oleh Perwira tinggi Belanda Jendral H. Ter Poorten. Tetapi mengingat persiapan tentara sekutu yang ada di Indonesia menyerah tanpa syarat di Kalijati. Dalam perundingan itu hadir pula Gubernur Jendral Hindia Tjarda Van Starckenborg Stachoer selaku penguasa tertinggi Hindia Belanda dan dengan



penyerahan tersebut berakhirlah masa penjajahan Belanda di Indonesia.

- 10) Kesempatan ini dipergunakan oleh para pemimpin bangsa Indonesia menanamkan kesadaran kemampuan bangsa Indonesia untuk menjadi bangsa merdeka. Sementara itu Jepang melatih pemuda-pemuda dalam kemiliteran dan olahraga budaya Jepang seperti Sumo, kendo, judo, dan karate. Sumo semacam gulat, dan kendo sejenis anggar dengan pedang yang dipegang dengan kedua belah tangan, berlainan dengan judo dan karate, ternyata tidak berkembang di Indonesia. Judo dan karate kini banyak penggemarnya Karena didukung oleh bangsa Indonesia yang sempat belajar di Jepang setelah perang dunia II berakhir.
- 11) Menghayati kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan oleh pemerintah Jepang, olahraga pada waktu itu dimanfaatkan oleh Jepang untuk:
 - a) memperkenalkan olahraga militer, b) memperkuat fisik dan mental para pemuda; c) sebagai tontonan yang rekreatif, d) menyalurkan kegiatan pemuda atau masyarakat ke arah positif agar terlenta dari alam penjajahan, e) memperkenalkan kebudayaan Jepang, khususnya olahraga Sumo, Judo, Karate, dan olahraga-olahraga kecil lainnya versi Jepang.
- 12) Di sekolah dan di masyarakat olahraga digalakkan agar murid-murid dapat mempelajari olahraga yang dikehendaki oleh Jepang. Jepang mengumpulkan guru-guru yang berijazah "*Normal School*" "*Kweekschool*" atau guru-guru lainnya untuk mengikuti kursus khusus bagi guru olahraga agar dapat mengajarkan olahraga wajib. Materi pelajaran olahraga di sekolah yang diberikan adalah:Olahraga wajib: senam pagi, kyoren (baris-berbaris), cara bertempur dengan bayonet (alatnya senapan dari kayu), dan kakeas (lari), dan olahraga tidak wajib: pelaksanaannya disesuaikan dengan fasilitas yang ada.

Para murid diperkenalkan olahraga judo, sumo, dan karate serta permainan-permainan asal jepang misalnya menyumbangkan tiang bendera yang dibuat dari batang pinang. Selain itu permainan rakyat:



pukul bantal di atas batang pinang lomba membawa kelapa, panjat pinang. Olahraga sepakbola, bola tangan, dan bola keranjang juga diajarkan di sekolah, bahkan sering dipertandingkan. Pemasalan olahraga yang dilaksanakan dengan setengah paksaan adalah senam Jepang yang disebut "*Taiso*" atau senam diiringi dengan radio maka dinamakan "*razio taizo*" atau senam diiringi lagu dari radio. Di sekolah-sekolah tiap pagi diwajibkan bersenam dan pada waktu-waktu tertentu bersama-sama pegawai dan tentara Jepang ber "*razio taiso*" di lapangan terbuka. Di sekolah dan di kantor sebelum senam pagi diadakan upacara penghormatan bendera (Jepang) dan menghormat (rukuk) kepada Tenno Heika (kaisar Jepang). Pembinaan organisasi olahraga di lingkungan masyarakat pada umumnya kurang intensif, karena kondisi sosial ekonomi yang sangat menekan penghidupan rakyat sehari-hari. Bahkan organisasi induk cabang olahraga yang ada juga pada umumnya hidupnya tersendat-sendat. Kemudian Jepang lebih berusaha membangkitkan olahraga dengan mendirikan federasi baru dengan nama "*Tai Iku Kai*" yang diawasi langsung dan kemudian nama ini diganti dengan Gerakan Latihan Olahraga Rakyat (Gelora). Pembinaan wasit maupun pelatih untuk berbagai cabang olahraga ada, tetapi untuk sekolah, guru-guru disiapkan seperlunya. Alat-alat sangat minim dan pada umumnya fasilitas olahraga tidak bertambah, karena segala dana dan daya diarahkan untuk keperluan pertahanan tentara "*Dai Nippon*" (Jepang), Sekolah-sekolah diberi senapan kayu dan alat baseball. Kondisi sosial dan ekonomi selama penjajahan Jepang menyebabkan penderitaan sangat berat terutama para petani. Melalui pendidikan olahraga di sekolah, para siswa belajar baris-berbaris, perang-perangan dengan senapan bersangkur (tiruan) dan latihan fisik lainnya yang berat-berat termasuk gotong royong, gali lubang perlindungan, membat lapangan terbang, mencangkul kebun. Demikian pula latihan-latihan disiplin baik di sekolah maupun pada berbagai latihan yang diberikan oleh Jepang kepada kelompok-kelompok tertentu membentuk pemuda Indonesia menjadi pemuda yang mempunyai daya tahan tinggi dan siap menghadapi berbagai kesukaran. Hal inilah yang menguntungkan dan sangat membantu manakala bangsa Indonesia menghadapi Belanda, yang ingin menjajah kembali. Ketika Jepang



menyerah kepada tentara sekutu pada pertengahan bulan Agustus 1945, para pemuda Indonesia telah siap fisik dan mentalnya menghadapi tantangan-tantangan baik dari Jepang sendiri, Inggris maupun Belanda dalam mempertahankan kemerdekaan yang diproklamirkan pada tanggal 17 Agustus 1945 oleh Soekarno-Hatta.

b. Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Jaman Kemerdekaan (1945-1967)

Dengan diproklamasikannya kemerdekaan Indonesia 17 Agustus 1945, gerakan keolahragaan mengalami babak baru. Pemerintah c.q. Kementerian Pendidikan dan Pengajaran, mempropagandakan penyelenggaraan latihan-latihan dan rehabilitasi fisik dan mental yang telah rusak selama penjajahankolonial Belanda dan Jepang. Penyelenggaraan olahraga di sekolah-sekolahmulai digalakkan. Di setiap provinsi diusahakan pembentukan inspeksi-inspeksi Pendidikan Jasmani, antara lain di Sumut, Sumteng, Jabar, Jateng, Yogya/Solo, dan Jatim. Tanggal 19 Agustus 1945, tanggal terbentuknya Kabinet yang pertama, dalam Kementerian Pendidikan Pengajaran diadakan suatu lembaga yang bertugas merencanakan dan melaksanakan pengurusan di bidang keolahragaan di sekolah, yaitu Inspeksi Pendidikan Jasmani. Inspeksi Pendidikan Jasmani adalah organisasi di bawah Jawatan Pengajaran. Olahraga di masyarakat diurus oleh lembaga di bawah Jawatan Pendidikan Masyarakat. Kementerian Pengajaran dalam melaksanakan tugas di bidang pembinaan dan pengembangan fisik adalah; (a) menyelenggarakan latihan-latihan fisik di kalangan pemuda Indonesia untuk mencapai dan memperoleh kondisi badan yang prima, juga guna persiapan memasuki angkatan perang yang pada waktu itu sangat diperlukan; (b) mengusahakan rehabilitasi fisik dan mental bangsa Indonesia agar dapat berperan serta di forum internasional.

Pada bulan September 1945 tentara Belanda mendampingi tentara sekutu (Inggris) masuk ke Indonesia terutama di Jakarta. Pada waktu itu organisasi olahraga yang bernama GELORA (Gerakan Latihan Olahraga) yang dipimpin oleh Otto Iskandar Dinata sebagai ketua umum dan Soemali Prawirosoedirjo sebagai ketua harian meleburkan diri



bersama-sama *Djawa Tai Iku Kai* (Pusat Olahraga Versi Jepang) menjadi Persatuan Olahraga Republik Indonesia disingkat PORI). Mengingat suasana di Jakarta kurang menguntungkan karena gangguan tentara Belanda, PORI hijrah ke Solo dan ber Kantor di rumah Sumono, sekretaris PORI di jalan Purwosari. Pada bulan Januari 1947 diadakan Kongres darurat PORI dan terpilih sebagai ketua Mr. Widodo Sostrodiningrat dan sebagai Wakil Ketua Soemali Prawirodirjo, sebagai Sekretaris Soemono. Pada tahun 1947 PORI mengadakan hubungan dengan Menteri Pembangunan dan Pemuda Wikana. Berkat bantuan sekretaris Menteri Drs. Karnadi PORI dapat mengembangkan organisasinya antara lain:

- 1) Membangun kembali cabang-cabang olahraga yang tersebar dan berceraibera.
- 2) Membentuk organisasi Induk Cabang Olahraga yang belum tersusun
- 3) Menerbitkan majalah "Pendidikan Jasmani" dengan simbol obor menyaladan lima gelang.
- 4) Mempersiapkan Pekan Olahraga Nasional ke-1.

Pada malam peresmian PORI bulan Januari 1947 Presiden Soekarno sekaligus melantik KORI (Komite Olimpiade Republik Indonesia), sebagai ketua ditunjuk Sultan Hamengkubuwono IX, wakil ketua adalah Drg. Koesmargono dan Soemali Prawirodirjo. KORI mempunyai tugas menangani masalah keolahragaan yang ada kaitannya dengan olimpiade, saat itu KORI dibentuk karena Indonesia ingin ikut *Olympic Games* tahun 1948 (namun karena kesiapan para atlet saat itu tidak memadai, pengiriman ke London tidak jadi). PORI kemudian membentuk badan-badan (sekarang disebut cabang olahraga). Yang ada waktu itu adalah cabang olahraga bola sepak, basket, atletik, bola keranjang, panahan, tenis, bulu tangkis, pencak silat, dan gerak jalan. Keuangan PORI dan KORI didapat dari subsidi pemerintah yang disalurkan melalui Kementerian Pembangunan dan Pemuda. Selama aksi militer Belanda 21 Juni 1947-17 Januari 1948 kegiatan keolahragaan praktis terhenti. Pada tanggal 2-3 Mei 1948 PORI mengadakan Konferensi di Solo yang antara



lain memutuskan mengadakan Pekan Olahraga Nasional yang pertama di Solo. Berkat bantuan Walikota Solo (Syamsurizal), PON I dapat diselenggarakan pada 9-14 September dengan lancar, meskipun suasana politik mulai meruncing kembali. Pekan Olahraga Nasional I di Solo adalah pekan olahraga yang sangat berkesan dan merupakan tonggak sejarah keolahragaan yang penting bagi bangsa Indonesia yang baru merdeka. PON I adalah PON revolusi, PON Perjuangan, PON penyebar semangat dan sekaligus PON Persatuan. Berkenaan dengan PON I, Maladi (mantan Menteri Olahraga) mengutarakan kembali kesannya yakni;

“PON I di Solo tahun 1948 membuat berdiri bulu roma tiap orang Indonesia yang menyaksikan Rakyat sepanjang Yogya-Solo menyambut dan menghormati Bendera PON yang dibawa diarak oleh ribuan Pemuda dari Gedung Negara Yogya untuk dikibarkan di Stadion Sriwedari Solo. Teriakan “Hidup PON” bersamaan dengan “Merdeka atau Mati” berkumandang sepanjang jalan Yogya-Solo”

Kiranya perlu disampaikan penghargaan dan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada para tokoh olahraga pada waktu itu terutama: Sultan Hamengkubuwono IX, Paku Alam VIII, G.P.H. Suryohamijoyo, G.P.H. Prabuwijoyo, Nurbambang, Ali Marsaban.

Setelah keamanan negara pulih kembali pada akhir tahun 1949 dan ketenangan bangsa Indonesia tercapai, maka gerakan olahraga yang telah terhenti itu digerakkan kembali dan dikembangkan. Bekal konsepsi-konsepsi yang telah dirintis dan pengalaman-pengalaman yang telah dimiliki dijadikan titik tolak untuk mengembangkan olahraga dan menetapkan sistem pembinaan keolahragaan Indonesia, yakni:

- 1) Keolahragaan di lingkungan sekolah, dibina langsung oleh pemerintah.
- 2) Keolahragaan di lingkungan masyarakat, dibina oleh masyarakat sendiri, dengan bimbingan dan pengawasan oleh pemerintah.

Keolahragaan di lingkungan sekolah pelaksanaan pengaturan, pengurusan dan pembinaan langsung dipegang oleh pemerintah, yaitu ditugaskan kepada Kementerian Pendidikan, Pengajaran dan



Kebudayaan, yang pelaksanaannya dilakukan oleh Inspeksi Pusat Pendidikan Jasmani. Keolahragaan di lingkungan sekolah ini masih tetap diberi nama Pendidikan Jasmani. Pendidikan Jasmani merupakan unsur dan alat pendidikan untuk menyiapkan dan membentuk manusia yang harmonis antara pertumbuhan jasmaniahnya dan perkembangan rohaninya. Dalam hubungannya dengan peningkatan mutu prestasi olahraga bangsa Indonesia, pendidikan jasmaniahnya merupakan dasar dan pencarian bibit, yang akan dikembangkan lebih lanjut di lingkungan masyarakat nanti.

Tujuan dari Pendidikan Jasmani ini lebih dikuatkan lagi dengan dikeluarkannya Undang-Undang Republik Indonesia nomor 4 tahun 1950, tentang Dasar-Dasar Pendidikan dan Pengajaran di sekolah-sekolah. Undang-undang tersebut berbunyi sebagai berikut: *“Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir dan batin, diberikan di segala jenis sekolah”*. Untuk melaksanakan tujuan olahraga di lingkungan sekolah ini pemerintah telah menetapkan bahwa pendidikan jasmani tetap merupakan salah satu pelajaran wajib di sekolah-sekolah mulai dari sekolah taman kanak-kanak, sampai Perguruan Tinggi. Cabang-cabang olahraga yang diberikan di sekolah itu terdiri dari: Senam, atletik, permainan dan renang, dengan disesuaikan pada keadaan fasilitas yang tersedia. Sebagai pendorong bagi para pelajar untuk giat melaksanakan pendidikan jasmani dan olahraga, serta alat pengontrol bagi guru dan pemerintah tentang hasil pelajarannya, maka pemerintah menentukan adanya dua jenis kegiatan yaitu:

1) Ujian ketangkasan olahraga bagi pelajar

Ujian olahraga yang ditetapkan oleh pemerintah dalam hal ini oleh Inspeksi Pusat Pendidikan Jasmani, terdiri dari:

Atletik: Tingkat A, B, dan C masing-masing dengan syaratnya sendiri-sendiri

Renang: Tingkat A, B, dan C masing-masing dengan syaratnya sendiri-sendiri.



2) Perlombaan olahraga antar sekolah.

Perlombaan antar sekolah yang diatur oleh pemerintah itu meliputi berbagai macam cabang olahraga, dan yang terkenal pada waktu itu adalah adanya Pancalomba Sekolah Lanjutan.

Oleh karena tumbuhnya sekolah-sekolah tidak seimbang dengan tersedianya tenaga-tenaga guru, khususnya guru-guru pendidikan jasmani maka pemerintah telah mengambil kebijaksanaan untuk membuka sekolah-sekolah dan kursus-kursus yang menyiapkan tenaga-tenaga guru pendidikan jasmani, baik untuk sekolah rakyat, sekolah lanjutan maupun perguruan tinggi. Sampai pada tahun 1957 seluruh Indonesia telah mendapat:

- a) 6 buah SGPD (Sekolah Guru Pendidikan Jasmani) yang menyiapkan guru-guru untuk sekolah rakyat.
- b) 7 buah kursus B I Pendidikan Jasmani, yang menyiapkan guru-guru untuk sekolah lanjutan pertama
- c) 1 buah kursus B II Pendidikan Jasmani, yang menyiapkan guru-guru untuk Sekolah Lanjutan Atas.
- d) 2 buah Fakultas Pendidikan Jasmani, sampai tingkat Sarjana Muda dan Sarjana yang menyiapkan ahli-ahli dan guru-guru pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, dengan mengadakan kursus-kursus singkat. Kursus tersebut adalah kursus ajen Inspektur Pendidikan Jasmani, Kursus Inspektur Pendidikan Jasmani, Kursus Ulangan Pendidikan Jasmani bagi guru-guru sekolah rakyat.

Untuk mendorong semangat belajar para pelajar dalam bidang olahraga dan untuk usaha meningkatkan mutu prestasi olahraga di kalangan pelajar, telah diadakan puncak-puncak kegiatan olahraga di kalangan sekolah lanjutan dengan bentuk Pancalomba. Pancalomba yang pertama diadakan pada tahun 1952 di Semarang, dan Pancalomba yang kedua diadakan pada tahun 1954 di Surabaya. Disamping upaya peningkatan kondisi fisik dan mental bangsa Indonesia di masyarakat juga ditingkatkan mutu prestasi olahraga, terutama di forum Internasional. Pemerintah tidak melepaskan begitu



saja usaha kegiatan badanswasta dari masyarakat itu, tetapi secara aktif membantu dan mendorong. Dengan pembinaan yang terus menerus dan tekun maka Indonesia kemudiandapat juga mengikuti Olympiade ke XVI di Melbourne, tahun 1956, dan Olympiade XVII di Roma pada tahun 1960. Di Tokyo Indonesia tidak dapat mengikuti karena di skors oleh IOC, namun pada olympiade berikutnya sudah dapat ikut karena sudah dapat diterima kembali sebagai anggota. Di samping itu Indonesia telah pula bisa mengikuti kegiatan olahraga di Asia (Asian Games). Asian Games ke-1 tahun 1951 di New Delhi. Asian Games ke-2 tahun 1954 di Manila, Asian Games ke-3 di Tokyo tahun 1958 dan seterusnya. Nampak usaha-usaha di bidang keolahragaan tidak mengecewakan bahkan dunia luar pun mengakui akan kemajuan dan perkembangan keolahragaan di Indonesia, sehingga negara-negara Asia menaruh kepercayaan kepada Indonesia untuk menyelenggarakan Asian Games yang kelV tahun 1962 di Indonesia. Berbagai usaha untuk menuju kepada kesempurnaan sistem pembinaan keolahragaan di Indonesia telah dilakukan. Sementara telah ada pendapat yang timbul untuk mengintegrasikan sistem pembinaan keolahragaan yang terbagi dua, yaitu oleh pemerintah dan masyarakat, antara lain telah timbul pendapat;

- 1) Usul kepada pemerintah dalam hal ini kepada Menteri P dan K agar pembinaan keolahragaan di lingkungan sekolah dan masyarakat itu disatukan, supaya terdapat integrasi dan koordinasi yang tepat.
- 2) Majelis Pendidikan Jasmani yang pada tahun 1958 mengajukan konsep kepada pemerintah untuk membentuk suatu Dewan Pendidikan Jasmani yang akan mengurus dan mengkoordinir semua kegiatan Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Indonesia.
- 3) Kongres PGRI di Surabaya telah pula menyetujui ide dibentuknya Departemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang mengurus tentang Pendidikan Jasmani di Sekolah dengan olahraga dimasyarakat.

Mengingat akan keputusan *Asian Games Federation* Dr. Ryotaru Azume pada upacara penutupan Asian Games IV di Jakarta (1962), maka



menjadilebih kuatlah kebulatan tekad pemerintah Indonesia untuk mengintegrasikan sistem pembinaan olahraga Indonesia. Ketetapan pemerintah ini diambil oleh karena bangsa Indonesia akan lebih kelihatan pamornya di mata dunia internasional apabila penyelenggaraan Asian Games ke IV (1962) oleh Indonesia itu dapat berhasil dengan sukses baik dari segi organisasi maupun prestasi, hal ini merupakan sebuah momentum yang bersejarah dalam proses transfer ilmu pengetahuan ilmiah dalam pelatihan dari luar ke Indonesia. Kontak budaya ilmiah ini melalui perantara perorangan yang didukung program bantuan luar negeri, seperti dalam atletik, bola basket, sepak bola, dll. Agar olahraga yang bertujuan membangun bangsa dan manusia Indonesia baru itu, dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, maka pada tahun 1962 dengan Keputusan Presiden No. 131 tahun 1962 dibentuk Departemen Olahraga yang diberi tugas pokok untuk mengatur mengkoordinir, mengawasi, membimbing dan dimana perlu menyelenggarakan:

- 1) Semua kegiatan dan usaha olahraga, termasuk pendidikan jasmani disekolah-sekolah rendah maupun Perguruan-perguruan Tinggi di seluruh tanah air.
- 2) Pendidikan tenaga-tenaga ahli olahraga, seperti guru olahraga, pelatih olahraga dan tenaga-tenaga ahli olahraga lainnya yang diperlukan oleh Departemen Olahraga.
- 3) Pembangunan, penggunaan dan pemeliharaan lapangan-lapangan dan bangunan-bangunan olahraga di seluruh tanah air.
- 4) Pembangunan industri Nasional alat-alat olahraga dan atau mengimpor alat-alat olahraga serta pengedaran dan penggunaannya di dalam masyarakat.
- 5) Pengiriman olahragawan dan tim olahraga serta ahli-ahli olahraga Indonesia atau tim olahraga serta ahli-ahli olahraga dari luar negeri ke Indonesia.
- 6) Pendidikan atau riset di bidang olahraga dan penyelenggaraan usaha-usaha di bidang *sport medicine*



- 7) Persiapan-persiapan dan penyelenggaraan Asian Games ke IV di Jakarta (1962).
- 8) Kegiatan usaha-usaha lain di bidang olahraga baik yang bersifat nasional maupun internasional.

Dengan dibentuknya Departemen Olahraga itu maka Jawatan Pendidikan Jasmani yang ada pada waktu itu sebagai aparat pemerintah dilebur dan dimasukkan dalam Departemen Olahraga.

Meskipun terdapat 2 badan yang bertanggung jawab tentang keolahragaan, karena pimpinan tunggalnya adalah pemerintah, maka pada hakikatnya adanya dua badan tersebut hanya merupakan pembagian tugas pelaksanaan, sedang garis-garis kebijaksanaan tetap keluar dari satu komando (pemerintah). Bahkan dengan keputusan Presiden RI nomor 263 tahun 1963 untuk mencapai tujuan olahraga Indonesia diperintahkan kepada Menteri Olahraga supaya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya melaksanakan ketentuan-ketentuan dalam keputusan no. 131 tahun 1962 sedemikian rupa, sehingga prestasi olahraga Indonesia dapat menjunjung tinggi nama bangsa dan negara. Mahasiswa sebagai bagian masyarakat yang peka terhadap perkembangan sekitarnya turut tergugah pula untuk menggiatkan olahraga. Pada permulaan tahun 1950 meskipun jumlah Perguruan Tinggi sangat terbatas namun mahasiswa sudah mulai mengadakan pertandingan sesama, namun belum sampai meningkat pada pertandingan antar Perguruan Tinggi. PON I 1948 di Solo merupakan rangsangan bagi para mahasiswa di Yogyakarta untuk mengadakan Pekan Olahraga antar Perguruan Tinggi. Suwarno mahasiswa UGM, yang turut dalam PON II di Jakarta (Oktober 1951) menggunakan kesempatan tersebut untuk membicarakan gagasan tersebut dengan rekan-rekannya sesama mahasiswa diperkampungan peserta PON II. Gagasan tersebut disepakati oleh mahasiswa dari Jakarta, Bogor, Bandung dan Surabaya. Dewan mahasiswa UGM bersama Suwarno menghadap Presiden, untuk melaporkan gagasan penyelenggaraan pertandingan olahraga antar mahasiswa untuk merayakan Dies Natalis ke II Universitas Gajah Mada (1951). Biaya penyelenggaraan ditanggung oleh UGM subsidi Kementerian dan



Kebudayaan. Bendera POM diciptakan oleh Sutopo seorang guru yang menjadi siswa Akademi senirupa Indonesia (ASRI) Yogyakarta dan pada tanggal 20 Desember 1951 lahirlah POM I yang dibuka oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. Panitia yang dibentuk oleh UGM segera mengadakan persiapan seperlunya untuk menyelenggarakan POM pertama di Yogyakarta. Meskipun pesertanya hanya merupakan utusan kota-kota besar di Pulau Jawa, karena Universitas-universitas di luar Pulau Jawa masih dalam tahap persiapan. Cabang olahraga yang dipertandingkan baru 6 cabang. Presiden Soekarno dalam amanat tertulisnya mengatakan:

“Kepada semua mahasiswa dalam Republik Indonesia, saya sambut lahirnya POM dengan kegembiraan dan keaktifannya dalam usianya yang muda itu memberi harapan yang baik buat masa-masa datang. Saya selalu setuju benar kepada keolahragaan. Keolahragaan berarti satu sumbangan

penting kepada pembangunan jasmani bangsa dan negara untuk pembangunan mental dan moral. “Mahasiswa” bagi saya berarti tiang hari kemudian, penjamin hari kemudian, Mahasiswa yang jasmaniahnya kuat, yang mental dan moral sehat, buatlah hari kemudian bangsa menjadi satu kepastian yang dapat diraba di waktu sekarang”.

Demikianlah kisah lahirnya POM I di Yogyakarta yang disusul dengan POM berikutnya sampai POM terakhir, POM IX di Palembang. Catatan Pekan Olahraga Mahasiswa pada Zaman Kemerdekaan

Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Kota
POM I	19 - 26 Desember 1951	Yogyakarta
POM II	12 - 19 Oktober 1952	Jakarta
POM III	17 - 24 Juni 1956	Bandung
POM IV	20 - 27 Juli 1958	Yogyakarta
POM V	23 - 30 Juli 1960	Medan
POM VI	29 Juni-5 Juli 1962	Surabaya
POM VII	1 - 10 September 1965	Jakarta

Sementara itu pada tahun 1958 Indonesia dapat merebut Thomas Cup lambang supremasi olahraga bulutangkis pada waktu itu. Pada



tahun 1961 pemerintah membentuk KOGOR (Komando Gerakan Olahraga) untuk menjamin berhasilnya Asian Games IV tahun 1962 dan akhirnya terbukti memang Indonesia telah sukses baik dalam penyelenggaraan maupun peningkatan prestasi atletnya. Baik panitia penyelenggara maupun atletnya dimasukkan dalam "Training Center" pemusatan latihan yang pada waktu itu merupakan hal baru bagi Indonesia. Di daerah dibentuk pula KOGORDA. Demikian pula dibentuk Badan Persiapan Team Indonesia di daerah yang bertugas mencari atlet yang berbakat guna dipersiapkan untuk Asian Games IV di Jakarta. KOI daerah turut digerakkan guna mensukseskan Asian Games IV. Baik DAGI, KOGORDA, KOI, maupun BATIDA semua berada di bawah komando KOGOR pusat. Tahun 1961-1963 merupakan masa dimana olahraga Indonesia dapat menunjukkan kemampuannya di lingkungan olahraga Internasional. Setelah Indonesia diberi kepercayaan oleh negara-negara Asia pada Asian Games III di Manila 1958 dengan ditetapkannya Asian Games IV 1962 di Jakarta, maka sadar akan tanggung jawab penyelesaian pembangunan Venues Asian Games. Kepres no.79 tahun 1961 tanggal 28 Februari 1961 menetapkan wewenang Dewan Asian Games Indonesia untuk memimpin dan mengawasi semua kegiatan/usaha olahraga di seluruh Indonesia yang mencakup kegiatan KOI; organisasi-organisasi olahraga, keuangan, materiil dan tenaga agar Asian Games dapat berhasil dengan sebaik-baiknya. Singkatnya Keppres No.79/1961 pada dasarnya bertujuan untuk, (1) mengerahkan segala daya untuk olahraga, (2) menggerakkan olahraga secara kepemimpinan dan berencana, sehingga olahraga menjadi suatu gerakan masa yang sehebat-hebatnya, dan (3) membangun bangsa dan manusia Indonesia baru. Motivasi dari Bung Karno benar-benar dapat meresap dan menggelorakan terutama dengan pidatonya tanggal 9 April 1961 di depan para atlet yang akan bertanding pada Asian Games dan Thomas Cup, antara lain dikatakan *"Kita ingin membangun manusia Indonesia baru, menciptakan manusia Indonesia baru, bukan manusia yang kecil, kecil badannya seperti dalam zaman kolonial, tetapi manusia-manusia yang tegak, bukan saja tegak fisik, tetapi juga tegak mental. Bangsa Indonesia baru balik rasial maupun antropologis baru sama sekali"*.



Beberapa hal yang penting dalam menggalakkan olahraga, Dewan AsianGames antara lain menggariskan: Dasar tujuan gerakan olahraga:

- 1) Dasar dan tujuan gerakan olahraga di Indonesia adalah untuk membangun olahraga sedemikian rupa, sehingga menjadi alat perjuangan bangsa Indonesia guna mencapai tujuan Revolusinya, yang mempunyai dua segi cita-cita: (a) Nasional, (b) Internasional.
- 2) Cita-cita nasional yang meliputi bidang politis, sosial, ekonomi, kultural meletakkan kepada semua alat perjuangan satu kewajiban supaya mengabdikan segala kekuatannya kepada penyempurnaan negara kesatuan pembentukan masyarakat adil dan makmur. Olahraga dalam hal ini dapat menyumbangkan kekuatannya untuk: (a) Membangkitkan semangat kebangsaan, (b) Mempertinggi kekuatan jasmaniah rohaniyah seluruh rakyat guna memulihkan keamanan diseluruh tanah air, membebaskan Irian Barat memperbesar produksi, memperhebat pembangunan semesta, dan memperlancar penyelenggaraan usaha-usaha lain dibidang sosial ekonomis dan pertahanan negara, (c) memperkokoh rasa persatuan dan kesatuan bangsa dan memupuk jiwa gotong royong, serta kepribadian Indonesia, (d) Memperbesar rasa kemampuan dan kepercayaan pada kekuatan sendiri, (e). Mempertinggi daya tahan mental dan spiritual serta keuletan bangsa, dan (f) Dalam keseluruhannya membangun bangsa dan manusia Indonesia baru.
- 3) Cita-cita Internasional, yang bertujuan membangun dunia baru meletakkan kewajiban kepada seluruh bangsa Indonesia supaya bergerak di tengah-tengah bangsa-bangsa dengan menyebarkan pengertian-pengertian tentang pandangan hidup Pancasila, manifestasi politik dan kepribadian Indonesia untuk meyakinkan semua bangsa, bahwa Pancasila dapat menjadi landasan universal untuk membentuk persahabatan diantara semua bangsa dan perdamaian yang kekal abadi. Dalam hal ini olahraga dapat memberikan sumbangan untuk: (a) menimbulkan simpati dunia terhadap Indonesia dengan prestasi-prestasi olahraga yang penting, (b) membangkitkan rasa persahabatan dengan sikap dan budi yang



mencerminkan kepribadian Indonesia yang penuh jiwa gotong royong dan semangat perdamaian.

Mengenai gerakan olahraga digariskan harus menurut suatu konsep dan sistem yang baru, yang mengandung syarat:

- 1) adanya jiwa dan semangat gotong royong diantara semua organisasi;
- 2) adanya keinsyafan umum bahwa gerakan olahraga adalah untuk tujuan dan kepentingan nasional,
- 3) adanya suatu "*planning overall*", yang meliputi seluruh bidang olahraga;
- 4) adanya suatu disiplin nasional dan semangat mengabdikan kepada cita-cita nasional dalam kehidupan tiap organisasi;
- 5) adanya suatu pimpinan yang menggerakkan seluruh aparatur olahraga secara terpimpin dan berencana.

Sebab-sebab kurang cepatnya kemajuan kita selama 10 tahun ini dalam gerakan olahraga cukup jelas ialah:

- 1) tiadanya konsepsi yang jelas tentang pembangunan olahraga;
- 2) dibiarkannya merajalela terus sifat tidak jujur dalam kehidupan olahraga;
- 3) tiadanya jiwa dan semangat gotong royong;
- 4) kurangnya kesadaran tentang tujuan dan kepentingan nasional dalam menyelenggarakan kegiatan/usaha olahraga;
- 5) tiadanya pimpinan sentral dalam perencanaan dan pelaksanaan program olahraga.

Usaha dan cara menggerakkan olahraga atas dasar tujuan yang baru, telah digariskan secara pokok dalam Keputusan Presiden No.79 tahun 1961 yaitu:

- 1) Pemusatan segala kegiatan/usaha olahraga di seluruh Indonesia dan diselenggarakan lapangan keolahragaan dalam satu pimpinan sentral, yaitu Dewan Asian Games Indonesia.



- 2) Fungsi organisasi-organisasi adalah sebagian badan-badan pelaksanaanteknis daripada Dewan Asian Games Indonesia;
- 3) Segala kelengkapan untuk gerakan olahraga baik yang berupa tenaga maupun keuangan, ataupun lapangan-lapangan olahraga, alat-alat olahragadan kelengkapan-kelengkapan materiil lainnya, diselenggarakan oleh Dewan Asian Games Indonesia;
- 4) Penyelenggaraan alat-alat olahraga baik yang diimport dari luar negeri, serta peredaran dan penggunaannya, di atur dan dijalankan menurut perencanaan dan di bawah pimpinan dan pengawasan Dewan Asian Games Indonesia;
- 5) Semua penghasilan dan sumber keuangan yang didapat dari kegiatan/usaha olahraga, direncanakan diatur dan diselenggarakan oleh Dewan Asian Games Indonesia dan menurut ketentuan-ketentuan Dewan Asian Games Indonesia. Demikian bimbingan serta pengerahan pemimpin-pemimpin Indonesia dalam menggerakkan olahraga pada saat itu, benar-benar menggelora, tetapi dipandang dari kaca mata orang luar belum dapat diterima.

Pada tahun 1964 Indonesia membentuk Dewan Olahraga Indonesia (DORI). Sebagai ganti Komando Gerakan Olahraga Indonesia (KOGOR). Dewan Olahraga Indonesia ternyata tidak sesuai dengan kehendak masyarakat olahraga Indonesia dan pada tanggal 31 Desember 1967 terbentuklah Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Selanjutnya untuk meresmikan sebagai lembaga disebutkan Keppres No.67 tahun 1967 tanggal 25 April 1967, yang antara lain menetapkan:

- 1) Komite Olahraga Nasional Indonesia yang dibentuk berdasarkan musyawarah antara organisasi-organisasi Induk Cabang Olahraga pada bulan September 1966 di Jakarta, adalah satu-satunya organisasi induk dalam bidang keolahragaan yang melakukan pembinaan gerakan olahraga Indonesia. Komite Olahraga Indonesia bertugas untuk membina gerakan olahraga di Indonesia menurut kebijaksanaan umum yang ditetapkan oleh pemerintah dan membantu pemerintah dalam perencanaan kebijaksanaan di bidang olahraga.



2) Dalam melaksanakan tugasnya tersebut Komite Olahraga Nasional Indonesia senantiasa berhubungan erat dengan pemerintah serta mengikutipetunjuk-petunjuk dari pemerintah melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan..

c. Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Zaman Orde Baru (1968-1998)

Departemen olahraga dibubarkan pada tahun 1966 dan setelah itu olahraga diusahakan dikembalikan kepada proporsi dan fungsi yang sebenarnya, yaitu merupakan kewajiban kegiatan manusia yang mutlak diperlukan dalam kehidupannya sesuai dengan kodrat Illahi serta merupakan salah satu sarana yang untuk mencapai cita-cita hidup sesuai dengan falsafah yang dianutnya. Tujuan dari pada olahraga dalam fase ini, sesuai dengan dasarnya adalah: untuk mengambil bagian dalam pembangunan dan modernisasi bangsa dan negara dengan segala aspek-aspeknya, memelihara persatuan dan untuk mencapai cita-cita membentuk manusia Pancasila sejati berdasarkan ketentuan seperti dikehendaki oleh Pembukaan dan isi Undang-Undang Dasar 1945, yaitu:

- 1) mempertinggi mental, moral, budi pekerti, dan memperkuat keyakinan beragama;
- 2) mempertinggi kecakapan dan keterampilan;
- 3) membina/memperkembangkan fisik yang kuat dan sehat.

Sistem pembinaan olahraga di Indonesia diatur sebagai berikut:

- 1) Pemerintah tetap sebagai penanggung jawab terhadap olahraga/gerakan olahraga Indonesia dengan memberikan keleluasaan terhadap rakyat untuk ikut turut serta dalam pembinaan olahraga/gerakan olahraga dengan ketentuan olahraga tidak boleh menyimpang dari kebijaksanaan pemerintah.
- 2) Dengan ketentuan itu maka terdapat Badan Pembina Olahraga/Gerakan Olahraga yang bersetatus Pemerintah non-Pemerintah (Swasta) yang secara struktural badan-badan tersebut diselenggarakan dengan tata susunan Pemerintah dari Pusat sampai ke daerah-daerah.



3) Adanya kesatuan falsafah dan pengertian yang sama tentang olahraga, secara adanya kesatuan pimpinan dan kesatuan usaha.

Badan-badan Olahraga/Gerakan Olahraga dari Pemerintah adalah badan-badan yang diadakan oleh Pemerintah sebagai aparatur pemerintah dalam bidang pembangunan bangsa, khususnya di bidang fisik dan mental, persatuan dan kesatuan bangsa serta mewujudkan persahabatan antar bangsa dan negara dengan olahraga sebagai sarana badan-badan itu antara lain adalah:

- 1) Pemerintah Pusat dan Daerah dengan segenap aparaturinya;
- 2) Direktorat Jendral Olahraga dengan segenap eselon bawahannya;
- 3) Pusat-Pusat Pendidikan ABRI.

Badan Pembina Olahraga/Gerakan Olahraga yang swasta (nonpemerintah) adalah badan-badan yang diadakan oleh masyarakat sebagai organisasi yang bergerak dalam bidang olahraga dan direstui oleh pemerintah untuk membantu dan melaksanakan kebijaksanaan pemerintah, khususnya dalam peningkatan prestasi cabang-cabang olahraga dalam hubungan Nasional dan Internasional yang sifatnya swasta. Badan swasta itu disebut KONI beserta organisasi-organisasi induk cabang olahraga dan induk-induk olahraga Badan Fungsional dari pusat sampai daerah yang tergabung kepadanya, seperti tersebut dalam keputusan Presiden No. 75 tahun 1967 beserta Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga KONI. Olahraga/Gerakan Olahraga di Indonesia sesuai dengan tujuannya diberikan secara meluas merata kepada seluruh lapisan masyarakat. Meskipun diadakan dua golongan Badan Pembina Olahraga yaitu Pemerintah dan NonPemerintah, tetapi pada hakekatnya meliputi seluruh rakyat. Dengan demikian terdapat golongan-golongan:

- 1) Masyarakat tani, nelayan dan pekerja-pekerja lainnya dalam masyarakat pedesaan.
- 2) Anak-anak Pra-sekolah, Sekolah Dasar, Pelajar SLTP/SLTA dan Mahasiswa;
- 3) Golongan rakyat yang bertugas dalam bidang pertahanan/keamanan (ABRI);



- 4) Golongan Pegawai, Pegawai Pemerintah, semi pemerintah dan swasta;
- 5) Golongan wanita
- 6) Golongan tuna dalam masyarakat, seperti para penderita cacat para narapidana dan lain sebagainya.

Oleh karena itu pembinaan olahraga/keolahragaan yang ditugaskan kepada Badan Pemerintah itu akan meliputi seluruh lapisan masyarakat dan suatu golongan yang ada di bawah wewenang dan tanggung jawabnya. Sedangkan pembinaan dipusatkan khususnya kepada KONI, adalah terbatas kepada mereka yang telah tergabung di dalamnya dan ditilik berdasarkan kepada peningkatan prestasi baik tingkat nasional maupun internasional. Dalam melaksanakan tugasnya, Direktorat Jenderal Olahraga Dep. P & K mendapat tugas dan wewenang dari pemerintah untuk mengorganisir seluruh kegiatan olahraga badan-badan pembina olahraga pemerintah dan non pemerintah baik di pusat dan di daerah. Pembinaan yang dilakukan oleh badan pemerintah ini terutama ditujukan kepada pemasalan olahraga, memminded-kan olahraga di kalangan masyarakat, dan usaha mencari bibit olahragawan, yang nantinya dibina lebih lanjut melalui organisasi olahraga, yang nantinya lebih lanjut melalui organisasi di bawah bimbingan dan pengawasan KONI. Makin kecil lembaga yang menangani suatu kegiatan/bidang, berarti makin kecil juga ruang gerak kegiatan tersebut. Pada tahun 1971, lembaga terendah yang mengelola olahraga bukan lagi Direktorat, demikianlah halnya sampai pada tahun 1983, ketika keluar Kepres No.25 tahun 1983 di mana antara lain ditetapkan kedudukan tugas pokok dan fungsi Menteri Negara Pemuda dan Olahraga yakni:

- 1) Mempersiapkan perumusan kebijaksanaan Pemerintah mengenai segala sesuatu yang bersangkutan dengan masalah pembinaan dan pengembangan generasi muda dan olahraga;
- 2) Merencanakan segala sesuatu secara teratur dan menyeluruh dalam rangka perumusan kebijaksanaan-kebijaksanaan tersebut (point a di atas).



- 3) Mengkoordinasikan kegiatan di bidang generasi muda dan olahraga dan berbagai Instansi Pemerintah baik di Pusat maupun di daerah, gunatercapainya kerjasama yang serasi, teratur, bulat dan mantap dalam rangka pelaksanaan program Pemerintah secara menyeluruh;
- 4) Mengkoordinasikan kegiatan pembinaan yang tata caranya diatur lebih lanjut antara MENPORA dengan Menteri yang bersangkutan;
- 5) Mengkoordinasikan kegiatan Komite Olahraga Nasional Indonesia dan Yayasan/ Lembaga-Lembaga Olahraga lainnya di Pusat dan Daerah;
- 6) Menyampaikan kepada Presiden laporan dan bahan keterangan sertasaran-saran dan pertimbangan di bidang tanggung jawabnya.

Latar belakang Keppres No. 25 tahun 1983 mengenai ditetapkan Menteri Negara yang mengkoordinir kegiatan olahraga adalah:

Pidato Presiden tanggal 19 Januari 1981 di depan peserta Musyawarah Keolahragaan Nasional ke IV menyatakan bahwa: Kegiatan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan sesuai dengan panji olahraga nasional "Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat". Pernyataan Presiden dalam kaitan usaha memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat tanggal 15 Agustus 1981 di depan sidang pleno DPR di mana antara lain dikemukakan sebagai berikut: *"Pembinaan bangsa dan pembangunan negara kita juga meliputi kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai bagian dari usaha kita untuk membangun manusia Indonesia yang utuh. Karena itu saya menganggap penting usaha pemerintah bersama masyarakat dan semua keluarga untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sehingga akan berkembanglah suatu gerakan keolahragaan nasional"*. Pernyataan tersebut adalah pernyataan politik yang mencerminkan kemauan politik pemerintah dan pentingnya pelaksanaan usaha masyarakat olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Untuk melaksanakan amanat Presiden tersebut, usaha memasyarakatkan olahraga disusun konseptual, terencana dan terarah atas dasar akidah yang tepat sehingga kegiatan dan manfaatnya dapat dirasakan secara langsung dan merata



oleh seluruh lapisan masyarakat. Atas dasar itudengan berkembangnya pengertian dan kesadaran serta penghayatan akanpentingnya arti dan makna olahraga bagi pembinaan hidup yang sehat,maka tumbuh mekarlah kegiatan olahraga di lingkungan masyarakatsehingga berkembang menjadi gerakan olahraga nasional yangberkesinambungan. Usaha memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakatadalah merupakan salah satu usaha pokok dalam usaha pembinaan danpengembangan olahraga secara nasional dan menyeluruh sebagai wujudpembangunan dibidang olahraga seperti yang diamanatkan dalam Garis-garis Besar Haluan Negara TAP MPR No. IV 1978 yang berbunyi:

“Pendidikan dan kegiatan olahraga ditingkatkan dan disebarluaskan sebagaicara pembinaan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap orang dalamrangka pembinaan bangsa”.

Menteri Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat yang cepat tanggapterhadap amanat GBHN tersebut di atas mengadakan persiapan-persiapanyang tekun dan atas persetujuan para Menteri dan Kepala LembagaPemerintah Non Departemen Kepala Kepolisian Republik Indonesia Pusat,dan Ketua Umum KONI Pusat, maka pada tanggal 7 Nopember 1981terbentuklah: “Kelompok Kerja Memasyarakatkan Olahraga danMengolahragakan Masyarakat”, yang selanjutnya disebut POKJAO LAHRAGA. Pokja Olahraga bertugas membantu Menteri Koordinator Kesejahteraan Rakyat dalam menyiapkan bahan-bahan yang diperlukan bagi perencanaan kebijaksanaan nasional, pengaturan dan pengendalian penyelenggaraan usaha memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.Memang sejak adanya TAP MPR No. IV tahun 1978 kegiatan olahraga di lingkungan masyarakat makin meningkat. Presiden dan para Menteri serta pembesar lain memberi contoh dengan turut gerak jalan pagi, bersepeda santai, senam kesegaran jasmani dan olahraga lainnya. Kegiatan olahraga dimasyarakat memang terus berkembang, sehingga perlu diadakan pengaturandan pengendalian yang meningkat pula. POKJA menggunakan jalurkelembagaan yang telah ada yakni:

- 1) Lembaga Ketahanan Masyarakat Desa (LKMD);



- 2) Karang Taruna;
- 3) Karang Balita;
- 4) Sanggar-sanggar Kegiatan Belajar (SKB);
- 5) Kelompok-kelompok belajar;
- 6) Lembaga Keamanan;
- 7) Pramuka;
- 8) Organisasi profesi seperti Organisasi buruh, tani, nelayan dan lain-lain;
- 9) Organisasi fungsional seperti Organisasi Pemuda, Wanita, Karyawan dan lain-lain;
- 10) Organisasi masyarakat lainnya.

Dalam Garis-garis Besar Haluan Negara (TAP No. II MPRI 1983, Bab IV) mengenai pendidikan disebutkan; "Pendidikan Jasmani dan Olahraga mungkin perlu ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai cara pembinaan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Selanjutnya perlu ditingkatkan usaha-usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Untuk itu perlu ditingkatkan kemampuan prasarana dan sarana Pendidikan Jasmani dan Olahraga termasuk para pendidik, pelatih dan penggerakannya, dan digalakkan gerakan untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat".

Jika hal tersebut ditelaah dan ditelusuri secara mendalam maka terbukti sudah jalan yang terang bagi para pembina keolahragaan untuk membenahi diri dan kemudian bersama-sama memikirkan dan melaksanakan amanat tersebut dengan sebaik-baiknya. Arah dan tujuan telah ditetapkan serta dukungannya juga telah digambarkan, tinggal manusia yang mengelolaakan menentukan berhasil tidaknya amanat GBHN tersebut. Kembali kepada apa yang diucapkan Pimpinan Nasional kita Bung Karno pada tahun 1902 yakni: "*Dedication of life*" para pengemban olahraga dalam menghadapi kancah perjuangan serta gelombang badai olahraga. Sesuai dengan kedudukan, tugas pokok, fungsi dan tata kerja Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (MENPORA) maka pada tahun 1984 telah dihasilkan



beberapa langkah-langkah dalam membenahi kembali keolahragaan di Indonesia antara lain:

- 1) Keputusan Presiden No. 17/1974 mengenai Jam Krida Olahraga Pegawai Negeri Sipil, Anggota karyawan Badan Usaha dan Bank Milik Negara, Karyawan Perusahaan dan Bank Milik Daerah, Pelajar dan Mahasiswa diselenggarakan tiap hari Jum'at selama 30 menit.
- 2) Sesuai dengan Keputusan Presiden Republik Indonesia tanggal 9 September 1983 maka diselenggarakan kegiatan olahraga diseluruh tanah air sebagai acara memperingati Hari Olahraga Nasional tersebut dan puncak kegiatan jatuh pada tanggal 9 September 1983. Dalam hal ini Menteri Negara Pemuda dan Olahraga menganjurkan olahraga itu bersifat massal, murah, meriah, dan menarik.
- 3) Pemerintah memperbaharui Keppres No. 57 tahun 1967 dengan Keppres No. 43 tahun 1984 mengenai kedudukan dan tugas Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Dengan demikian maka jika dahulu KONI wajib memperhatikan petunjuk Menteri P & K maka sejak Juli 1984, KONI memperoleh dan wajib memperhatikan petunjuk MENPORA.
- 4) Olahraga profesional juga ditata kembali. Peraturan Pemerintah No. 63 tahun 1971 diperbaharui dengan Keppres No. 18/1984 dengan pertimbangan bahwa:
 - a) Usaha untuk meningkatkan kegiatan dan semangat olahraga dengan penuh sportivitas merupakan salah satu sarana dalam rangka mewujudkan tujuan pembangunan nasional;
 - b) Dalam rangka peningkatan prestasi olahraga, khususnya olahraga profesional, diperlukan usaha-usaha pembinaan dan pengembangan sesuai dengan perkembangan olahraga profesional, dan harkat martabat bangsa Indonesia.
 - (1) Dalam rangka memberikan dorongan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya pemerintah memandang perlu memberikan tanda penghargaan. Berdasarkan keputusan MENPORA No.0022/MENPOA/1984 maka sejumlah atlet-atlet yang telah



mencapai prestasi kurang dari 241 orang atlet telah menerimanya dengan perincian:

- (a) 37 orang menerima penghargaan tingkat I
- (b) 59 orang menerima penghargaan tingkat II
- (c) 146 orang menerima penghargaan tingkat III

(2) Untuk lebih memantapkan kegiatan/usaha keolahragaan, diterbitkan surat keputusan bersama Menteri P & K dan Menpora pada tanggal 4 oktober 1984, keputusan tersebut berisi seberapa jauh tanggung jawab kedua Menteri dalam pengelolaan:

- (a) Pendidikan jasmani dan olahraga sekolah/Perguruan Tinggi;
- (b) Lembaga Pendidikan Guru/Pendidik/Pelatih/peneliti dan tenaga ahli lain di bidang olahraga (pendidikan formal);
- (c) Kesegaran jasmani dan rekreasi;
- (d) Pusat Ilmiah Olahraga;
- (e) KONI, Yayasan Gelora Senayan dan Badan Pembina Olahraga;
- (f) Pekan Olahraga Pelajar/Mahasiswa, Pekan Olahraga dan Seni pelajar/di dalam dan di luar negeri.
- (g) PORDA, PON, SEAGAMES, Asean Games, *Olympic Games*, *World Games* di dalam dan di luar negeri;
- (h) Pusat pendidikan dan latihan pelajar cabang/olahraga tertentu;
- (i) Penerapan dan promosi olahraga serta peningkatan kegiatan olahraga dalam masyarakat (Panji Olahraga).

2. Perkembangan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia

Sudah sejak saat proklamasi kemerdekaan para pemimpin kita telah memberikan perhatian kepada ***olahraga di sekolah***. Hanya saat itu istilah yang digunakan adalah gerak badan. Perkembangan olahraga di sekolah selanjutnya mendapat pengaruh penulis-penulis Belanda, Austria dan



Amerika Serikat dan kalangan pendidik menggunakan istilah *pendidikan jasmani*. Sewaktu olahraga dinyatakan sebagai sarana penting dalam pembangunan bangsa dan diadakannya departemen olahraga dalam struktur pemerintah, istilah yang digunakan adalah *olahraga*. Jadi sejak itu olahraga dinyatakan bukan terjemahan dari kata sport, dan dengan demikian menghapus kontradiksi/perbedaan antara olahragadan olahraga, yang semula dianggap sebagai terjemahan dari *physical education and sport*. Istilah olahraga sampai saat ini masih dipertahankan, karena merupakan kata asli Indonesia dan berisi pengertian yang mencakup kesatuan jiwa raga; manusia sebagai satu totalitas, dengan demikian kata tersebut ditulis sebagai satu kata yakni olahraga.

Perkembangan selanjutnya dari kegiatan olahraga di sekolah mengalami kemunduran, atau setidaknya-tidaknya satu keberhentian karena pengelolaan olahraga tidak lagi oleh satu departemen khusus, melainkan ditarik ke bawah departemen pendidikan dan kebudayaan. Dari status Departemen menyempit menjadi Direktorat Jenderal, bahkan beberapa tahun kemudian dipojokkan menjadi Direktorat saja. Pada masa itu olahraga yang dikembangkan di sekolah diberi nama: ***Olahraga pendidikan***, yaitu olahraga yang diterapkan sesuai dengan tujuan-tujuan pendidikan. Jadi olahraga bukanlah menjadi tujuan, melainkan berfungsi sebagai sarana.

Disamping olahraga pendidikan dikenal pula olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga rehabilitasi dan sebagainya. Seperti telah dinyatakan di atas, sekarang ini hanya ada satu direktorat saja, yaitu direktorat keolahragaan sebagai bagian dari direktorat jenderal Pendidikan Luar Sekolah dan Olahraga. Juga tidak ada direktorat yang khusus mengelola olahraga disekolah dalam struktur Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Dalam Garis-Garis Besar Haluan Negara terdapat diktum mengenai olahraga sebagai berikut: "Pendidikan dan kegiatan olahraga ditingkatkan dan disebarluaskan sebagai cara pembinaan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap orang dalam rangka pembinaan bangsa". Kesehatan jasmani dan rohani disebut sekaligus dalam satu napas, yang berarti mengakui kesatuan jiwa-raga manusia. Juga disebut peningkatan baik dalam pendidikan olahraga maupun dalam kegiatan olahraga. Karena itu olahraga menjadi lebih berbobot dan penting, maka masa mendatang ini disebut masa



pendidikan keolahragaan dan menempatkan olahraga sebagai tujuan untuk dicapai oleh pendidikan di sekolah. Berdasarkan evolusi serta penggunaan istilah seperti yang disajikan diatas itu, perkembangan sejarah kegiatan fisik di sekolah sejak proklamasi sampai hari ini saya bagi sebagai berikut:

a. Masa Gerak Badan (1945 - 1950)

Pemerintah Republik Indonesia menyadari pentingnya pendidikan untuk pembangunan bangsa dan Negara, termasuk di dalamnya "***gerak badan di sekolah***". Pada waktu itu di sekolah diberikan permainan, atletik, senam, dan untuk sekolah menengah tinggi (sekarang SMA), ditambah latihan militer.

Masalah-masalah yang mendapat perhatian khusus antara lain dapat disebut; gerak badan untuk anak perempuan dilaksanakan terpisah; perlunya nasehat dokter, bahan pengajaran diambil dari permainan dan kesenian nasional, perlunya music, kependuan, pencegahan ekses dalam perlombaan serta perlunya pemerintah membiayai kegiatan, perlunya lapangan olahraga disetiap sekolah perlunya menolong sekolah partikular dan perlunya mengadakan kursus kilat bagi guru-guru.

Para pemimpin waktu itu sudah berpandangan maju dan berkemauan baik, tetapi keadaan Negara belum memungkinkan realisasi yang sepadan. Republik masih sibuk menghadapi perjuangan fisik melawan Belanda. Pada permulaan kemerdekaan di Sarangan (lereng timur gunung lawu Jawa Timur) didirikan sekolah olahraga sebagai bagian dari akademi militer RI (disebut MA waktu itu) yang berpusat di angkatan-angkatan MA diwajibkan menjalani latihan-latihan fisik dan olahraga di Sarangan sebagai bagian mutlak dari pendidikan militer mereka selama enam bulan. Di Sarangan yang berhawa sejuk itu SORA menempati beberapa bungalou, dan kebanyakan pengajarnya adalah orang sipil, diantaranya ada beberapa orang berkebangsaan Jerman. Program pendidikan menyangkut turnen permainan, atletik, renang, anatomi, fisiologi, bahasa dan ilmu jiwa. Kehidupan sehari-hari berlangsung dengan disiplin militer sesuai dengan kehidupan akademi militer. Suatu yang istimewa perlu disebutkan yaitu bahwa SORA menerima siswa untuk dididik menjadi guru olahraga di sekolah lanjutan. Lama



pendidikan satu tahun, disamping SORA, untuk menjadi guru olahraga, peminat dapat mengikuti kursus yang didirikan di Yogyakarta.

b. Masa Olahraga (1950 - 1961)

Dengan selesainya perjuangan fisik datanglah masa subur untuk melaksanakan gagasan-gagasan baru di sekolah dibawah panji-panji pendidikan jasmani. Terbitnya undang-undang nomor 4/1950, yang kemudian menjadi undang-undang nomor 12/1954 memberikan landasan kuat kepada pelaksanaan kegiatan olahraga di sekolah. Dalam penjelasan Bab VI tentang pendidikan jasmani, terbaca "Pasal 9: untuk melaksanakan maksud dari bab II; Pasal 3: tentang tujuan pendidikan dan pengajaran harus meliputi kesatuan rohani-jasmani. Pertumbuhan jiwa dan raga harus mendapat tuntutan yang menuju kearah keselarasan agar tidak timbul penyebelah kearah intelektualisme atau kearah perkuatan badan saja.

Perkataan keselarasan menjadi pedoman pula untuk menjaga agar olahragatidak mengasingkan diri dari pendidikan keseluruhan. Olahragamerupakan usaha pula untuk membuat bangsa Indonesia sehat dan kuat lahir bathin. Oleh karena itu olahragaberkeajiban juga memajukan dan memelihara kesehatan badan terutama dalam arti preventif, tetapi juga secara kuratif.

Olahragasebagai bagian dari tuntutan terhadap pertumbuhan rohani jasmani dengan tidak terbatas pada jam pelajaran yang diperuntukan baginya saja. Hal yang patut dicatat dari masa tersebut adalah terlaksananya olahraga di sekolah secara teratur. Banyak dilaksanakan perlombaan dan pertandingan antar sekolah, baik lokal maupun antar kota, bahkan ada yang mencapai tingkat nasional. Untuk atletik misalnya telah terlaksana perlombaan pancalomba se Indonesia untuk putra dan putri SLTP dan SLTA pertama di Semarang dan kedua di Surabaya. Sayang bahwa kegiatan ini dihentikan karena anggarannya dialihkan ke pembangunan gedung serta penyelenggaraan sekolah guru olahragayang menghasilkan guru olahraga.

Secara struktural dibentuk Inspeksi Pendidikan Jasmani, baik di pusat maupun di Daerah Tingkat I maupun II yang mengawasi olahraga di



sekolah, dan urusan olahragapada jawatan pendidikan masyarakat menangani kegiatan olahraga dalam masyarakat. Pada tanggal 17 Agustus 1959 Menteri Muda Pendidikan, Pengajar dan Kebudayaan memberikan instruksi untuk melaksanakan Sapta Usaha Tama, dimana salah satu unsurnya adalah penggiatan kesenian dan olahraga.

Tentang perkembangan sekolah-sekolah dimana dididik calon guru olahraga dapat disajikan hal-hal sebagai berikut: pada tahun 1950 dan tahun-tahun berikutnya berturut-turut didirikan sekolah Guru Olahraga (SGPD) di Yogyakarta, di Bandung (1950), Surabaya (1951), Medan (1954) dan Ujung Pandang (1954). Di samping SGPD di Bandung ada Akademi Olahraga (APD), dan di Yogyakarta ada Jurusan Olahragapada Fakultas sastra, Pedagogik dan Filsafat Universitas Gajah Mada, yang kemudian berubah menjadi Fakultas Ilmu Pendidikan (1955) dan dalam tahun 1962 Jurusan tersebut menjadi Fakultas Pendidikan Jasmani.

Sejalan dengan hal itu berlangsung terus adanya kursus-kursus B1 Olahragadan lulusannya dapat ditugaskan untuk meneruskan belajar pada kursus BII Olahragadi Yogyakarta dan Jakarta. Untuk penataran guru dan tenaga teknis olahragadiadakan kursus ulang (KPUD) dan Kursus Instruktur (KIPD) di beberapa kota besar. Pada masa itu lulusan sekolah Guru A (sekarang SPG) juga memiliki kemampuan cukup untuk mengajar olahraga di SD, sehingga ada kegiatan yang cukup menggemirakan. Antara lain dapat diselenggarakan kompetisi antar sekolah dalam permainan kasti dan kemudian rounders dikalangan SD. Pada akhir masa ini kursus B-I dan B-II Olahragadiintegrasikan ke Perguruan Tinggi, yaitu ke dalam FKIP.

c. Masa Olahraga (1961 - 1966)

Setelah tercium berita bahwa Jakarta akan menjadi tuan rumah Asian Games IV, secara struktural Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Biro Olahraga ditingkatkan menjadi Jawatan Pendidikan Jasmani. Peningkatan itu secara politis dirasa kurang memadai, karena Asian Games diharapkan menjadi forum tempat bangsa Indonesia membuktikan kemampuannya dengan mencetuskan prestasi tinggi, baik dalam cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan maupun dalam



pengorganisasian serta penyelenggaraan. Ini menuntut pengetahuan, ketrampilan serta kemampuan berorganisasi dan koordinasi.

Kiranya dalam rangka pemikiran demikian, serta keyakinan bahwa olahraga merupakan sarana ampuh menggembelng bangsa menjadi “Manusia Indonesia Baru”, dibentuklah Departemen Olahraga melalui Keputusan Presiden nomor 131/1962. Dalam Keputusan tersebut dinyatakan bahwa olahraga meliputi segala kegiatan/usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohaniah pada tiap manusia. Diantara tugas-tugas pokok Departemen Olahraga mengatur, mengkoordinir, mengawasi, membimbing dan dimana perlu menyelenggarakan: (1) Semua kegiatan/usaha olahraga termasuk olahragadi sekolah rendah sampai universitas; (2) Pendidikan tenaga ahli olahraga, seperti guru olahraga, pelatih/coach olahraga dan tenaga ahli olahraga lainnya yang diperlukan oleh Departemen Olahraga.

Karena pelajar sangat potensial sebagai bibit olahragawan serta merupakan ladang kerja yang cepat memberikan hasil, dikeluarkanlah surat keputusan bersama Menteri Olahraga dan Menteri Pendidikan Dasar dan Kebudayaan yang pada pokoknya menyatakan keinginan memberikan bimbingan dan pengawasan dalam melaksanakan program olahraga pelajar.

Program tersebut terdiri dari program olahraga wajib dan program olahraga karya. Program olahraga wajib adalah program olahraga yang diberikan kepada siswa sesuai dengan kurikulum dan dilaksanakan menurut jadwal pelajaran sekolah. Program olahraga karya diberikan diluar jam pelajaran, memberikan kesempatan kepada siswa yang berbakat untuk mengembangkan bakatnya. Dengan melaksanakan olahraga karya mudah disusun regu untuk pertandingan antar sekolah.

Dalam persetujuan bersama itu sayang tidak ada pasal-pasal yang menyangkut pembiayaan dan penyediaan fasilitas/peralatan. Sebagai catatan dapat dikemukakan bahwa SK bersama itu dikeluarkan tanggal 23 Desember 1965. Pelaksanaannya belum lagi lancar dan merata, sudah tersusul oleh perubahan susunan departemen dalam struktur



pemerintah. Sebagai pangkat kerja dokumen tersebut telah memberikan jasanya karena ia sebagai pedoman pelaksana, khususnya untuk persatuan olahraga Pelajar Seluruh Indonesia (POPSI) yang berjalan terus hingga kini. Organisasi ini telah menyelenggarakan kejuaraan Indonesia dalam beberapa cabang olahraga. Terjadi perubahan penting dalam pendidikan guru olahraga yang kadang-kadang menjadi pelatih dalam salah satu cabang olahraga, maka dengan berlakunya pengelolaan dibawah Departemen Olahraga terjadi pengembangan yang sesuai dengan tingkat kepentingan olahraga dimata pemerintah.

SGPD diubah menjadi Sekolah Menengah Olahraga tingkat Atas, dan lamanya belajar hanya tiga tahun setelah SLTP sedangkan SMOA diharapkan mampu menyiapkan Pembina olahraga yang diperlukan oleh masyarakat dan sekolah, menyiapkan calon mahasiswa Sekolah Tinggi Olahraga (STO), dan menyiapkan olahragawan berprestasi. Untuk mencapai cita-cita tersebut SMOA dilengkapi dengan asrama dan diberi peralatan yang memadai (sama dengan SGPD). Pengangkatan lulusan SMOA sebagai guru sangat seret karena pendidikannya hanya 3 tahun, sehingga tidak cocok dengan peraturan kepegawaian. Dulu SGPD dipersamakan dengan PGSLP dan dapat mengajar di SLTP. SMOA mestinya mengajar di SD, tetapi SD berada dalam pengelolaan pemerintah daerah, dan di SD berlaku system guru kelas. Walaupun secara teori lulusan SMOA dapat mencari pekerjaan dalam masyarakat sebagai pelatih dalam perkumpulan olahraga, tetapi karena kehidupan perkumpulan olahraga belum seperti yang terdapat di Eropa, tidak ada yang mampu menggaji pelatih. Demikian pula pengangkatan lulusan SMOA mejadi pegawai teknis dalam kantor dinas olahraga di daerah sulit terlaksana.

Di kalangan pendidikan tinggi olahraga dalam masa itu terjadi pengintegrasian khusus BI dan BII (delapan buah) ke dalam Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di bulan Agustus 1961. Baru saja pengintegrasian dilaksanakan dan sedang berbenah-benah diri sudah tersusul oleh kebijakan baru. Baik Fakultas Olahragadi UGM maupun Jurusan Olahragadi FKIP diubah menjadi sekolah Tinggi Olahraga (STO, 1963). Jumlahnya 11 buah yang tersebar di Medan, Padang, Jakarta, Bandung, Yogyakarta, Solo, Semarang, Surabaya, Banjarmasin, Ujung



Pandang dan Manado. Pada STO ada Jurusan Pembina, pelatih, penggerak masa dan kesehatan olahraga.

d. Masa Olahraga Pendidikan (1967 – 1977)

Dalam masa sepuluh tahun ini pengelolaan olahraga berada pada Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Mula-mula penanggung jawabnya Direktorat Jenderal Olahraga, kemudian beralih kepada Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda yang membawahi Direktorat Olahraga Pendidikan, Direktorat Keolahragaan dan Direktorat Pendidikan dan Penataran.

Perubahan struktur departemen pada tahun 1975 mengakibatkan pengelolaan olahraga diturunkan ke eselon yang lebih rendah lagi. Dalam Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah dan Olahraga hanya ada satu direktorat yang menangani olahraga di sekolah (semacam biro olahragadulu) kiranya hasilnya akan berbeda. Sejak tahun 1963 sampai 1978 kedudukan pengelola olahraga merosot dari sebuah departemen menjadi direktorat. Orang awam mengharapkan hasil kerja yang sama. Tentunya ini tidak mungkin.

Program olahraga wajib di sekolah berjalan terus, walaupun ada kewajiban baru yaitu bergabung dengan kesehatan. Olahraga karya juga berjalan. Lari atau merangkak terutama tergantung kepada pengertian dan kesadaran kepala sekolah. Disamping itu kepribadian dan image guru olahraga juga ikut menentukan. Maka tidak diharapkan bahwa terdapat range yang besar antara sekolah satu dengan lainnya dalam melaksanakan olahraga wajib dan karya, serta hasil prestasi dalam pertandingan ditingkat lokal, daerah dan nasional. POPSI yang mulai aktif pada tahun 1966 bertambah maju dan pada tahun 1970 dengan diselenggarakan kejuaraan nasional POPSI dalam cabang olahraga atletik dan sepakbola.

POPSI kemudian berstatus pula sebagai anggota KONI sehingga memungkinkan kerjasama yang erat dengan induk organisasi cabang olahraga yang bersangkutan. Sedikit demi sedikit prestasi meningkat, demikian pula jumlah pesertanya.



Tahun 1977 telah diselenggarakan kejuaraan nasional POPSI dalam cabang-cabang olahraga atletik, renang, tenis meja, bola basket dan akan ditambah dengan bolavoli dan senam. Untuk kejuaraan POPSI tingkat propinsi Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah dan Olahraga hanya menyediakan piala saja, sedangkan pembiayaannya ditanggung sepenuhnya oleh Kantor Departemen Pendidikan dan Kebudayaan bersama Pemerintah Daerah. Jelas bahwa kepala kantor wilayah sangat menentukan tingkat luas kegiatan POPSI disuatu propinsi, serta pelaksanaan olahraga wajib sesuai dengan kurikulum 1975.

Dipandang dari segi penyediaan bibit olahragawan, bagi induk organisasi olahraga tergantung dalam KONI, POPSI telah memberikan sumbangannya. Kalau bibit-bibit itu kemudian kurang berkembang prestasinya itu adalah masalah yang berbeda di luar sekolah, dan tidak dibicarakan dalam tulisan ini.

Dalam pendidikan Pembina olahraga juga terjadi perubahan sesuai dengan yang terjadi pada Direktorat Jenderal. Surat keputusan Direktur Jenderal Olahraga dan Pemuda nomor 39/V/1974 tertanggal 3 Mei 1974 mengubah SMOA menjadi Sekolah Guru Olahraga (SGO), dengan maksud agar lulusannya diakui memiliki kemampuan untuk menjadi guru olahraga di sekolah, dan juga untuk menjadi Pembina olahraga di masyarakat. Pada SMOA ditambahkan satu tahun untuk mengintensifkan ilmu keguruan. Keadaan ini belum berlangsung lama sudah tersusul pula perkembangan baru. Pada saat itu sebenarnya keadaan sudah tidak cocok, sebab bilamana dimaksudkan untuk menjadikan SMOA setaraf SGPD maka sudah ketinggalan jaman. Untuk menjadi guru di SLTP harus memiliki ijazah sarjana muda.

Untuk menjadi guru SD itu satu tahun lebih panjang, sebab lamanya sekolah pendidikan Guru hanya tiga tahun setelah SLTP. Sesuai dengan struktur baru Departemen P dan K (1975) maka pengelolaan SMOA/SGK dipindahkan ke Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, dan bernaung di bawah Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis, tepatnya di sub Direktorat Pembinaan Pendidikan Guru Mata Pelajaran dan Guru Keolahragaan (GGO) dan tugasnya adalah mempersiapkan



siswanya menjadi guru olahraga yang memiliki pengetahuan, ketrampilan dan kemampuan mengajar olahraga dan kesehatan di SD.

Karena lulusan SGO harus mengajarkan kesehatan, maka kurikulum mengalami perubahan lagi. Program pendidikan di SGO meliputi pendidikan umum dan keguruan, olahraga dan kesehatan, serta penunjang yang berintikan bahasa, matematika, IPA, IPS dan Kesenian. Dengan adanya Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga dalam struktur baru Departemen P dan K yang digusur tidak hanya SMOA, tetapi juga STO yang sebelumnya berada di bawah pengelolaan Direktorat Pendidikan dan Penataran.

Proses pemindahan STO ke Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi memakan waktu lebih lama karena permasalahannya lebih rumit. Baru pada bulan Mei 1976 STO diintegrasikan ke dalam IKIP dan menjadi Fakultas Keguruan dan Ilmu Keolahragaan. Ini berlaku bagi kota-kota yang ada IKIP-nya. STO Banjarmasin dan Solo diintegrasikan ke universitas setempat. Dengan demikian pendidikan guru olahraga menjadi satu lagi dengan pendidikan guru mata pelajaran lain; suatu keadaan seperti tahun 1961.

e. Masa Pendidikan Olahraga dan Penjaskes (1978 - sekarang)

Dalam perjalanannya dari tahun 1978 sampai dengan tahun 1995 “nama” olahraga di sekolah mengalami berbagai perubahan. Walaupun demikian, pelaksanaan olahraga di sekolah tetap ditekankan pada aspek pendidikan. Artinya kegiatan pendidikan yang dilaksanakan melalui media kegiatan jasmani yang disebut **olahraga**.

Perubahan nama tersebut berturut-turut adalah: Pendidikan Olahraga, Olahraga Kesehatan, Pendidikan Olahraga dan kesehatan, dan terakhir sebagaimana tercantum dalam kurikulum Pendidikan Dasar 1993 dan Kurikulum Sekolah Menengah Umum 1995 adalah **Olahraga dan Kesehatan**.

Adanya perubahan-perubahan demikian dapat diartikan adanya dinamika yang tinggi dalam konsep penyajian olahraga di sekolah, akan tetapi dari sisi lain dapat diartikan sebagai kurang mantapnya konsep penyajian olahraga di sekolah. Olahragadan kesehatan yang diberikan di



sekolah memiliki peran yang sangat sentral dalam pembentukan manusia seutuhnya. Olahraga tidak hanya berdampak positif pada pertumbuhan fisik anak, melainkan juga perkembangan mental, intelektual, emosional dan sosial. Diberikannya penjas kes sebagai rangkaian isi kurikulum sekolah bukanlah tanpa alasan, karena kurikulum yang merupakan seperangkat pengetahuan dan ketrampilan merupakan upaya sistematis untuk membekali siswa/peserta didik untuk mencapai tujuan tertentu, dalam hal ini adalah menjadi manusia yang lengkap dan utuh.

Tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani, dan tidak ada olahraga tanpa media gerak. Karena gerak sebagai aktifitas jasmani merupakan dasar alami bagi manusia untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri. Sayangnya, peran sentral dan makna penting olahraga masih berkuat pada tataran konsep dan retorika, belum diimbangi dengan kenyataan praktis di lapangan. Banyak pakar pendidikan menyatakan bahwa olahragapenting diberikan kepada anak, tetapi dalam kenyataannya jam pelajarannya terus dipinggirkan. Misi pokok olahragaseringkali belum dapat dipahami oleh banyak orang, sekalipun itu pendidik. Salah satu fakta yang tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga sering dianggap sebagai bidang studi pelengkap dan dalam posisi yang kurang menguntungkan.

Kondisi ini diperparah lagi dengan atmosfer pemikiran sejak tahun 90-an yang mewarnai arah pendidikan di Indonesia dengan menitikberatkan pada kemampuan intelektual anak, dan kurang memperhatikan aspek-aspek lain dari anak secara utuh. Intelektual hanya dipahami sebagai kemampuan untuk menjawab soal-soal pada tes intelegensi yang notabene bercirikan *logical-math-ematikal intelligence*. Implikasinya, bidang studi yang dianggap tidak mendukung misi tersebut, jam pelajarannya dikurangi dan bahkan dihilangkan dari struktur kurikulum. Kondisi ini yang dialami bidang studi pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah selama satu dasawarsa lebih. Lebih merisaukan lagi bagi yang mempunyai latar belakang kesehatan ialah bahwa pendidikan kesehatan seolah hanya ditempelkan saja pada pendidikan jasmani. Memang pendidikan kesehatan sangat tepat bila disertakan pada pelaksanaan olahraga akan tetapi masih diperlukan pertemuan khusus untuk dapat



menyajikan pelajaran teori kesehatan khususnya yang berhubungan dengan masalah-masalah kesehatan masyarakat.

Kesehatan merupakan dasar bagi segala nikmat dan kemampuan, artinya diperlukan pemahaman yang baik terhadap pemassalan kesehatan agar siswa dapat mengembangkan derajat kesehatan diri dan lingkungan dengan dengan sebaik-baiknya untuk dapat menjadi dasar bagi pengembangan kemampuan-kemampuan lainnya lebih lanjut. Alokasi waktu yang hanya dua jam pertemuan/minggu untuk pendidikan jasmani dan kesehatan sangat merisaukan khususnya bagi keberhasilan pendidikan dan pemahaman kesehatan.

Dalam keadaan sekarang, terlepas dari tekanan yang tetap diberikan kepada aspek pendidikan, bentuk kegiatan jasmani olahraga kesehatan di sekolah masih kurang mendapatkan porsinya. Hal ini disebabkan olah karena guru-guru olahraga di sekolah masih mengacu kepada bentuk-bentuk olahraga sebagaimana yang tercantum di dalam GBPP. Selain itu agaknya konsep olahraga kesehatan juga masih belum dipahami secara tepat. Padahal, ditinjau dari sudut konsep dan kelayakannya, adalah lebih tepat bila pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah, dilandasi dengan olahraga kesehatan, karena kesehatanlah yang pertama-tama harus menjadi perhatian agar dapat memberikan kemudahan bagi seluruh siswa dalam proses belajar mengajar. Tidak ada pendidikan jasmani yang memiliki efisisensi setinggi olahraga kesehatan dalam hal peralatan, waktu maupun pemakaian lahan.

Bila konsep olahraga kesehatan dipahami secara tepat, ***maka sasaran pendidikan jasmani dan kesehatan*** di sekolah akan dapat dicapai dengan baik dan derajat kebugaran jasmani siswa akan dapat ditingkatkan. Sebagai contoh dapat dikemukakan bahwa SPI seri D yang dilakukan 6 x berturut-turut tanpa henti hanya memerlukan waktu 10,5 menit dan ini sudah sangat mencukupi untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani para pelakunya apabila dilakukan dengan sungguh-sungguh dan dapat dilakukan 3 x dalam seminggu. Namun sangat disayangkan, baik di dalam kurikulum Sekolah Menengah Umum 1995 maupun di dalam kurikulum Pendidikan dasar 1993, olahraga kesehatan tidak tercantum dalam GBPP nya, padahal pemerintah telah menyusun



sedemikian banyaknya bentuk olahraga kesehatan dari mulai SPI seri A, B, C dan D sampai dengan SKJ 1984, 1986, 1992 dan 1996. Kenyataan ini menunjukkan pula kurang sinkronnya tata laksana kerja antar lembaga-lembaga yang terkait.

3. Manfaat Sejarah Keolahragaan dan PJOK dalam Penanaman Sikap Peserta Didik.

Sejarah merupakan kajian sistematis tentang peristiwa masa lampau. Dengan memahami pengetahuan masa lalu, pemahaman itu turut membentuk masa kini, dan keadaan sekarang dapat lebih dipahami. Dengan pemahaman yang baik terhadap masa lalu, serta kejelasan keadaan masa sekarang, hidup kita akan lebih efektif, dan lebih sehat menghadapi masa depan. Kita mampu menduga apa yang mungkin terjadi bahkan turut membentuk masa yang akan datang dan ikut menciptakan masa depan. Sejarah memberikan pelajaran, bahkan dapat memberi ilham bagi pemecahan persoalan-persoalan pelik yang sedang dihadapi.

Sejarah olahraga tidak dapat dilepaskan dari sejarah pada umumnya. Olahraga mempunyai arti dan nilai karena berada dalam konteks semua aspek kehidupan sosial seperti politik, ekonomi, agama, sosial, pendidikan dan kebudayaan. Kehidupan sosial ini berpotensi menentukan perkembangan pendidikan jasmani, olahraga, rekreasi dan pada saat yang bersamaan keolahragaan sebaliknya turut menentukan jalannya sejarah.

Sejarah perkembangan olahraga di Indonesia dimulai sejak zaman raja-raja sebelum penjajahan hingga sekarang ini. Olahraga selain merupakan bagian dari kebudayaan manusia, juga merupakan bagian dari hidup manusia. Sejak berdirinya kerajaan pertama di Indonesia, bahkan sebelum terbentuknya kerajaan tersebut olahraga sudah ada yang berbeda dengan apa yang dilakukan sekarang, yaitu melatih ketangkasan fisik, diantaranya agar dapat mempertahankan diri, berupa kegiatan mencari makan (berburu) dan mempertahankan diri dari serangan musuh dan binatang buas.

Sejak zaman penjajahan di Indonesia, dengan sendirinya olahraga di Indonesia dipengaruhi oleh bangsa yang berkuasa dengan sistem-sistem dan cabang-cabang olahraga yang dilakukan di Belanda, juga pada waktu Jepang menduduki Indonesia. Sesudah Indonesia merdeka, olahraga tradisional



digali kembali untuk dipopulerkan di samping olahraga yang sudah ada, bahkan kebijakan pemerintah orde baru olahraga dimasukkan pada Garis-garis Besar Haluan Negara.

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan, dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Sifat pokok dari kegiatan olahraga adalah permainan, kesenangan akan kegiatan fisik. Tujuannya adalah permainannya itu sendiri, perasaan bahagia yang timbul dari kegiatan fisik tersebut, serta kemajuan pribadi (Arma Abdullah, 1981).

Olahraga telah terdapat dalam satu atau lain bentuk, didalam semua kebudayaan, bahkan dalam kebudayaan tertua sekalipun. Olahraga dilakukan sebagai latihan, pengembangan diri, rekreasi, pendidikan, mata pencaharian, tontonan, dan sebagai kebudayaan. Oleh karena itu olahraga erat hubungannya dengan kehidupan manusia. Sebagai bagian dari masyarakat, olahraga pada umumnya mencerminkan nilai-nilai yang menjadi rujukan masyarakat. Dalam kenyataannya, olahraga merupakan sebuah “kehidupan yang dikemas kompak”, dan dalam kesempatan itu seseorang belajar tentang nilai inti kebudayaan. Karena alasan itulah maka banyak orang percaya bahwa olahraga itu merupakan wahana untuk membina dan sekaligus membentuk watak.

Pendidikan jasmani dan olahraga dalam perpektif sejarah bangsa Indonesia berkembang tidak dalam kesendirian. Sebagai sebuah sistem, pendidikan jasmani dan olahraga juga terkait dengan sistem besar, dan bila kita posisikan dalam pembangunan nasional yang bersifat makro, maka perkembangan pendidikan jasmani dan olahraga sangat dipengaruhi oleh subsistem lainnya dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Karena itu, sejarah menunjukkan, bahwa sistem politik- apakah mendukung atau menghambat- yang diterjemahkan dalam kebijakan publik, sungguh amat menentukan arah, isi dan bahkan cara mengelola pendidikan jasmani dan olahraga.

Karena keseluruhan kegiatan pembinaan dalam makna luas itu membutuhkan sumberdaya, maka perlu dukungan dari sistem ekonomi yang berimplikasi terhadap struktur finansial atau alokasi dana, apakah



mencukupi atau tidak memadai. Sejarah pendidikan jasmani dan olahraga menunjukkan bukti-bukti empiris mengenai hal tersebut (Rusli Lutan, 2002).

D. Aktivitas Pembelajaran

Agar anda dapat menguasai materi pembelajaran ini, sebaiknya anda memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Berusahalah bersikap tenang dan sungguh-sungguh.
2. Siapkan alat tulis untuk menjaga jika ada hal-hal yang perlu dicatat agar tidak lupa atau tidak jelas.
3. Bacalah setiap baris atau kalimat atau paragraf dengan seksama.
4. Coba anda refleksi tentang sejarah perkemabnagan olahraga Indonesia sebelum dan setelah penjajahan.
5. Coba anda refleksi tentang sejarah perkemabnagan olahraga Indonesia sebelum kemerdekaan.
6. Coba anda refleksi tentang sejarah perkemabnagan olahraga Indonesia setelah era reformasi.
7. Buatlah catatan apa perbedaan kondisi olahraga Indonesia dibandingkan dengan masa kini (modern).
8. Agar anda tuntas mempelajari materi ini bacalah hingga selesai.
9. Tutuplah modul ini, kemudian kerjakanlah soal latihan yang tersedia, kemudian cocokan jawaban anda dengan kunci jawaban yang terdida.
10. Jika masih ada materi/sub materi yang anda rasakan kurang bisa, lakukan aktivitas pembelajaran materi ini.

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. Jelaskan 3 tahapan sejarah perkembangan pendidikan jasmani di indonesia?
2. Sebutkan dan jelaskan senam yang di ajarkan oleh P.H.Ling?
3. Sebutkan negara-negara yang membawa pengaruh terhadap sistem pendidikan di indonesia?
4. Sebutkan perkembangan sejarah kegiatan fisik di sekolah sejak proklamasi sampai saat ini ?
5. Jelaskan manfaat sejarah olahhrga bagi peserta didik?



F. Rangkuman

Pada saat Indonesia masih di pimpin para raja-raja, olahraga sudah ada dengan tujuan dari olahraga pada masa itu yaitu untuk ketangkasan saja seperti olahraga beladiri sampai memanah untuk berburu. Mereka melakukan olahraga sangat sederhana dengan peralatan dan sarana yang alakadarnya, bahkan ada yang menceritakan bahwa setiap anak laki-laki wajib mahir olahraga beladiri dan memanah tersebut, karena merupakan simbol dari keperkasaan pada setiap pria.

Jadi kehidupan dulu tidak mengenal yang namanya olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga rekreasi bahkan olahraga rehabilitasi. Kalau anda belum tau silahkan klik saja dan baca terlebih dahulu supaya menambah pengetahuan, bagi yang sudah tau mari lanjut.

Manfaat Sejarah Keolahragaan dan PJOK dalam Penanaman Sikap Peserta Didik:

Manfaat edukatif

Kegunaan sejarah yang pertama adalah sebagai edukatif atau pelajaran. Banyak manusia yang belajar dari sejarah. belajar dari pengalaman yang pernah dilakukan. pengalaman tidak hanya terbatas pada pengalaman yang dialaminya sendiri, melainkan juga dari generasi sebelumnya. manusia melalui belajar dari sejarah dapat mengembangkan potensinya. kesalahan pada masa lampau, baik kesalahan sendiri maupun kesalahan orang lain coba dihindari. sementara itu, pengalaman yang baik justru harus ditiru dan dikembangkan. dengan demikian, manusia dalam menjalani kehidupannya tidak berdasarkan coba-coba saja (trial and error), seperti yang dilakukan oleh binatang. manusia harus berusaha menghindari kesalahan yang sama untuk Kedua kalinya.

Manfaat inspiratif

Kegunaan sejarah yang kedua adalah sebagai inspiratif. berbagai kisah sejarah dapat memberikan inspirasi pada pembaca dan pendengarnya. belajar dari kebangkitan nasional yang dipelopori oleh berdirinya organisasi perjuangan yang modern di awal abad ke-20, masyarakat Indonesia sekarang berusaha mengembangkan kebangkitan nasional angkatan ke-2. Pada kebangkitan nasional yang pertama, bangsa indonesia berusaha merebut kemerdekaan yang



sekarang ini sudah dirasakan hasilnya. untuk mengembangkan dan mempertahankan kemerdekaan, bangsa Indonesia ingin melakukan kebangkitan nasional yang ke-2, dengan bercita-cita mengejar ketertinggalan dari bangsa asing. bangsa Indonesia tidak hanya ingin merdeka, tetapi juga ingin menjadi bangsa yang maju, bangsa yang mampu menyejahterakan rakyatnya. untuk itu, bangsa Indonesia harus giat menguasai IPTEK karena melalui IPTEK yang dikuasai, bangsa Indonesia berpeluang menjadi bangsa yang maju dan disegani, serta dapat ikut serta menjaga ketertiban dunia.

Manfaat rekreatif

Kegunaan sejarah yang ketiga adalah sebagai kegunaan rekreatif. kegunaan sejarah sebagai kisah dapat memberi suatu hiburan yang segar. Melalui penulisan kisah sejarah yang menarik pembaca dapat terhibur. Gaya penulisan yang hidup dan komunikatif dari beberapa sejarawan terasa mampu “menghipnotis” pembaca. pembaca akan merasa nyaman membaca tulisan dari sejarawan. konsekuensi rasa senang dan daya tarik penulisan kisah sejarah tersebut membuat pembaca menjadi senang. membaca menjadi media hiburan dan rekreatif. membaca telah menjadi bagian dari kesenangan. membaca telah dirasakan sebagai suatu kebutuhan, yaitu kebutuhan yang untuk rekreatif. pembaca dalam mempelajari hasil penulisan sejarah tidak hanya merasa senang layaknya membaca novel, tetapi juga dapat berimajinasi ke masa lampau. disini peran sejarawan dapat menjadi pemandu (guide). orang yang ingin melihat situasi suatu daerah di masa lampau dapat membacanya dari hasil tulisan para sejarawan.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah mempelajari materi kegiatan ini diharapkan anda mampu:

1. Menerapkan nilai-nilai sejarah dalam pembelajaran PJOK.
2. Berperan serta dalam menumbuhkan nilai-nilai olahraga kepada peserta didik di sekolah
3. Untuk lebih mematangkan pemahaman anda terhadap materi ini, cabalah baca dan telaah kembali. Jika masih mendapat kesulitan anda dapat berdiskusi dengan teman atau tutor.
4. Untuk memperkaya wawasan anda terhadap materi ini carilah buku atau referensi lainnya yang sesuai.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 2: ILMU FAAL TUBUH 1

A. Tujuan

1. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat menjelaskan konsep faal tubuh.
2. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi sistem saraf tubuh.
3. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi sistem respirasi.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Memahami tentang Konsep Faal Tubuh secara terperinci.
2. Memahami tentang Sistem Syaraf secara terperinci.
3. Memahami tentang Sistem Respirasi secara terperinci.

C. Uraian Materi

1. Konsep Faal Tubuh

Ilmu faal dasar mempelajari fungsi atau cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh. Pengaruh itu dapat terjadi secara sendiri-sendiri atau secara bersamaan. Misalnya bagaimana jantung dan paru melaksanakan fungsinya masing-masing di waktu istirahat dan waktu berolahraga. Demikian pula bagaimana perubahan yang terjadi bila berolahraga di tempat yang panas dan bagaimana pula bila berolahraga di tempat yang dingin.

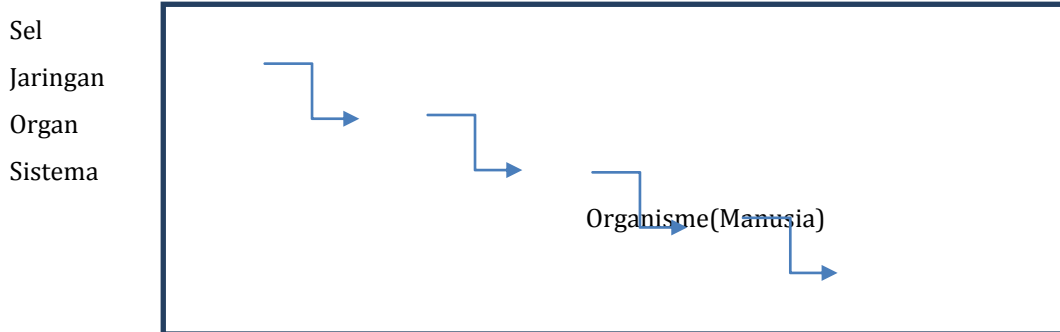
a. Struktur organisasai biologik

Unsur kehidupan terkecil adalah sel, dimana satu sel dapat merupakan kehidupan yang mandiri, misalnya protozoa (amoeba) atau merupakan bagian dari kehidupan yang lebih kompleks, misalnya pada manusia. Struktur organisasi biologik manusia terdiri atas unsur kehidupan terkecil yaitu sel. Ilmu yang membahas struktur (organ) disebut sebagai



Anatomi dan ilmu yang membahas fungsi (organ) disebut sebagai **Fisiologi**.

Struktur organisasi biologis manusia terdiri dari:



Dengan melihat struktur biologis tersebut bahwa derajat kesehatan sel menentukan kualitas fungsional atau vitalitasnya, yang dengan sendirinya akan menentukan derajat kesehatan, kualitas hidup dan vitalitas kehidupan individu yang seseorang. Dari sudut pandang fisiologi olahraga maka dalam pelatihan olahraga adalah meningkatkan kemampuan fungsional sel, yang dengan sendirinya berarti juga meningkatkan kemampuan fungsional individu (manusia) yang bersangkutan.

Fisiologi Olahraga merinci dan menerangkan perubahan fungsi yang disebabkan oleh latihan tunggal (*acute exercise*) atau latihan yang dilakukan secara berulang-ulang (*chronic exercise*) dengan tujuan untuk meningkatkan respon fisiologis terhadap intensitas, durasi, frekuensi latihan, keadaan lingkungan dan status fisiologis individu. Fungsi dan mekanisme kerja organ-organ tubuh akan selalu bereaksi dalam rangka penyesuaian diri demi terciptanya "HOMEOSTASIS" (kecenderungan organisme hidup untuk mempertahankan lingkungan dalam "Milieu Interieur" yang stabil bagi dirinya).

b. Sistematika Anatomik

Tubuh manusia dalam hal ini jasmani atau raga tersusun dari sekumpulan struktur (organ) dalam ikatan kerjasama yang secara anatomis disebut sebagai Sistema dan terdiri dari Sistema: kerangka (*skelet*), otot (*muskuler*), saraf (*nervorum*), darah-cairan jaringan-getah bening (*hemo-hidro-limfatik*), pernafasan (*respirasi*), jantung-pembuluh



darah (*kardiovaskuler*) , tata suhu tubuh (*termogregulasi*), pencernaan (*digestivus*), pembuangan (*ekskresi*), hormone (*endokrin*), pengindra (*sensoris*), pemulih generasi (*reproduksi*).

c. Sistematika Fisiologik

Untuk memahami fungsi struktur-struktur anatomis dan hubungan fungsionalnya, maka fungsi jasmani yang terdiri dari berbagai macam sistema berfungsi untuk bergerak, mempertahankan hidup, bekerja, mendapatkan kepuasan hidup lahir dan batin. Oleh karena itu, jasmani dapat disebut sebagai satu SISTEM (untuk) KERJA = SK atau ERGOSISTEMA = ES (*ergo*=kerja). Jadi, Ergosistema adalah sekumpulan struktur fungsional (*fisiologis*) yang aktif pada waktu bekerja atau berolahraga. Dalam fungsinya sebagai satu ergosistema, Sistema-sistema anatomis tersebut secara *fisiologis* dikelompokkan menjadi tiga kelompok (*Sistematika Fisiologi*) yaitu:

- 1) Perangkat Pelaksana gerak, disebut Ergosistema Primer (ES-1) atau Sistema Kerja Primer (SK-I) yang terdiri dari:
 - a) Sistema skelet
 - b) Sistema muscular
 - c) Sistema nervorum
- 2) Perangkat pendukung gerak, disebut Ergosistema Sekunder (ES-II) atau Sistema Kerja Sekunder (SK-II) yang terdiri dari:
 - a) Sistema hemo-hidro-limfalik
 - b) Sistema respirasi
 - c) Sistema kardiovaskuler
- 3) Perangkat Pemulih/Pemelihara, disebut Ergosistema Sekunder (ES-III) atau Sistema Kerja Sekunder (SK-III) yang terdiri dari:
 - a) Sistema *digestivus*
 - b) Sistema ekskresi
 - c) Sistema reproduksi

ES-III ini berperan lebih dominan pada istirahat.



2. Sistem Syaraf Tubuh

Sistem saraf sangat berperan dalam iritabilitas tubuh. **Iritabilitas** adalah kemampuan menanggapi rangsangan. Untuk menanggapi rangsangan, ada tiga komponen yang harus dimiliki oleh sistem saraf, yaitu:

- **Reseptor**, adalah alat penerima rangsangan atau *impuls*. Pada tubuh kita yang bertindak sebagai reseptor adalah organ indera.
- **Konduktor (Penghantar impuls)**, dilakukan oleh sistem saraf itu sendiri. Sistem saraf terdiri dari sel-sel saraf yang disebut *neuron*.
- **Efektor**, adalah bagian tubuh yang menanggapi rangsangan. Efektor yang paling penting pada manusia adalah *otot* dan *kelenjar (hormon)*. Otot menanggapi rangsang yang berupa gerakan tubuh, sedangkan hormon menanggapi rangsang dengan meningkatkan/menurunkan aktivitas organ tubuh tertentu. Misalnya : mempercepat/memperlambat denyut jantung, melebarkan/menyempitkan pembuluh darah dan lain sebagainya.

a. Sel Saraf (Neuron)

Sistem saraf tersusun oleh sel-sel saraf atau neuron. Neuron inilah yang berperan dalam menghantarkan impuls (rangsangan). Sebuah sel saraf terdiri tiga bagian utama yaitu *badan sel*, *dendrit* dan *neurit (akson)*.

b. Badan sel

Badan sel saraf merupakan bagian yang paling besar dari sel saraf. Badan sel berfungsi untuk menerima rangsangan dari dendrit dan meneruskannya ke akson. Badan sel saraf mengandung inti sel dan sitoplasma. Inti sel berfungsi sebagai pengatur kegiatan sel saraf (neuron). Di dalam sitoplasma terdapat mitokondria yang berfungsi sebagai penyedia energi untuk membawa rangsangan.

c. Dendrit

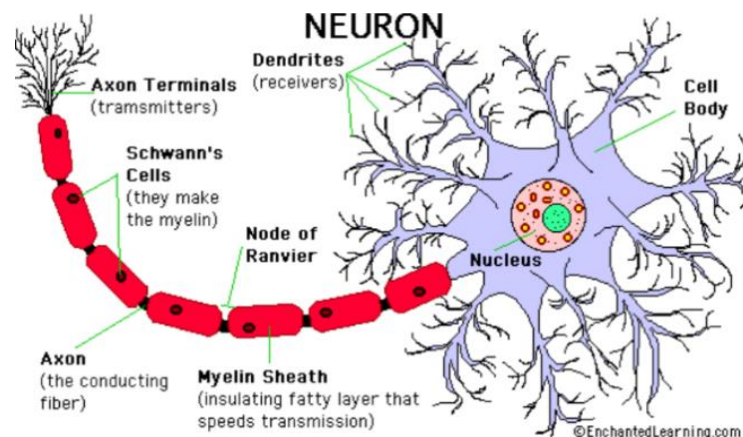
Dendrit adalah serabut sel saraf pendek dan bercabang-cabang. Dendrit merupakan perluasan dari badan sel. Dendrit berfungsi untuk menerima dan mengantarkan rangsangan ke badan sel.



d. Neurit (akson)

Neurit berfungsi untuk membawa rangsangan dari badan sel ke sel saraf lain. Neurit dibungkus oleh selubung lemak yang disebut **selubung myelin** yang terdiri atas perluasan membran sel Schwann. Selubung ini berfungsi untuk isolator dan pemberi makan sel saraf. Bagian neurit ada yang tidak dibungkus oleh selubung mielin. Bagian ini disebut dengan **nodus ranvier** dan berfungsi mempercepat jalannya rangsangan.

Antara neuron satu dengan neuron satu dengan neuron berikutnya tidak bersambungan secara langsung tetapi membentuk celah yang sangat sempit. Celah antara ujung neurit suatu neuron dengan dendrit neuron lain tersebut dinamakan sinapsis. Pada bagian sinapsis inilah suatu zat kimia yang disebut neurotransmitter (misalnya asetilkolin) menyeberang untuk membawa impuls dari ujung neurit suatu neuron ke dendrit neuron berikutnya.



Gambar 2: Sel pada sistem syaraf

3. Macam-macam Neuron (Sel Saraf)

a. Saraf sensorik

Saraf sensorik adalah saraf yang membawa rangsangan (impuls) dari reseptor (indra) ke saraf pusat (otak dan sumsum tulang belakang).

b. Saraf motorik



Saraf motorik adalah saraf yang membawa rangsangan (impuls) dari saraf pusat susunan saraf ke efektor (otot dan kelenjar).

c. Saraf konektor

Saraf konektor adalah saraf yang menghubungkan rangsangan (impuls) dari saraf sensorik ke saraf motorik.

4. Macam-macam Gerak

Gerakan merupakan salah satu cara tubuh dalam mengagapi rangsangan. Berdasarkan jalannya rangsangan (impuls) gerakan dibedakan menjadi dua yaitu:

a. Gerak sadar

Gerak sadar atau gerak biasa adalah gerak yang terjadi karena disengaja atau disadari. Pada gerak sadar ini, gerakan tubuh *dikoordinasi oleh otak*. Rangsangan yang diterima oleh reseptor (indra) disampaikan ke otak melalui neuron sensorik. Di otak rangsangan tadi diartikan dan diputuskan apa yang akan dilakukan. Kemudian otak mengirimkan perintah ke efektor melalui neuron motorik. Otot (efektor) bergerak melaksanakan perintah otak. Contoh gerak sadar misalnya : menulis, membuka payung, mengambil makanan atau berjalan.

Skema gerak sadar :

**Rangsangan (Impuls) --> Reseptor (Indra) --> Saraf sensorik
--> Otak --> Saraf motorik --> Efektor (Otot)**

b. Gerak Refleks (Tak Sadar)

Gerak refleks adalah gerak yang tidak disengaja atau tidak disadari. Impuls yang menyebabkan gerakan ini tidak melewati otak namun hanya sampai sumsum tulang belakang. Gerak refleks misalnya terjadi saat kita mengangkat kaki karena menginjak benda runcing, gerakan tangan saat tidak sengaja menjatuhkan buku, gerakan saat menghindari tabrakan dan lain sebagainya.

Skema gerak refleks :

**Rangsangan (Impuls) --> Reseptor (Indra) --> Saraf sensorik -->
Sumsum Tulang Belakang --> Saraf motorik --> Efektor (Otot)**

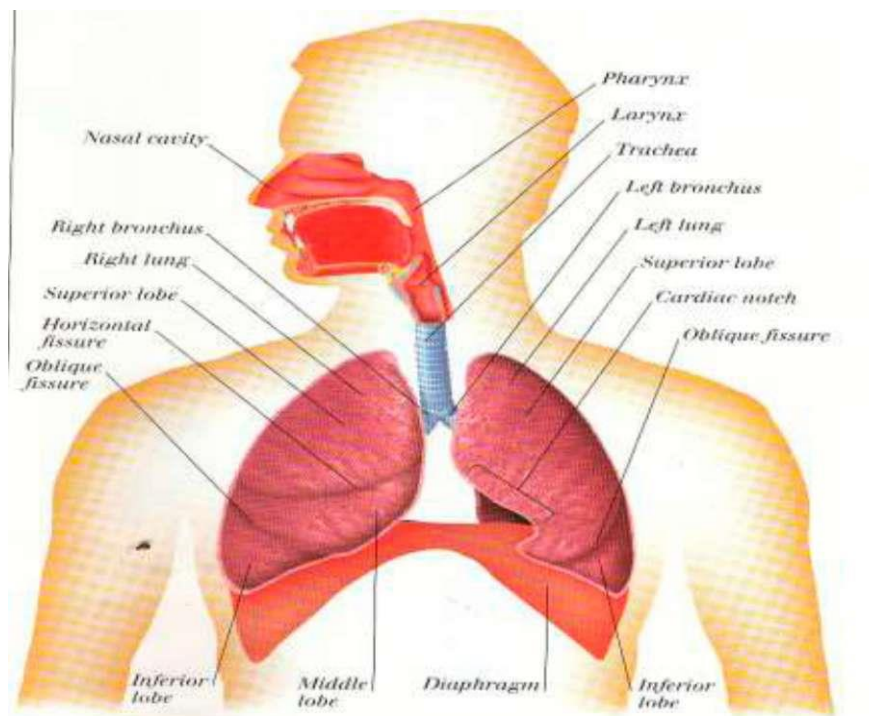


5. Sistem Respirasi

Pernapasan atau respirasi adalah proses pertukaran oksigen (O_2) dan karbondioksida (CO_2) antara sel dengan lingkungannya. Respirasi eksternal adalah proses pertukaran oksigen dan karbondioksida yang terjadi di alveoli paru-paru sedangkan respirasi internal merupakan proses pertukaran oksigen dan karbondioksida yang terjadi di dalam sel-sel tubuh lainnya.

Dalam bukunya Lauralee Sherwood menjelaskan udara dalam saluran pernapasan dihirup melalui: hidung atau mulut, faring, laring, trakea menuju bronkus kemudian berkumpul di alveoli. Didalam tubuh kita ada 2 paru-paru yang terletak di sebelah kanan dan kiri. Pada paru-paru terdapat lobus atau belahan paru-paru yang setiap paru mempunyai jumlah lobus paru-paru yang berbeda.

Pada paru sebelah kanan terdapat 3 lobus (Lobe superior, Lobe middle dan Lobe inferior) sedangkan paru kiri terdapat 2 lobus (Lobe superior dan Lobe Inferior) yang akhirnya akan berakhir menjadi kantong-kantong kecil alveolus, serta otot-otot yang membantu paru-paru mengembang dan mengempis, salah satunya adalah diaphragma, sebagaimana pada gambar 1 yang ada pada buku Stephen Stuart.





Gambar 3: Sistem pernapasan

Sumber: Stephen Stuart, *The Visual Dictionary of Human Anatomy*, Great Britain: Covent Garden Books, 1999, h. 20.

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan proses sebelum udara atau oksigen dapat masuk ke paru-paru hingga disalurkan ke seluruh tubuh oleh darah, udara atau oksigen yang masuk kedalam paru-paru harus melewati rongga hidung yang berfungsi membuat suhu udara yang masuk memiliki suhu yang sama dengan paru-paru. Hal itu disebabkan udara melewati bulu halus yang berfungsi sebagai filter. Kemudian udara yang masuk melewati faring yang merupakan persimpangan antara mulut dan ruang hidung, selanjutnya menuju ke laring yang merupakan pangkal tenggorokan dan saluran masuk trakea. Udara yang masuk ke dalam laring harus melewati semacam katup yang disebut epiglottis. Epiglottis berguna untuk menutup laring jika sedang menelan makan dan minuman dan pada dinding laring dilapisi oleh membran mukosa yang terdiri dari epitel berlapis pipih yang cukup tebal sehingga kuat untuk menahan getaran-getaran suara pada laring. Kemudian udara masuk ke trakea yang merupakan batang tenggorokan.

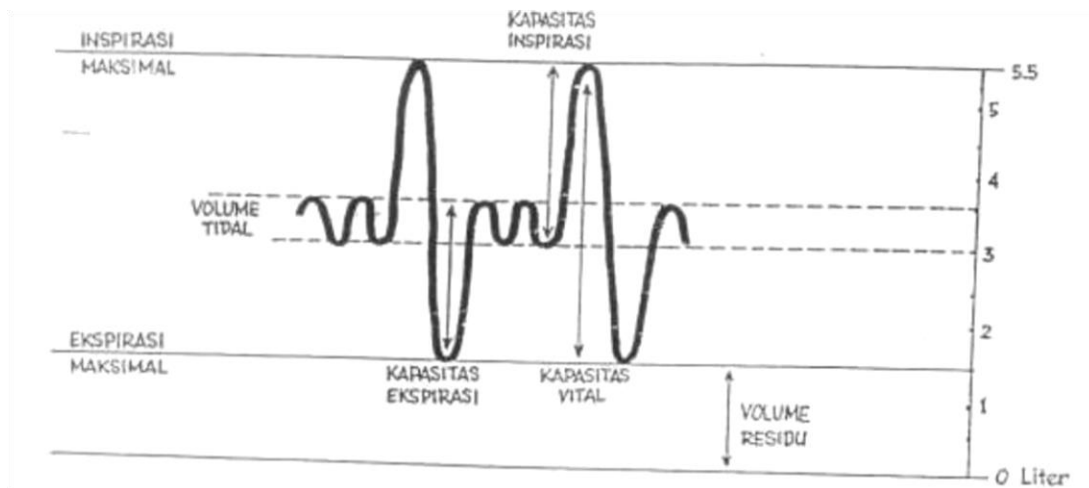
Dinding trakea tipis dan kaku dikelilingi oleh cincin tulang rawan dan pada bagian rongga bersilia. Silia-silia berfungsi menyaring/mendorong debu dari saluran pernapasan. Setelah itu udara masuk ke dalam bronkus dan terus masuk berturut-turut ke dalam cabang bronkus yang disebut bronkiolus respiratorius dan bercabang lagi disebut duktulus alveolaris dan menjadi sacculus alveolaris. Terakhir adalah alveolus yang merupakan gelembung-gelembung seperti balon dan berdinding sangat tipis serta bagian luarnya dikelilingi oleh kapiler darah, disinilah sebenarnya terjadi proses pertukaran gas. Jadi, oksigen yang masuk kedalam tubuh melalui proses pengolahan pada organ-organ yang disebut organ respirasi. Organ-organ itu adalah hidung, faring, laring, trakea, bronkus dan paru, pertukaran oksigen dalam paru-paru dikenal sebagai respirasi.

Didalam paru-paru terdapat suatu lapis membran alveoli kapiler yang memisahkan oksigen dari darah. Oksigen menembus membran ini dan diambil oleh hemoglobin sel darah merah dan dibawa ke jantung.



Pernapasan merupakan faktor utama manusia dalam menjalankan segala aktivitas salah satunya adalah aktivitas jasmani. Salah satu aktivitasnya adalah olahraga sepak bola yang membutuhkan banyak oksigen (O_2). Dapat diketahui kapasitas vital seseorang bergantung pada: posisi seseorang ketika kapasitas paru diukur, kekuatan otot pernapasan dan daya regang paru-paru dan rangka dada yang disebut *compliance*.

Pada orang muda nilainya kira-kira 4,6 liter untuk laki-laki dan 3,1 liter untuk wanita. Kapasitas vital seseorang juga dapat ditingkatkan melalui latihan atau aktivitas olahraga. Dalam keadaan latihan KV dapat bertambah sebesar 34% diatas normal yaitu mencapai 6-7 liter. Sehingga kemampuan respirasi seseorang dapat dilihat melalui kapasitas vital paru-paru (KV). Pada keadaan istirahat, manusia normal bernapas 12-15 kali/menit. Satu kali bernapas sekitar 500 ml udara, maka udara masuk dan keluar tiap menit bernapas sekitar 6-8 liter/menit. Untuk dapat memudahkan lukisan peristiwa ventilasi paru-paru dimana volume pernapasan didalam paru-paru dapat dibagi menjadi bagian-bagian berbeda seperti yang terlihat pada gambar berikut.



Gambar 4: Volume pernapasan

Sumber: Arie S. Sutopo dan Alma Permana Lestari, *Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Dasar*, Jakarta: UNJ, 2001, h. 10.

Kapasitas vital paru-paru dapat diukur menggunakan alat respirometer atau spirometer dalam satuan liter. Respirometer atau spirometer adalah alat untuk mengukur volume pernapasan yang dihirup dan dihembuskan secara



maksimal. Volume pernapasan yang diukur menggunakan spirometer untuk mendapatkan hasil dari kapasitas vital seseorang, tentu harus didapatkan/melakukan pernapasan atau tarikan dan hembusan biasa (volume tidal) ditambah hembusan napas yang maksimal (volume cadangan ekspirasi) setelah inspirasi biasa (volume tidal) kira-kira 1300 ml kemudian ditambah tarikan napas maksimal (volume cadangan inspirasi) setelah inspirasi biasa/tidal sehingga didapatkan kapasitas vital seseorang. Setelah melakukan ekspirasi maksimal masih terdapat sisa oksigen didalam paru-paru kira-kira 160 ml yang disebut volume residu.

Menurut Arthur Guyton dan Hall, ini adalah jumlah udara maksimum yang dapat dikeluarkan seseorang dari paru-paru. Setelah terlebih dahulu mengisi paru-paru secara maksimum dan kemudian mengeluarkan sebanyak-banyaknya (kira-kira 4600 ml). Bernapas berarti terjadinya proses inspirasi dan ekspirasi secara bergantian, teratur, berirama dan terus menerus. Proses inspirasi dan ekspirasi dapat terjadi karena adanya otot-otot yang membantu mengembang dan mengempisnya paru-paru. Pada saat inspirasi terjadi, musculus diafragma akan membantu paru-paru untuk mengembang dan musculus interkostalis yang tadi letaknya miring akan datar. Begitupun sebaliknya, ketika proses ekspirasi terjadi maka musculus diafragma akan mengendur dan musculus interkostalis akan miring lagi letaknya.

Pernapasan dapat diatur oleh diri sendiri ketika sedang melakukan aktivitas jasmani seperti bermain sepak bola sehingga para pemain dapat melakukan menahan, memperlambat atau mempercepat pernapasannya. Itu dikarenakan sistem pernapasan diatur oleh korteks serebri, tetapi ketika para pemain sedang berkonsentrasi saat bertanding atau berlatih maka mereka tidak ada waktu untuk melakukan hal tersebut sehingga proses pernapasan akan terjadi secara otomatis didalam tubuh kita, karena terangsangnya pusat pernapasan ketika darah mengalami berlebihnya CO_2 dan berkurangnya O_2 didalam darah. Oksigen yang diambil dari udara melalui sistem pernapasan akan ditampung di dalam paru-paru, kemudian O_2 dibawa oleh darah menuju jantung untuk disebarkan ke seluruh jaringan yang membutuhkan oksigen.



D. Aktivitas Pembelajaran

Agar anda dapat menguasai materi pembelajaran ini, sebaiknya anda memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Berusahalah bersikap tenang dan sungguh-sungguh.
2. Siapkan alat tulis untuk menjaga jika ada hal-hal yang perlu dicatat agar tidak lupa atau tidak jelas.
3. Bacalah setiap baris atau kalimat atau paragraf dengan seksama.
4. Coba anda cermati gambar bagian-bagian sel saraf, kemudian coba sebutkan nama, dan kemudian coba tuliskan kembali fungsinya.
5. Untuk membedakan gerak sadar dan reflek coba anda tuliskan alur kejadiannya agar jelas dimana letak perbedaan keduanya.
6. Ketika anda mempelajari sub materi pernapasan, untuk membuktikan bahwa udara yang dikeluarkan pada saat eksresi mengandung uap air cobalah keluarkan napas anda sedekat mungkin dengan cermin/kaca (hidung atau mulut), perhatikan adakah kandungan uap air pada kaca tersebut, jika ya, apa coba jelaskan!
7. Untuk mengetahui kapasitas total paru paru anda (VO_2 Max), coba praktikan tes vo_2max dari Coover (*coover Test*), kemudian hitung berdasarkan rumus = $\text{Jarak yang ditempuh (m)} - 504.9) / 44.73$.
8. Agar anda tuntas mempelajari materi ini bacalah hingga selesai.
9. Tutuplah modul ini, kemudian kerjakanlah soal latih yang tersedia, kemudian cocokkan jawaban anda dengan kunci jawaban yang terdida.
10. Jika masih ada materi/sub materi yang anda rasakan kurang bisa dipahami, silahkan diskusikan dengan rekan sejawat atau tutor anda.

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

Untuk menguji kemampuan anda dalam penguasaan materi ini, jawablah pertanyaan dibawah ini.

Petunjuk:

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang anda anggap paling benar!



1. Ilmu yang mempelajari fungsi (faal) atau cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh adalah....
 - A. anatomi
 - B. kinesiologi
 - C. faal
 - D. biomekanik
2. Sistem saraf tubuh manusia terdiri dari....
 - A. reseptor – konduktor – efektor
 - B. reseptor – isolator – konduktor
 - C. konduktor – efektor – isolator
 - D. reseptor – konduktor – reflek
3. Bagian sel sarap yang berperan dalam menghantarkan rangsangan (*impuls*) ke bagian sel sarap lainnya adalah....
 - A. reseptor
 - B. konduktor
 - C. efektor
 - D. inti sel
4. Sel saraf saraf yang berperan membawa rangsangan (*impuls*) dari saraf pusat (otak) dan susunan tulang belakang menuju otot dan kelenjar adalah.....
 - A. sarap motorik
 - B. konduktor
 - C. sarap sensorik
 - D. ganglion
5. Fungsi susunan sarap pusat adalah....
 - A. menghantarkan *impuls* sarap ke efektor
 - B. mengendalikan seluruh kerja sarap
 - C. menerima *impuls* dari alat indera
 - D. memerintahkan gerak kepada sarap motorik

F. Rangkuman

Ilmu faal adalah ilmu yang mempelajari fungsi alat-alat tubuh manusia serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh

Sistem saraf adalah sistem pengaturan tubuh berupa penghantaran impuls saraf ke susunan saraf pusat, pemrosesan impuls saraf dan perintah untuk memberi tanggapan rangsangan. Unit terkecil pelaksanaan kerja sistem saraf adalah sel saraf atau neuron yang memiliki tiga bagian, yaitu *badansel*, *dendrit* dan *neurit (akson)*.



Sistem saraf terdiri dari saraf reseptor, konduktor, dan efektor. Sistem saraf ini dikendalikan oleh susunan saraf pusat yaitu, otak besar, otak kecil, dan sumsum tulang belakang.

Sumsum tulang belakang memiliki fungsi penting dalam tubuh. diantaranya memungkinkan menjadi jalur terpendek pada gerak refleks.

Skema gerak sadar :

Rangsangan (Impuls) --> Reseptor (Indra) --> Saraf sensorik --> Otak --> Saraf motorik --> Efektor (Otot).

Skema gerak refleks :

Rangsangan (Impuls) --> Reseptor (Indra) --> Saraf sensorik --> Sumsum Tulang Belakang --> Saraf motorik --> Efektor (Otot).

Untuk menjaga kelangsungan aktivitas atau gerak, manusia membutuhkan suplai udara yang dilakukan melalui pernapasan (respirasi) untuk mengambil O₂ dan membuang CO₂ dan H₂O.

Kemampuan aktivitas manusia salah satunya ditentukan oleh kemampuan mengambil O₂ sebanyak-banyaknya (VO₂ Max)

Kapasitas total paru paru dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan continue, serta dapat diketahui dengan rumus sederhana, yaitu *Metode Cooper Test*.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah mempelajari materi kegiatan ini diharapkan anda mampu:

1. Menerapkan faal tubuh dalam pembelajaran PJOK.
2. Memanfaatkan sistem saraf tubuh dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan gerak (*motor skill*) peserta didik.
3. Memanfaatkan sistem pernapasan (respirasi) tubuh dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan gerak (*motor skill*) peserta didik.
4. Menerapkan cara mengukur kapasitas vital paru paru (*vo2max*).
5. Apakah anda telah memahami dengan jelas tentang materi yang baru anda pelajari! Jika belum silahkan baca atau pelajari kembali, dan jika anda merasa telah menguasai coba cari buku referensi lainnya untuk memperkaya wawasan anda.



6. Untuk lebih mematangkan pemahaman anda terhadap materi ini, cabalah baca dan telaah kembali. Jika masih mendapat kesulitan anda dapat berdiskusi dengan teman atau tutor.
7. Untuk memperkaya wawasan anda terhadap materi faal cari buku atau referensi lainnya yang sesuai.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 3: BELAJAR GERAK (MOTORIK) 1

A. Tujuan

1. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi konsep belajar gerak secara terperinci.
2. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi kategori gerak/ keterampilan (berdasar otot yang digunakan, pengaruh lingkungan, dan mulai-akhir gerak) secara terperinci.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi konsep belajar gerak secara terperinci.
2. Mengidentifikasi kategori gerak/keterampilan (berdasar otot yang digunakan, pengaruh lingkungan, dan mulai-akhir gerak) secara terperinci.

C. Uraian Materi

1. Konsep Belajar Gerak

Apakah yang dimaksud belajar gerak? Definisi belajar gerak menurut Schmidt (1991) adalah “serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah kepada perubahan-perubahan yang relatif menetap dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil”. Pada dasarnya definisi Schmidt di atas mengandung 3 (tiga) aspek penting, yakni:

- a. Belajar merupakan pengaruh latihan atau pengalaman. Perkembangan kemampuan memang bisa berkembang tanpa dilatih. Kemampuan tersebut berkembang misalnya, karena pengaruh kematangan dan pertumbuhan. Contoh keterampilan berlari. Tanpa dilatih dalam arti sebenarnya, kemampuan berlari tetap akan berkembang karena adanya pengaruh kematangan. Siapapun anak-anak normal pasti akan menguasai



- keterampilan berlari tanpa berlatih, tetapi perlu ditanyakan sampai dimanakan kemampuan prestasi berlarnya?.
- b. Belajar tidak langsung teramati. Ketika latihan erlangsung terjadi banyak perubahan dalam system saraf pusat. Perubahan tersebut terjadi karena penganyaman berbagai kemampuan dan pengalaman gerak dalam situasi memori dalam otak. Proses inilah yang memantapkan perubahan yang terjadi agar relative menetap.
 - c. Perubahan yang terjadi relative melekat. Banyak perubahan dalam penampilan terjadi oleh sebab lain yang sifatnya hanya sementara, misalnya oleh kelelahan, obat-obatan atau kondisi lingkungan.

Perubahan dalam diri individu yang bersifat sementara di ibaratkan sebagai air. Air akan mendidih jika dipanaskan, sehingga bentuknya berubah pada saat itu. Tetapi ketika air dingin kembali, maka ujudnya akan kembali menjadi air yang tenang seperti semula. Proses belajar akan merubahnya mennjadi orang yang benar-benar baru. Luarnya tetap sama, tetapi kemampuannya sudah berubah. Gagasan bahwa pembelajaran gerak tidak di ukur, tidak dapat diamati menimbulkan pertanyaan tentang bagaimanakah kemajuan pembelajaran itu dapat di ukur? Jalan yang dapat ditempuh untuk menghindari hal-hal yang demikian adalah “ mengetahui hakikat dan pola perkembangan hasil belajar. Hal ini meliputi turun naiknya perkembangan belajar, dan sifat pengaruh latihan

Tujuan akhir dari pembelajaran gerak adalah “kemampuan penguasaan keterampilan” Keterampilan seseorang dalam tugas gerak tertentu akan menentukan seberapa besar kemampuan orang itu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dengan derajat keberhasilan yang tinggi. Untuk sampai pada tujuan akhir tersebut diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan bisa dihasilkan serta factor apa saja yang berperan dalam gerakan itu? Pertama yang harus dikuasai adalah mempelajari bagaimana gerakan itu bisa berlangsung. Kedua berhubungan dengan syarat-syarat apa saja yang harus dipenuhi agar keterampilan gerak dapat dicapai dengan baik. Keterampilan gerak dapat dicapai dengan cara latihan atau dengan berbagai keterlibatan dengan berbagai pengalaman. Ulasan berikutnya akan dibicarakan tentang :



Hakikat akhir dari proses pembelajar gerak adalah “Penampilan yang Terampil”. Apa yang dimaksud dengan Keterampilan? Schmidt (1991) definisi keterampilan adalah “ kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dengan pengeluaran energy dan waktu yang minimum”. Singer (1980) keterampilan adalah “derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif”. HW. Johnson dalam Singer (1980) Memberikan ciri-ciri keterampilan kedalam 4 aspek variable, yakni kecepatan, akurasi, bentuk dan kesesuaian. (1) bahwa keterampilan itu dapat ditentukan dengan waktu yang cepat. Artinya semakin cepat semakin baik. (2) keterampilan itu harus memiliki tingkat akurasi yang tinggi sesuai dengan target yang ditetapkan. (3) keterampilan itu harus dapat dilaksanakan dengan hanya sedikit energy yang dikeluarkan, dan (4) keterampilan itu harus dapat diadaptasikan dengan berbagai situasi dan kondisi yang berbeda-beda.

2. Kategori Gerak/ Keterampilan (Berdasar Otot yang Digunakan, Pengaruh Lingkungan, dan Mulai-Akhir Gerak)

Pengklasifikasian keterampilan gerak dapat dibuat berdasarkan beberapa sudut pandang, berikut ini disajikan beberapa klasifikasi keterampilan gerak:

- a. Berdasarkan kecermatan gerak
- b. perbedaan titik awal dan titik akhir
- c. Stabilitas lingkungan

Uraian mengenai tiap klasifikasi tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerakan

Keterampilan gerak dapat dikaji berdasarkan kecermatan pelaksanaannya. Kecermatan pelaksanaan gerakan dapat ditentukan antara lain oleh jenis otot-otot yang terlibat. Ada gerakan yang melibatkan otot-otot besar dan jenis otot-otot halus. Berdasarkan kecermatan gerakan atau jenis otot-otot yang terlibat, keterampilan gerak dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu:

- 1) Keterampilan gerak agal (*gross motor skills*)



2) Keterampilan gerak halus (*fine motor skills*)

Keterampilan gerak agal adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot besar sebagai basis utama gerakan, contohnya antara lain keterampilan gerak loncat tinggi dan lempar lembing. Keterampilan gerak halus adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot halus sebagai basis utama gerakan. contohnya antara lain adalah keterampilan gerak menarik pelatuk senapan dan pelepasan busur dalam memanah. Pada keterampilan gerak agal diperlukan keterlibatan bagian-bagian tubuh secara keseluruhan, sedang pada keterampilan gerak halus hanya melibatkan sebagian dari anggota badan yang digerakan oleh otot-otot halus.

b. Klasifikasi berdasarkan perbedaan titik awal dan titik akhir

Apabila diperlukan, gerakan keterampilan ada yang dengan mudah dapat diketahui bagian awal dan bagian akhir dari gerakannya, tetapi ada juga yang susah diketahui. Dengan karakteristik seperti itu, keterampilan gerak dapat dibedakan menjadi 3 kategori, yaitu:

- 1) Keterampilan gerak diskret (*discrete motor skill*)
- 2) Keterampilan gerak serial (*serial motor skill*)
- 3) Keterampilan gerak kontinyu (*continuous motor skill*)

Keterampilan gerak diskret adalah keterampilan gerak di mana dalam pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas titik awal dan titik akhir dari gerakan. Contohnya adalah gerakan berguling kedepan satu kali. titik awal gerakan adalah pada saat pelaku berjongkok dan meletakkan kedua telapak tangan dan tengkuknya ke matras, sedangkan titik akhirnya adalah pada saat pelaku sudah dalam keadaan jongkok kembali. Keterampilan gerak serial adalah keterampilan gerak diskret yang dilakukan beberapa kali secara berlanjut. Contohnya gerakan berguling ke depan beberapa kali. Keterampilan gerak kontinyu adalah keterampilan gerak yang tidak dapat dengan mudah ditandai titik awal dan akhir dari gerakannya. Contohnya adalah keterampilan gerak bermain tenis atau permainan olahraga lainnya. Di sini titik awal dan akhir tidak mudah untuk diketahui karena merupakan rangkaian dari



bermacam-macam rangkaian gerakan. Pada keterampilan gerak kontinyu, untuk melaksanakannya lebih dipengaruhi oleh kemauan sipelaku dan stimulus eksternal. dibandingkan dengan pengaruh bentuk gerakannya sendiri. Misalnya pada saat menggiring bola, yang menentukan adalah keadaan bola dan maunya si pelaku untuk menggiringnya, sedang bentuk gerakannya sendiri dapat berubah-ubah atau tidak berpaku pada bentuk gerakan tertentu yang baku.

c. Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan

Di dalam melakukan suatu gerakan keterampilan, ada kalanya pelaku menghadapi kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah ada kalanya berubah-ubah. Berdasarkan keadaan kondisi lingkungan seperti itu, gerakan keterampilan dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu:

- 1) Keterampilan tertutup (*closed skill*)
- 2) Keterampilan Terbuka (*open skill*)

Keterampilan tertutup adalah keterampilan gerak dimana pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang tidak berubah, dan stimulus gerakannya timbul dari dalam diri si pelaku sendiri. Contohnya adalah dalam melakukan gerakan mengguling pada senam lantai, dalam gerakan ini pelaku memulainya setelah siap untuk melakukannya, akan bergerak berdasarkan apa yang direncanakannya. Keterampilan terbuka adalah keterampilan gerak dimana dalam pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang berubah-ubah, dan pelaku bergerak menyesuaikan dengan stimulus yang timbul dari lingkungannya. Perubahan kondisi lingkungan dapat bersifat temporal dan bisa bersifat spesial. Contohnya adalah dalam melakukan gerakan memukul bola yang dilambungkan. Dalam gerakan ini pelaku memukul bola dengan menyesuaikan dengan kondisi bolanya agar pukulanya mengena. Pelaku dipaksa untuk mengamati kecepatan, arah, dan jarak bola; kemudian menyesuaikan pukulanya.



D. Aktivitas Pembelajaran

Agar anda dapat menguasai materi pembelajaran ini, sebaiknya anda memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Berusahalah bersikap tenang dan sungguh-sungguh.
2. Siapkan alat tulis untuk menjaga jika ada hal-hal yang perlu dicatat agar tidak lupa atau tidak jelas.
3. Bacalah setiap baris atau kalimat atau paragraf dengan seksama.
4. Coba anda lakukan gerakan memukul bola voli satu kali ke dinding, kemudian coba amati atau analisis termasuk jenis gerakan apa yang baru anda lakukan, *open skill* atau *close skill*.
5. Untuk membedakan gerak motorik kasar (*gross skill*) dan gerak motorik halus (*fine motor skill*), cobalah anda lakukan gerakan push up dan gerak mengayun salah satu lengan, adakah perbedaan jumlah otot yang bekerja!
6. Coba anda lakukan dan perhatikan pula manakah gerakan yang termasuk gerak lokomotor dan non lokomotor.
7. Agar anda tuntas mempelajari materi ini bacalah hingga selesai.
8. Tutuplah modul ini, kemudian kerjakanlah soal latihan yang tersedia, kemudian cocokkan jawaban anda dengan kunci jawaban yang terdida.
9. Jika masih ada materi/sub materi yang anda rasakan kurang bisa dipahami, silahkan diskusikan dengan rekan sejawat atau tutor anda.

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. Aspek fungsi yang lebih dominan keterlibatannya dalam proses belajar gerak adalah aspek aspek
 - A. fisik
 - B. psikomotor
 - C. kognitif
 - D. motorik
2. Di antara para ahli yang telah mengemukakan teorinya tentang fase belajar gerak ialah..
 - A. Abraham
 - B. Paul field dan michael posner
 - C. Adam
 - D. Skinker



3. Fit dan posner mengemukakan bahwa proses belajar terjadi melewati fase fase
 - A. asosiatif
 - B. otonom
 - C. kooperatif
 - D. kognitif

4. Adam mengemukakan bahwa proses belajar gerak terjadi karena melewati fase-fase
 - A. kognitif
 - B. gerak verbal
 - C. gerak motorik
 - D. gerak koordinatif

5. Gerakan yang otomatis adalah
 - A. Bersifat otonom pelaksanaanya
 - B. belum tentu benar secara mekanis
 - C. bisa berbentuk melalui cara melakukannya berulang-ulang
 - D. secara cepat dan tidak terkendala

F. Rangkuman

Untuk menguasai keterampilan gerak di perlukan suatu proses belajar yaitu proses belajar gerak.proses belajar gerak berbeda dengan proses belajar kogitif dan jga dengan proses belajar afektif.perbedaanya adalah dalam fase fase belajar yang di lalui oleh bpelajar.

Fitts dan posner,kemudian juga adam telah mengemukakan teorinya tentang fase belajajar gerak fitts dan posner mengatakan bahwa proses belajar gerak terbagi menjadi 3 (kognitif,asosiaatif,otonom) Anne Shumway-Cook & Marjorie H.Woollacott, Motor Control Theory and Practical Applications

Belajar gerak adalah proses memperoleh pengetahuan, satuan proses dihubungkan dengan praktek atau pengalaman yang mendorong kearah perubahan yang secara relative permanen dalam kemampuan untuk menghasilkan gerak yang terampil.



Karakteristik Anak. Anak laki-laki dan perempuan bersifat sebangun di dalam pola pertumbuhan mereka, dengan pola pertumbuhan anggota tubuh (seperti lengan, tungkai) menjadi lebih cepat dari pertumbuhan bagian togok sepanjang masa anak-anak. Karakteristik Masa Anak-anak (anak besar) usia 6 Sampai 10 Tahun ditinjau dari Ranah Kognitif, Afektif, Perkembangan Gerak dan Implikasi Program Perkembangan Gerak.

Karakteristik Perkembangan Fisik dan Gerak, anak laki-laki dan perempuan memiliki tinggi badan sekitar 44 sampai 60 inci (111,8-152,4 cm) dan memiliki berat badan 44 sampai 90 pounds (20.0-40.8 kg), pertumbuhan melambat, terutama dari usia 8 hingga terakhir dari periode ini. Ada saat pertumbuhan melambat tetapi masih ada kenaikan-kenaikan, tidak seperti keuntungan kecepatan penambahan tinggi dan berat selama masa pra-sekolah.

Tubuh mulai bertambah tinggi, dalam satu tahun tingginya bertambah dari 2 sampai 3 inci (5.1-7.6 cm) dan dalam satu tahun berat badan bertambah dari 3 sampai 6 pounds (1.4-2.7 kg).

Cephalocaudal (dari kepala ke kaki) dan *proximodistal* (pusat ke batas luar) prinsip-prinsip dari perkembangan di mana pada kenyataannya otot-otot yang besar dari tubuh itu lebih cepat perkembangannya dibanding otot-otot yang kecil.

Anak perempuan secara umum sekitar satu tahun di depan anak laki-laki di dalam perkembangan fisiologis, dan membedakan minat mulai muncul pada akhir periode ini.

Pilihan tangan adalah sekitar 85 persen lebih menyukai tangan kanan dengan dibentuk kuat dan sekitar 15 persen yang lebih menyukai tangan kiri

Waktu untuk bereaksi melambat, menyebabkan kesukaran mata menyampaikan dan memandang koordinasi kaki pada awal periode ini. Pada akhirnya mereka secara umum lebih mapan.

Anak laki-laki dan anak perempuan adalah keduanya penuh dengan energi tetapi sering kali rendah dalam menguasai daya tahan, mengukur daya tahan dan mudah lelah. Kemampuan reaksi pada latihan bagaimanapun sangat besar. Mekanisme-mekanisme perceptual visual secara penuh dibentuk/mapan pada akhir periode ini.



Anak-anak memiliki penglihatan jauh selama periode ini dan secara umum tidak siap bagi periode untuk pekerjaan yang dekat.

Kemampuan-kemampuan gerakan yang paling pokok mempunyai potensi menjadi baik digambarkan oleh permulaan dari periode ini.

Keterampilan-keterampilan dasar penting bagi keberhasilan permainan menjadi modal untuk dikembangkan.

Aktivitas yang melibatkan mata dan anggota tubuh- anggota tubuh lain berkembang pelan-pelan. Aktivitas seperti itu seperti memvoli atau membentur bola yang di berdirikan dan melempar memerlukan praktek yang cukup yang mempertimbangkan untuk penguasaan.

Periode ini menandai suatu transisi dari kemampuan-kemampuan gerak dasar murni ke penetapan ketrampilan-ketrampilan gerak transisi dalam kepemimpinan permainan dan ketrampilan-ketrampilan atletis.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah mempelajari materi pada kegiatan pembelajaran ini, diharapkan anda mampu:

1. Menerapkan gerak dalam pembelajaran PJOK di sekolah.
2. Mencoba dan mempraktekan kemampuan gerak siswa dalam menggunakan gerak otot kasar dan gerak otot halus.
3. Memanfaatkan dan menerapkan *opens kill* dan *clos skill* dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan gerak (*motor skill*) peserta didik.

Apakah anda telah memahami dengan jelas tentang materi yang baru anda pelajari! Jika belum silahkan baca atau pelajari kembali, dan jika anda merasa telah menguasai coba cari buku referensi lainnya untuk memperkaya wawasan anda.

Untuk lebih mematangkan pemahaman anda terhadap materi ini, cabalah baca dan telaah kembali. Jika masih mendapat kesulitan anda dapat berdiskusi dengan teman atau tutor.



Untuk memperkaya wawasan anda terhadap materi faal cari buku atau referensi lainnya yang sesuai.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 4: PENGEMBANGAN KEPROFESIAN BERKELANJUTAN 1

A. Tujuan

1. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat menjelaskan definisi pengembangan keprofesian berkelanjutan.
2. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat menyebutkan tujuan dan manfaat pengembangan keprofesian berkelanjutan.
3. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi bentuk dan jenis pengembangan keprofesian berkelanjutan.
4. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat menjelaskan strategi pengembangan keprofesian berkelanjutan.
5. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi sumber belajar dalam pengembangan keprofesian berkelanjutan.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menjelaskan definisi pengembangan keprofesian berkelanjutan.
2. Menyebutkan tujuan dan manfaat pengembangan keprofesian berkelanjutan.
3. Mengidentifikasi bentuk dan jenis pengembangan keprofesian berkelanjutan.
4. Menjelaskan strategi pengembangan keprofesian berkelanjutan.
5. Mengidentifikasi sumber belajar dalam pengembangan keprofesian berkelanjutan.



C. Uraian Materi

1. Pengembangan Keprofesionalan Berkelanjutan; Bentuk dan Jenis, serta Strateginya

a. Pengertian

PKB adalah bentuk pembelajaran berkelanjutan bagi guru yang merupakan kendaraan utama dalam upaya membawa perubahan yang diinginkan berkaitan dengan keberhasilan siswa. Dengan demikian semua siswa diharapkan dapat mempunyai pengetahuan lebih, mempunyai keterampilan lebih baik, dan menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang materi ajar serta mampu memperlihatkan apa yang mereka ketahui dan mampu melakukannya. PKB mencakup berbagai cara dan/atau pendekatan dimana guru secara berkesinambungan belajar setelah memperoleh pendidikan dan/atau pelatihan awal sebagai guru.

PKB mendorong guru untuk memelihara dan meningkatkan standar mereka secara keseluruhan mencakup bidang-bidang berkaitan dengan pekerjaannya sebagai profesi. Dengan demikian, guru dapat memelihara, meningkatkan dan memperluas pengetahuan dan keterampilannya serta membangun kualitas pribadi yang dibutuhkan di dalam kehidupan profesionalnya. Melalui kesadaran untuk memenuhi standar kompetensi profesinya serta upaya untuk memperbaharui dan meningkatkan kompetensi profesional selama periode bekerja sebagai guru, PKB dilakukan dengan komitmen secara holistik terhadap struktur keterampilan dan kompetensi pribadi atau bagian penting dari kompetensi profesional. Dalam hal ini adalah suatu komitmen untuk menjadi profesional dengan memenuhi standar kompetensi profesinya, selalu memperbaharuinya, dan secara berkelanjutan untuk terus berkembang.

PKB merupakan kunci untuk mengoptimalkan kesempatan pengembangan karir baik saat ini maupun ke depan. Untuk itu, PKB harus mendorong dan mendukung perubahan khususnya di dalam praktik-praktik dan pengembangan karir guru. Pada prinsipnya, PKB mencakup kegiatan *perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi* yang didesain untuk meningkatkan karakteristik, pengetahuan, pemahaman, dan



keterampilan sebagaimana digambarkan pada diagram berikut ini (diadopsi dari *Center for Continuous Professional Development (CPD), University of Cincinnati Academic Health Center*. http://webcentral.uc.edu/-cpd_online2). Dengan perencanaan dan refleksi pada pengalaman belajar guru dan/atau praktisi pendidikan akan mempercepat pengembangan pengetahuan dan keterampilan guru serta kemajuan karir guru dan/atau praktisi pendidikan.



Gambar 5: Diagram kegiatan PKB

PKB adalah bagian penting dari proses pengembangan keprofesionalan guru. PKB tidak terjadi secara *ad-hoc* tetapi dilakukan melalui pendekatan yang diawali dengan perencanaan untuk mencapai standar kompetensi profesi (khususnya bagi guru yang belum mencapai standar kompetensi sesuai dengan hasil penilaian kinerja, atau dengan kata lain berkinerja rendah), mempertahankan/menjaga dan mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan perolehan pengetahuan dan keterampilan baru. PKB dalam rangka pengembangan pengetahuan dan keterampilan merupakan tanggung-jawab guru secara individu sesuai dengan masyarakat pembelajar, jadi sangat penting bagi guru yang berada di ujung paling depan pendidikan. Oleh karena itu, agar PKB dapat mendukung kebutuhan individu dan meningkatkan praktik-praktik keprofesionalan maka kegiatan PKB harus:

- 1) menjamin kedalaman pengetahuan terkait dengan materi ajar yang diampu;



- 2) menyajikan landasan yang kuat tentang metodologi pembelajaran (pedagogik) untuk mata pelajaran tertentu;
- 3) menyediakan pengetahuan yang lebih umum tentang proses pembelajaran dan sekolah sebagai institusi di samping pengetahuan terkait dengan materi ajar yang diampu dan metodologi pembelajaran (pedagogik) untuk mata pelajaran tertentu;
- 4) mengakar dan merefleksikan penelitian terbaik yang ada dalam bidang pendidikan;
- 5) berkontribusi terhadap pengukuran peningkatan keberhasilan peserta didik dalam belajarnya;
- 6) membuat guru secara intelektual terhubung dengan ide-ide dan sumberdaya yang ada;
- 7) menyediakan waktu yang cukup, dukungan dan sumberdaya bagi guru agar mampu menguasai isi materi belajar dan pedagogi serta mengintegrasikan dalam praktik-praktik pembelajaran sehari-hari;
- 8) didesain oleh perwakilan dari mereka-mereka yang akan berpartisipasi dalam kegiatan PKB bekerjasama dengan para ahli dalam bidangnya;
- 9) mencakup berbagai bentuk kegiatan termasuk beberapa kegiatan yang mungkin belum terpikirkan sebelumnya sesuai dengan kondisi dan kebutuhan saat itu.

b. Komponen PKB

Dalam konteks Indonesia, PKB adalah pengembangan keprofesian berkelanjutan yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan guru untuk mencapai standar kompetensi profesi dan/atau meningkatkan kompetensinya di atas standar kompetensi profesinya yang sekaligus berimplikasi kepada perolehan angka kredit untuk kenaikan pangkat/jabatan fungsional guru. PKB mencakup tiga hal; yakni pengembangan diri, publikasi ilmiah, dan karya inovatif.



1) Pelaksanaan Pengembangan Diri

Pengembangan diri adalah upaya-upaya untuk meningkatkan profesionalisme diri agar memiliki kompetensi yang sesuai dengan peraturan perundang-undangan agar mampu melaksanakan tugas pokok dan kewajibannya dalam pembelajaran/pembimbingan termasuk pelaksanaan tugas-tugas tambahan yang relevan dengan fungsi sekolah/ madrasah. Kegiatan pengembangan diri terdiri dari *diklat fungsional* dan *kegiatan kolektif guru* untuk mencapai dan/atau meningkatkan kompetensi profesi guru yang mencakup: kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional sebagaimana yang diamanatkan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Sedangkan untuk mampu melaksanakan tugas tambahan yang relevan dengan fungsi sekolah/madrasah, program PKB diorientasikan kepada kegiatan peningkatan kompetensi sesuai dengan tugas-tugas tambahan tersebut (misalnya kompetensi bagi kepala sekolah, kepala laboratorium, kepala perpustakaan, dsb).

Diklat fungsional adalah kegiatan guru dalam mengikuti pendidikan atau latihan yang bertujuan untuk mencapai standar kompetensi profesi yang ditetapkan dan/atau meningkatkan keprofesian untuk memiliki kompetensi di atas standar kompetensi profesi dalam kurun waktu tertentu. Sedangkan kegiatan kolektif guru adalah kegiatan guru dalam mengikuti kegiatan pertemuan ilmiah atau kegiatan bersama yang bertujuan untuk mencapai standar atau di atas standar kompetensi profesi yang telah ditetapkan. Kegiatan kolektif guru mencakup: (1) kegiatan lokakarya atau kegiatan kelompok guru (KKG, MGMP, KKKS, MKKS, KKPS, dan MKPS); (2) pembahas atau peserta pada seminar, koloqium, diskusi pannel atau bentuk pertemuan ilmiah yang lain; dan (3) kegiatan kolektif lain yang sesuai dengan tugas dan kewajiban guru. Kegiatan pengembangan diri yang mencakup diklat fungsional dan kegiatan kolektif guru tersebut harus mengutamakan kebutuhan guru untuk pencapaian standar dan/atau peningkatan kompetensi profesi khususnya berkaitan dengan melaksanakan layanan pembelajaran. Kebutuhan tersebut mencakup antara lain (1) kompetensi penyusunan RPP, program kerja, perencanaan pendidikan,



evaluasi, dll; (2) penguasaan materi dan kurikulum; (3) penguasaan metode mengajar; (4) kompetensi melakukan evaluasi peserta didik dan pembelajaran; (5) penguasaan teknologi informatika dan komputer (TIK); (6) kompetensi inovasi dalam pembelajaran dan sistem pendidikan di Indonesia, dsb; (7) kompetensi menghadapi tuntutan teori terkini; dan (8) kompetensi lain yang terkait dengan pelaksanaan tugas-tugas tambahan atau tugas lain yang relevan dengan fungsi sekolah/madrasah.

2) Pelaksanaan Publikasi Ilmiah

Publikasi ilmiah adalah karya tulis ilmiah yang telah dipublikasikan kepada masyarakat sebagai bentuk kontribusi guru terhadap peningkatan kualitas proses pembelajaran di sekolah dan pengembangan dunia pendidikan secara umum. Publikasi ilmiah mencakup 3 kelompok kegiatan, yaitu:

a) presentasi pada forum ilmiah; sebagai pemrasaran/nara sumber pada seminar, lokakarya ilmiah, koloqium atau diskusi ilmiah;

b) publikasi ilmiah hasil penelitian atau gagasan inovatif pada bidang pendidikan formal. Publikasi ilmiah ini mencakup pembuatan:

(1) Karya tulis berupa laporan hasil penelitian pada bidang pendidikan di sekolahnya yang:

- diterbitkan/dipublikasikan dalam bentuk buku yang ber-ISBN dan diedarkan secara nasional atau telah lulus dari penilaian ISBN,
- diterbitkan/dipublikasikan dalam majalah/jurnal ilmiah tingkat nasional yang terakreditasi, provinsi, dan tingkat kabupaten/kota,
- diseminarkan di sekolah atau disimpan di perpustakaan.

(2) Tulisan ilmiah populer di bidang pendidikan formal dan pembelajaran pada satuan pendidikan yang dimuat di:

- jurnal tingkat nasional yang terakreditasi;



- jurnal tingkat nasional yang tidak terakreditasi/tingkat provinsi;
 - jurnal tingkat lokal (kabupaten/kota/sekolah/-madrasah, dsb.
- c) publikasi buku teks pelajaran, buku pengayaan dan/atau pedoman guru. Publikasi ini mencakup pembuatan:
- (1) buku pelajaran per tingkat atau buku pendidikan per judul yang:
 - lolos penilaian BSNP
 - dicetak oleh penerbit dan ber-ISBN
 - dicetak oleh penerbit dan belum ber-ISBN
 - (2) modul/diklat pembelajaran per semester yang digunakan ditingkat:
 - provinsi dengan pengesahan dari Dinas Pendidikan Provinsi;
 - kabupaten/kota dengan pengesahan dari Dinas Pendidikan Kabupaten/Kota;
 - sekolah/madrasah setempat.
 - (3) buku dalam bidang pendidikan dicetak oleh penerbit yang ber-ISBN dan/atau tidak ber-ISBN;
 - (4) karya hasil terjemahan yang dinyatakan oleh kepala sekolah/madrasah tiap karya;
 - (5) buku pedoman guru.

3) Pelaksanaan Karya inovatif

Karya inovatif adalah karya yang bersifat pengembangan, modifikasi atau penemuan baru sebagai bentuk kontribusi guru terhadap peningkatan kualitas proses pembelajaran di sekolah dan pengembangan dunia pendidikan, sains/teknologi, dan seni. Karya inovatif ini mencakup:



- a) penemuan teknologi tepat guna kategori kompleks dan/atau sederhana;
- b) penemuan/peciptaan atau pengembangan karya seni kategori kompleks dan/atau sederhana;
- c) pembuatan/pemodifikasian alat pelajaran/peraga/-praktikum kategori kompleks dan/ atau sederhana;
- d) penyusunan standar, pedoman, soal dan sejenisnya pada tingkat nasional maupun provinsi.

Secara singkat, gambar di bawah ini menggambarkan komponen PKB yang dapat diberikan angka kredit. Angka Kredit ini diperlukan untuk kenaikan pangkat/jabatan fungsional guru.



Gambar 6: Komponen PKB

2. Prinsip-prinsip Dasar Pelaksanaan PKB

Satu hal yang perlu diingat dalam pelaksanaan PKB harus dapat mematuhi prinsip-prinsip sebagai berikut.

- a. PKB harus fokus kepada keberhasilan peserta didik atau berbasis hasil belajar peserta didik. Oleh karena itu, PKB harus menjadi bagian integral dari tugas guru sehari-hari.



- b. Setiap guru berhak mendapat kesempatan untuk mengembangkan diri yang perlu diimplementasikan secara teratur, sistematis, dan berkelanjutan. Untuk menghindari kemungkinan pengalokasian kesempatan pengembangan yang tidak merata, proses penyusunan program PKB harus dimulai dari sekolah.
- c. Sekolah wajib menyediakan kesempatan kepada setiap guru untuk mengikuti program PKB dengan minimal jumlah jam per tahun sesuai dengan yang ditetapkan dalam Peraturan Menteri Negara Pemberdayaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Nomor 16 Tahun 2009. Dinas Pendidikan Kabupaten/Kota dan/atau sekolah berhak menambah alokasi waktu jika dirasakan perlu.
- d. Bagi guru yang tidak memperlihatkan peningkatan setelah diberi kesempatan untuk mengikuti program PKB sesuai dengan kebutuhannya, maka dimungkinkan diberikan sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan. Sanksi tersebut tidak berlaku bagi guru, jika sekolah tidak dapat memenuhi kebutuhan guru untuk melaksanakan program PKB.
- e. Cakupan materi untuk kegiatan PKB harus terfokus pada pembelajaran peserta didik, kaya dengan materi akademik, proses pembelajaran, penelitian pendidikan terkini, dan teknologi dan/atau seni, serta menggunakan pekerjaan dan data peserta didik untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.
- f. Proses PKB bagi guru harus dimulai dari guru sendiri. Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan PKB, kegiatan pengembangan harus melibatkan guru secara aktif sehingga betul-betul terjadi perubahan pada dirinya, baik dalam penguasaan materi, pemahaman konteks, keterampilan, dan lain-lain sesuai dengan tujuan peningkatan kualitas layanan pendidikan di sekolah.
- g. PKB yang baik harus berkontribusi untuk mewujudkan visi, misi, dan nilai-nilai yang berlaku di sekolah dan/atau kabupaten/kota. Oleh karena itu, kegiatan PKB harus menjadi bagian terintegrasi dari rencana pengembangan sekolah dan/atau kabupaten/ kota dalam melaksanakan



peningkatan mutu pendidikan yang disetujui bersama antara sekolah, orangtua peserta didik, dan masyarakat.

- h. Sedapat mungkin kegiatan PKB dilaksanakan di sekolah atau dengan sekolah di sekitarnya (misalnya di gugus KKG atau MGMP) untuk menjaga relevansi kegiatannya dan juga untuk mengurangi dampak negatif pada lingkungan yang disebabkan jika guru dalam jumlah besar bepergian ke tempat lain.
- i. PKB harus mendorong pengakuan profesi guru menjadi lapangan pekerjaan yang bermartabat dan memiliki makna bagi masyarakat dalam pencerdasan bangsa, dan sekaligus mendukung perubahan khusus di dalam praktik-praktik dan pengembangan karir guru yang lebih obyektif, transparan dan akuntabel.

3. Sumber PKB

Lingkup pengembangan keprofesian berkelanjutan, seperti ditunjukkan dalam diagram di bawah ini (diadopsi dari *TDA: Continuing Professional Development*).



Gambar 7: Diagram Sumber-sumber PKB

Beberapa bentuk PKB dapat meliputi unsur-unsur yang bersifat internal sekolah, eksternal, antarsekolah maupun melalui jaringan virtual.



Ini dimaksudkan bahwa kegiatan PKB yang berupa kursus, pelatihan, penataran maupun berbagai bentuk diklat yang lain dapat diselenggarakan oleh sekolah secara mandiri (sumber PKB dalam sekolah), contohnya: program Induksi, mentoring, pembinaan, observasi pembelajaran, kemitraan pembelajaran, dan berbagi pengalaman antarguru, pengembangan sekolah secara menyeluruh (WSD= *whole school development*). Lebih rinci lagi, kegiatan PKB yang dapat dilakukan di dalam sekolah secara mandiri dapat dikelompokkan sebagai berikut.

- a. Dilakukan oleh guru sendiri, antara lain:
 - 1) mengembangkan kurikulum yang mencakup topik-topik aktual/terkini yang berkaitan dengan sains dan teknologi, sosial, dsb, sesuai dengan kebutuhan peserta didik;
 - 2) merencanakan dan melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik;
 - 3) mengevaluasi, menilai dan menganalisis hasil belajar peserta didik yang dapat menggambarkan kemampuan peserta didik sesungguhnya;
 - 4) menganalisis dan mengembangkan model pembelajaran berdasarkan umpan balik yang diperoleh dari peserta didik terhadap pembelajarannya;
 - 5) menulis kegiatan pembelajaran yang dilakukan sehari-hari sebagai bahan untuk melakukan refleksi dan pengembangan pembelajaran;
 - 6) membaca dan mengkaji artikel dan/atau buku yang berkaitan dengan bidang dan profesi untuk membantu pengembangan pembelajaran;
 - 7) melakukan penelitian mandiri (misalnya Penelitian Tindakan Kelas) dan menuliskan hasil penelitian tersebut; dan sebagainya.
- b. Dilakukan oleh guru bekerja sama dengan guru lain dalam satu sekolah, antara lain:
 - 1) saling mengobservasi dan memberikan saran untuk perbaikan pembelajaran;
 - 2) melakukan identifikasi, investigasi dan membahas permasalahan yang dihadapi di kelas/sekolah;



- 3) menulis modul, buku panduan peserta didik, Lembar Kerja Peserta didik, dsb;
- 4) membaca dan mengkaji artikel dan/atau buku yang berkaitan dengan bidang dan profesi untuk membantu pengembangan pembelajaran;
- 5) mengembangkan kurikulum dan persiapan mengajar dengan menggunakan TIK;
- 6) pelaksanaan pembimbingan pada program induksi; dan sebagainya.

Sumber PKB jaringan sekolah merupakan kegiatan PKB yang dilaksanakan melalui kerjasama antarsekolah baik dalam satu rayon (gugus), antar rayon dalam kabupaten/kota tertentu, antar provinsi bahkan dimungkinkan melalui jaringan kerjasama sekolah antar negara secara langsung maupun melalui teknologi informasi (sumber PKB jaringan sekolah).

Kegiatan PKB dilakukan oleh sekolah melalui jaringan yang ada dapat berupa:

- a. kegiatan KKG/MGMP;
- b. pelatihan/seminar/lokakarya sehari atau lebih;
- c. kunjungan ke sekolah lain, dunia usaha dan industri, dsb;
- d. mengundang nara sumber dari sekolah lain, komite sekolah, dinas pendidikan, pengawas, asosiasi profesi, atau dari instansi lain yang relevan.

Jika kebutuhan guru dalam rangka pengembangan keprofesionalannya belum terpenuhi melalui kedua sumber dalam sekolah maupun jaringan sekolah, atau masih membutuhkan pengembangan lebih lanjut, maka dapat menggunakan sumber-sumber PKB selain kedua sumber PKB tersebut, yakni sumber kepakaran luar lainnya. Sumber kepakaran lain ini dapat disediakan melalui kegiatan di LPMP, P4TK, Perguruan Tinggi atau institusi layanan lain yang diakui oleh pemerintah ataupun melalui pendidikan dan pelatihan jarak jauh melalui jejaring virtual atau TIK yang diselenggarakan oleh institusi layanan luar negeri. Proses PKB dimungkinkan menjadi lebih efektif dan efisien bila dilakukan di sekolah sendiri atau dilakukan bersama-sama dengan sekolah lain yang berdekatan (misalnya melalui



KKG atau MGMP). Kegiatan PKB dapat dilakukan di luar lingkungan sekolah, misalnya oleh LPMP, Dinas Pendidikan, PT/LPTK atau penyedia jasa lainnya hanya untuk memenuhi kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi oleh sekolah sendiri.

D. Aktivitas Pembelajaran

1. Bacalah dengan cermat bagian tujuan dan indikator ketercapaian pada modul ini sampai Anda memahami betul apa, untuk apa, dan bagaimana mempelajari modul ini.
2. Baca sepintas bagian demi bagian dan temukan kata-kata kunci atau konsep yang Anda anggap penting.
3. Tandai kata-kata atau konsep tersebut, dan pahami dengan baik dengan cara membacanya berulang-ulang, sampai dipahami maknanya.
4. Pelajari setiap kegiatan belajar sebaik-baiknya. Jika perlu baca berulang-ulang sampai Anda menguasai betul, terutama yang berkaitan dengan konsep tentang keterampilan dan klasifikasi keterampilan serta domain psikomotorik.
5. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, bertukar pikiranlah dengan sesama teman guru, atau dengan fasilitator anda.
6. Coba juga mengerjakan latihan atau tugas, termasuk menjawab tes formatif yang disediakan. Ketika anda menjawab tes formatif, strateginya adalah menjawab dulu semua soal sebelum anda mengecek kunci jawaban. Ketika mengetahui jawaban Anda masih salah pada persoalan tertentu, bacalah lagi seluruh naskah atau konsep yang berkaitan, sehingga Anda menguasainya dengan baik.

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

Untuk memantapkan pengetahuan dan keterampilan anda tentang Pengembangan Keprofesional berkelanjutan, anda dituntut untuk berdiskusi dengan teman sekelompok anda tentang permasalahan berikut ini:

1. Pengembangan diri, Publikasi Ilmiah dan Karya Inovatif adalah kegiatan Pengembangan Keprofesional Berkelanjutan yang merupakan kegiatan wajib



yang harus dipenuhi oleh seorang guru jika dia akan mengusulkan kenaikan pangkat kejenjang berikutnya.

Diskusikan bersama teman anda kegiatan apa saja yang merupakan kegiatan Pengembangan diri, Publikasi ilmiah dan Karya Inovatif tersebut!

2. Dalam melakukan kegiatan Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan ada beberapa prinsip dasar yang harus diikuti oleh seorang guru.

Coba diskusikan bersama teman-teman sesama guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan prinsip-prinsip dasar tersebut dan laporkan hasilnya.

3. Bentuk pengembangan keprofesian berkelanjutan dapat meliputi unsur-unsur yang bersifat internal sekolah, eksternal, antarsekolah maupun melalui jaringan virtual.

Diskusikan dengan teman sesama guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bentuk kegiatan-kegiatan tersebut dan berikan contohnya!

F. Rangkuman

Berdasarkan Permenegpan dan Reformasi Birokrasi No. 16 tahun 2009 Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan adalah pengembangan kompetensi guru yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan, bertahap dan berkelanjutan untuk meningkatkan profesionalitasnya.

Kegiatan Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan terdiri dari kegiatan utama yaitu:

1. Pengembangan diri, yang terdiri dari:
 - a. Diklat Fungsioanal
 - b. Kegiatan Kolektif guru
2. Publikasi Ilmiah, yang terdiri dari:
 - a. Presentasi pada forum ilmiah
 - b. Publikasi ilmiah atas hasil penelitian atau gagasan ilmu dibidang pendidikan formal
 - c. Publikasi buku pelajaran
3. Karya Inovatif, yang terdiri dari:
 - a. Menemukan teknologi tepat guna
 - b. Menemukan/menciptakan karya seni
 - c. Membuat/memodifikasi alat pelajaran/peraga/praktikum



- d. Mengikuti pengembangan penyusunan standar, pedoman, soal dan sejenisnya.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

1. Umpan balik

Penjelasan secara rinci mengenai pemahaman konsep Pengembangan Keprofesionalan Berkelanjutan, bentuk dan jenis, serta strateginya, sumber-sumber belajar dalam PKB yang secara rinci dijabarkan ke dalam beberapa pemahaman materi antara lain: Pengertian PKB, komponen PKB, prinsip-prinsip dasar pelaksanaan PKB, sumber-sumber belajar dalam PKB. Dengan berbagai deskripsi materi yang telah dijabarkan secara terinci ke dalam modul ini diharapkan seorang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mampu memahami konsep PKB dan melaksanakan semua kegiatan PKB sehingga dapat meningkatkan kompetensi Pedagogik maupun kompetensi Profesionalnya sehingga dalam melaksanakan tugasnya sebagai seorang guru Pendidikan akan lebih baik dan tidak terhambat di dalam kenaikan pangkatnya.

2. Tindak Lanjut

Modul ini adalah modul tingkat 6, diharapkan modul ini bisa membantu guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari dan mengembangkan profesionalitasnya sebagai seorang guru. Harapan penulis semoga peserta diklat tidak puas dengan isi modul ini dan ingin mengeksplorasi lagi lebih jauh, baik lewat media cetak atau elektronik lainnya yang relevan. Selamat belajar dan teruslah belajar, demi terwujudnya tujuan penjasokes dalam mencapai tujuan pendidikan nasional seutuhnya.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 5

TEKNOLOGI, INFORMASI, DAN KOMUNIKASI 2

A. Tujuan

1. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat menjelaskan definisi teknologi, informasi, dan komunikasi.
2. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat menyebutkan tujuan dan manfaat teknologi, informasi, dan komunikasi.
3. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi bentuk dan jenis teknologi, informasi, dan komunikasi.
4. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat menerapkan teknologi, informasi, dan komunikasi.
5. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat membuat media pembelajaran berbasis teknologi, informasi, dan komunikasi.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Peserta diklat dapat menelaah materi tentang teknologi, informasi, dan komunikasi.
2. Peserta diklat mampu menyebutkan tujuan dan manfaat teknologi, informasi, dan komunikasi.
3. Peserta diklat mampu membuat media pembelajaran berbasis teknologi, informasi, dan komunikasi.
4. Peserta diklat mampu menerapkan teknologi, informasi, dan komunikasi dalam kelas.



C. Uraian Materi

1. Fungsi Teknologi, Informasi, dan Komunikasi dalam Pembelajaran PJOK

Perkembangan teknologi adalah sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena perkembangan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Teknologi memberikan kemudahan bagi manusia untuk melaksanakan berbagai aktivitas kehidupannya. Kehidupan manusia sehari-hari seolah-olah tidak akan pernah jauh dari yang namanya teknologi. Begitu banyak manfaat yang dapat diambil dari perkembangan teknologi yang sedang melanda saat ini, salah satunya adalah perkembangan teknologi informasi yang sudah mendunia.

Hasil perkembangan teknologi informasi yang menjadi primadona saat ini adalah teknologi jaringan komputer atau sering kita sebut internet. Jaringan ini memungkinkan seseorang mendapatkan informasi dari belahan dunia yang lain. Jalinan komunikasi dapat terjadi dengan baik karena adanya jaringan ini. Internet telah merasuki semua sendi kehidupan masyarakat termasuk pendidikan. Dengan segala aspeknya, internet telah memberikan berbagai layanan dan kemudahan yang dapat diaplikasikan dalam kepentingan hidup manusia. Saat ini, pemanfaatan jaringan komputer banyak diterapkan dalam bidang perbankan, kesehatan, ekonomi bisnis, hiburan, keamanan, informasi, keagamaan, pendidikan, dan lain-lain.

Dari sejumlah bidang yang disebutkan di atas, ternyata bidang pendidikan merupakan bidang yang masih tergolong minim dalam memanfaatkan jaringan komputer ini (Bachari, 2001). Pentingnya internet dalam dunia pendidikan sudah sangat dirasakan oleh seluruh orang yang berkecimpung pada dunia ini. Dalam dunia pendidikan, internet digunakan untuk dijadikan sebagai sumber informasi perkembangan pendidikan baik berupa pembelajaran, maupun informasi mengenai kebijakan dalam pendidikan. Dewasa ini muncul situs-situs (websites) pendidikan yang bertujuan untuk sumber informasi dan komunikasi dalam bidang pendidikan. Perlunya situs-situs pendidikan ini, selain untuk mensosialisasikan hasil-hasil penelitian-penelitian dalam bidang pendidikan juga menjadi arena komunikasi pendidikan untuk peningkatan kualitas pembelajaran. Keberadaan situs-



situs pendidikan itu membawa angin segar pada perkembangan dunia pendidikan di Indonesia.

Seluruh orang yang terlibat dalam dunia pendidikan baik itu guru, siswa, pemerintah dan masyarakat dapat mengakses situs ini, sehingga pencapaian sosialisasi perkembangan pendidikan dapat terlaksana. Sampai saat ini situs pendidikan berupa situs pembelajaran sangat sedikit, padahal itu sangat diperlukan untuk mencari perkembangan model pembelajaran terbaru dari para pakar dan ahli dalam bidangnya.

Pendidikan jasmani saat ini mengalami penurunan kualitas pembelajaran, hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh bagi guru-guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, sangat sulitnya mensosialisasikan perkembangan terbaru mengenai pembelajaran pendidikan jasmani, kemampuan guru-guru pendidikan jasmani yang terbatas dalam mencari sumber informasi perkembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang terbaru. Sehingga diperlukan suatu sistem informasi yang jelas dan mudah didapat yang ada saat ini. Kualitas proses belajar mengajar di bidang Pendidikan Jasmani dan belajar gerak olahraga khususnya akan meningkat jika didukung oleh teknologi informasi dan komunikasi yang mutakhir. Pendekatan pembelajaran gerak yang berkembang dewasa ini telah menggunakan multimedia sebagai media pembelajaran dan multi metode sebagai metode pembelajaran yang relevan dengan kebutuhan dan perkembangan teknologi olahraga di masyarakat.

Pemanfaatan teknologi informasi dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani berguna dalam:

- a. membangun kualitas pembelajaran pendidikan jasmani
- b. meningkatkan keefektifan manajemen pembelajaran pendidikan jasmani
- c. membangun jaringan komunikasi profesional guru pendidikan jasmani.

Sedangkan, bentuk pemanfaatan situs pendidikan jasmani adalah untuk:

- a. media informasi proses belajar mengajar,
- b. media pengajaran mandiri/klasikal,
- c. media penyedia bahan ajar, dan



d. sarana komunikasi pakar pendidikan jasmani dan profesional guru pendidikan.

2. Fungsi Teknologi, Informasi, dan Komunikasi dalam Penulisan dan Pengembangan Diri.

a. ICT dalam Pembelajaran

Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) dari istilah Information and Communication Technology (ICT) sudah menjadi istilah yang banyak dipakai dalam pembicaraan banyak orang. Pembicaraan TIK biasanya lebih cenderung ke pemanfaatan komputer. Istilah tersebut tidaklah salah, namun kurang tepat. Karena banyak teknologi selain komputer yang masuk ke dalam ICT, seperti penggunaan Handphone, Camera, Radio ataupun Televisi. Namun demikian hampir semua peralatan elektronik tersebut sudah banyak dicakup oleh komputer, sehingga berbicara ICT lebih dekat dengan berbicara tentang aplikasi komputer.

Aplikasi komputer dalam dunia pembelajaran di kelas secara garis besar ada tiga macam yaitu:

- 1) Komputer sebagai media pembelajaran dimaksud bahwa komputer digunakan untuk merancang bahan/materi pembelajaran yang dikemas dalam sebuah paket pembelajaran yang biasa disebut CD pembelajaran atau CD interaktif. Dinamakan CD pembelajaran atau CD interaktif karena biasanya bahan/materi pembelajaran dibuat di dalam CD yang dapat dijalankan dalam komputer atau CD player. Dalam hal ini, secara kasar dapat dikatakan bahwa CD digunakan sebagai "Buku +" dimana siswa dapat memutar CD dan dari CD siswa dapat mempelajari isi pelajaran.
- 2) Komputer sebagai alat bantu pembelajaran dimaksudkan bahwa komputer digunakan sebagai alat bantu hitung untuk mempercepat perhitungan yang cukup rumit. Dalam hal ini komputer sebagai alat bantu dalam menyelesaikan masalah perhitungan seperti statistika (SPSS), riset operasi (Lindo/Solver) atau menggambarkan grafik dengan Maple, derive atau Auto CAD.



3) Komputer sebagai sarana komunikasi dalam pembelajaran, yang dimaksudkan disini adalah bahwa komputer sebagai alat komunikasi untuk menyampaikan bahan/materi pembelajaran, mencari informasi dalam komputer yang biasanya berbentuk jurnal atau bahan ajar yang diambil dari internet, atau komunikasi tugas siswa yang diambil dari WEB atau pembelajaran langsung melalui internet (jarak jauh) atau intranet (LAN) untuk jarak dekat.

b. Manfaat ICT dalam KTI

Ketika kita melakukan penulisan karya tulis ilmiah, maka tidaklah layak tanpa memanfaatkan Teknologi Informasi dan Komunikasi khususnya teknologi komputer. Dapat dibayangkan jika pada saat ini penulisan karya ilmiah menggunakan mesin ketik manual atau ditulis dengan tangan langsung. Betapa sulitnya kalau harus melakukan perbaikan dari saran reviewer dalam sebuah penulisan. Sejauh manakah manfaat komputer pada penulisan karya tulis ilmiah?

Pertanyaan ini tidak mudah dijawab, karena pemahaman terhadap pemakaian komputer sangat bervariasi. Ada orang yang memandang komputer hanyalah sebagai pengganti mesin ketik manual yang filenya dapat disimpan dan diedit dengan mudah. Tetapi ada yang memandang bahwa komputer sebagai perangkat pembantu manusia yang tidak dapat dilepaskan dalam setiap kegiatannya. Dalam penulisan karya tulis ilmiah komputer dirasakan sangat banyak manfaatnya, mulai dari penyiapan penulisan yang berupa pencarian masalah, pengumpulan sejumlah informasi yang diperlukan, pelaksanaan penulisan, pembuatan laporan bahkan sampai mengkomunikasikan hasil tulisannya ke dalam sistem informasi yang lebih luas seperti jurnal atau dimasukkan ke dalam web sehingga dapat dibaca oleh banyak orang.

c. Manfaat ICT Penyiapan Karya Tulis Ilmiah

Pada tahap ini penulis mencari/ memiliki masalah yang akan ditulis. Masalah yang akan ditulis dapat diperoleh dengan banyak membaca informasi baik di perpustakaan, internet, atau memandang permasalahan untuk meningkatkan kinerja guru di kelas. Cobalah mengumpulkan sejumlah masalah yang layak untuk ditulis atau dilakukan



penelitian. Sebenarnya apakah masalah itu? Secara garis besar masalah adalah perbedaan antara apa yang diharapkan dengan apa yang terjadi sesungguhnya di lapangan. Semakin jauh jarak yang ditemukan, maka semakin baik masalah tersebut untuk diselesaikan.

Penyelesaian masalah itu mungkin dapat dilakukan dengan menganalisis sejumlah informasi yang ada dan teori yang mungkin digunakan, atau harus melakukan penelitian. Setelah masalah yang layak untuk dipecahkan itu ditemukan, langkah berikutnya mengumpulkan sejumlah teori atau informasi penting yang berkaitan dengan penyelesaian masalah tersebut. Untuk mencari sejumlah teori atau informasi penting di atas, dapat dilakukan di perpustakaan atau masuk ke dunia maya (internet) dengan browsing. Dalam internet mesin browsing yang cukup handal adalah google atau yahoo search engine. Dengan mengetikkan kata kunci yang akan dicari, maka mesin ini akan menampilkan sejumlah informasi yang dibutuhkan, kita tinggal memilih informasi yang cukup dekat dengan masalah yang kita hadapi. Setelah masalah ditemukan, maka dapat ditentukan tema atau sampai judul karya tulis ilmiah yang akan ditulis.

d. Manfaat ICT untuk Penulisan dan Pelaporan Karya Tulis Ilmiah

Karya tulis ilmiah yang akan ditulis harus ditulis dengan baik. Tulisan dapat baik apabila didukung peralatan atau fasilitas yang cukup baik juga. Jika dilakukan PTK, maka sekarang ini komputer banyak menyediakan fasilitas untuk melakukan pengembangan pembelajaran, mulai pengembangan perangkat pembelajaran sampai pengembangan sistem pembelajaran, termasuk didalamnya pengembangan kurikulum.

Pada pengembangan perangkat, pembuatan CD pembelajaran menjadi hal yang mudah dilakukan dan hasilnya cukup baik. Dalam hal ini, ICT berperan sebagai alat perancang pembuat media pembelajaran sekaligus alat untuk memainkannya. Hal penelitian yang diperoleh nanti dari awal sudah harus dimulai sedikit demi sedikit untuk menulisnya di komputer agar penulis tidak lupa. Penulisan hasil temuan dalam penelitian harus bertahap, agar hasil akhir dari kegiatan penelitian dapat diperoleh secara runtut.



Penulisan karya tulis tentu saja harus memperhatikan format yang telah diberikan oleh lembaga yang berwenang, dalam hal ini adalah dinas pendidikan. Penulisan yang tidak mengikuti format yang ditentukan dapat mengakibatkan tidak diterimanya karya tulis ilmiah tersebut. Pada pelaksanaan penelitian, sangat mungkin diperlukan komputer sebagai media dalam model pembelajaran. Dapat pula komputer sebagai alat bantu dalam proses perhitungan atau menggambar, bahkan mungkin komputer sebagai pusat informasi yang lebih canggih, seperti GIS, Matlab, AutoCad, Toefl, dll.

D. Aktivitas Pembelajaran

1. Bacalah dengan cermat bagian tujuan dan indikator ketercapaian pada modul ini sampai Anda memahami betul apa, untuk apa, dan bagaimana mempelajari modul ini.
2. Baca sepintas bagian demi bagian dan temukan kata-kata kunci atau konsep yang Anda anggap penting.
3. Tandai kata-kata atau konsep tersebut, dan pahami dengan baik dengan cara membacanya berulang-ulang, sampai dipahami maknanya.
4. Pelajari setiap kegiatan belajar sebaik-baiknya. Jika perlu baca berulang-ulang sampai Anda menguasai betul, terutama yang berkaitan dengan konsep tentang keterampilan dan klasifikasi keterampilan serta domain psikomotorik.
5. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, bertukar pikiranlah dengan sesama teman guru, atau dengan fasilitator anda.
6. Coba juga mengerjakan latihan atau tugas, termasuk menjawab tes formatif yang disediakan. Ketika anda menjawab tes formatif, strateginya adalah menjawab dulu semua soal sebelum anda mengecek kunci jawaban. Ketika mengetahui jawaban Anda masih salah pada persoalan tertentu, bacalah lagi seluruh naskah atau konsep yang berkaitan, sehingga Anda menguasainya dengan baik.



E. Latihan/ Kasus/ Tugas

Untuk memantapkan pengetahuan dan keterampilan anda tentang Teknologi, Informasi dan Komunikasi 2 ini anda dituntut untuk berdiskusi dengan teman sekelompok anda tentang permasalahan berikut ini:

1. Perkembangan teknologi adalah sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena perkembangan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Teknologi memberikan kemudahan bagi manusia untuk melaksanakan berbagai aktivitas kehidupannya. Diskusikan bersama teman anda tentang Fungsi Teknologi, Informasi, dan Komunikasi dan manfaatnya dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan!
2. Seorang guru yang akan naik pangkat diwajibkan untuk memenuhi unsur pengembangan diri sebagai unsur utama, sehingga kalau seorang guru tidak dapat memenuhi unsur ini dia tidak dapat naik pangkat. Diskusikan dengan teman anda dalam hal apa saja Teknologi, Informasi, dan Komunikasi dalam Penulisan dan Pengembangan Diri dapat mempermudah dan membantu guru didalam melaksanakan kegiatan tersebut!

F. Rangkuman

Pembahasan mengenai Fungsi Teknologi, Informasi, dan Komunikasi 2 meliputi pembahasan tentang Fungsi Teknologi, Informasi, dan Komunikasi dalam PJOK yang didalamnya membicarakan tentang pemanfaatan teknologi informasi dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani berguna untuk membangun kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, meningkatkan keefektifan manajemen pembelajaran pendidikan jasmani, membangun jaringan komunikasi profesional guru pendidikan jasmani, serta membahas tentang Fungsi Teknologi, Informasi, dan Komunikasi dalam Penulisan dan Pengembangan diri yang meliputi ICT dalam Pembelajaran, Manfaat ICT dalam KTI, Manfaat ICT Penyiapan Karya Tulis Ilmiah, Manfaat ICT Penulisan dan Pelaporan Karya Tulis Ilmiah.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

1. Umpan balik

Penjelasan secara rinci mengenai pemahaman konsep Teknologi, Informasi dan Komunikasi 2 yang secara rinci dijabarkan ke dalam beberapa



pemahaman materi antara lain: Fungsi Teknologi, Informasi, dan Komunikasi dalam PJOK, Fungsi Teknologi, Informasi, dan Komunikasi dalam Penulisan dan Pengembangan Diri. Dengan berbagai deskripsi materi yang telah dijabarkan secara terinci ke dalam modul ini, diharapkan seorang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mampu memahami konsep Teknologi, Informasi dan Komunikasi 2 dan dapat mengimplementasikan pengetahuan tentang Tentang fungsi teknologi informasi dan komunikasi dalam melaksanakan tugasnya sebagai seorang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

2. Tindak Lanjut

Modul ini adalah modul tingkat 6, diharapkan modul ini bisa membantu guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari dan mengembangkan profesionalitasnya sebagai seorang guru. Harapan penulis semoga peserta diklat tidak puas dengan isi modul ini dan ingin mengeksplorasi lagi lebih jauh, baik lewat media cetak atau elektronik lainnya yang relevan. Selamat belajar dan teruslah belajar, demi terwujudnya tujuan penjasokes dalam mencapai tujuan pendidikan nasional seutuhnya.



KUNCI JAWABAN

B. Jawaban Essay KP. 1

1. Pendidikan jasmani dan olahraga pada zaman penjajahan, pendidikan jasmani dan olahraga pada jaman kemerdekaan (1945-1967) dan pendidikan jasmani dan olahraga pada zaman orde baru (1968-1998).

2. **Senam militer:** Latihan ketangkasan dengan menggunakan alat, sehingga dapat menghadapi lawan. Tujuan latihan adalah membentuk keselarasan antara senjata dengan pemakainya. Bentuk-bentuk latihan yang digunakan terdiri dari latihan anggar, senapan bersangkut, dan tombak serta alat-alat lainnya. Latihan ini sebagai dasar di sekolah-sekolah militer di dunia hingga sekarang.

Senam medis: Latihan dilakukan dengan tujuan untuk kesehatan dari penyembuhan serta untuk mengatasi gangguan-gangguan tubuh. Bentuk latihan terdiri dari massage dan latihan-latihan zaman kuno.

Senam paedagogis: Senam yang dilakukan sendiri untuk membentuk keselarasan organ tubuh.

Senam estetis: Melatih sikap dan gerak sebagai perwujudan pikiran, perasaan menuju keselarasan jiwa dan raga.

3. Jerman, swedia, austria, belanda

4. Masa gerak badan (1945 – 1950), masa olahraga (1950 – 1961), masa olahraga (1961 – 1966), masa olahraga pendidikan (1967 – 1977) dan masa pendidikan olahraga dan penjaskes (1978 – sekarang)

5. Manfaat sejarah kepada peserta didik adalah memberikan pelajaran, bahkan dapat memberi ilham bagi pemecahan persoalan-persoalan pelik yang sedang dihadapi. Sejarah olahraga mempunyai arti dan nilai karena berada dalam konteks semua aspek kehidupan sosial seperti politik, ekonomi, agama, sosial, pendidikan dan kebudayaan. Kehidupan sosial ini berpotensi menentukan perkembangan pendidikan jasmani, olahraga, rekreasi dan pada saat yang sama keolahragaan sebaliknya turut menentukan jalannya sejarah.

**C. Kunci Jawaban KP. 2**

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

D. Kunci Jawaban KP.3

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

E. Kunci Jawaban KP. 4

1. Kegiatan yang merupakan kegiatan Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan adalah sebagai berikut:
 - a. Pengembangan diri, yang terdiri dari:
 - 1) Diklat Fungsioanal
 - 2) Kegiatan Kolektif guru
 - b. Publikasi Ilmiah, yang terdiri dari:
 - 1) Presentasi pada forum ilmiah
 - 2) Publikasi ilmiah atas hasil penelitian atau gagasan ilmu dibidang pendidikan formal
 - 3) Publikasi buku pelajaran
 - c. Karya Inovatif, yang terdiri dari:
 - 1) Menemukan teknologi tepat guna
 - 2) Menemukan/menciptakan karya seni
 - 3) Membuat/modifikasi alat pelajaran/peraga/praktikum
 - 4) Mengukuti pengembangan penyusunan standar,pedoman, soal dan sejenisnya.



2. Prinsip-prinsip dasar dalam pelaksanaan PKB adalah sebagai berikut:
- a. PKB harus fokus kepada keberhasilan peserta didik atau berbasis hasil belajar peserta didik. Oleh karena itu, PKB harus menjadi bagian integral dari tugas guru sehari-hari.
 - b. Setiap guru berhak mendapat kesempatan untuk mengembangkan diri yang perlu diimplementasikan secara teratur, sistematis, dan berkelanjutan. Untuk menghindari kemungkinan pengalokasian kesempatan pengembangan yang tidak merata, proses penyusunan program PKB harus dimulai dari sekolah.
 - c. Sekolah wajib menyediakan kesempatan kepada setiap guru untuk mengikuti program PKB dengan minimal jumlah jam per tahun sesuai dengan yang ditetapkan dalam Peraturan Menteri Negara Pemberdayaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Nomor 16 Tahun 2009. Dinas Pendidikan Kabupaten/Kota dan/atau sekolah berhak menambah alokasi waktu jika dirasakan perlu.
 - d. Bagi guru yang tidak memperlihatkan peningkatan setelah diberi kesempatan untuk mengikuti program PKB sesuai dengan kebutuhannya, maka dimungkinkan diberikan sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan. Sanksi tersebut tidak berlaku bagi guru, jika sekolah tidak dapat memenuhi kebutuhan guru untuk melaksanakan program PKB.
 - e. Cakupan materi untuk kegiatan PKB harus terfokus pada pembelajaran peserta didik, kaya dengan materi akademik, proses pembelajaran, penelitian pendidikan terkini, dan teknologi dan/atau seni, serta menggunakan pekerjaan dan data peserta didik untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.
 - f. Proses PKB bagi guru harus dimulai dari guru sendiri. Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan PKB, kegiatan pengembangan harus melibatkan guru secara aktif sehingga betul-betul terjadi perubahan pada dirinya, baik dalam penguasaan materi, pemahaman konteks, keterampilan, dan lain-lain sesuai dengan tujuan peningkatan kualitas layanan pendidikan di sekolah.



- g. PKB yang baik harus berkontribusi untuk mewujudkan visi, misi, dan nilai-nilai yang berlaku di sekolah dan/atau kabupaten/kota. Oleh karena itu, kegiatan PKB harus menjadi bagian terintegrasi dari rencana pengembangan sekolah dan/atau kabupaten/ kota dalam melaksanakan peningkatan mutu pendidikan yang disetujui bersama antara sekolah, orangtua peserta didik, dan masyarakat.
 - h. Sedapat mungkin kegiatan PKB dilaksanakan di sekolah atau dengan sekolah di sekitarnya (misalnya di gugus KKG atau MGMP) untuk menjaga relevansi kegiatannya dan juga untuk mengurangi dampak negatif pada lingkungan yang disebabkan jika guru dalam jumlah besar bepergian ke tempat lain.
 - i. PKB harus mendorong pengakuan profesi guru menjadi lapangan pekerjaan yang bermartabat dan memiliki makna bagi masyarakat dalam pencerdasan bangsa, dan sekaligus mendukung perubahan khusus di dalam praktik-praktik dan pengembangan karir guru yang lebih obyektif, transparan dan akuntabel.
3. Bentukkegiatan pengembangan keprofesian yang bersifat internal sekolah, eksternal, antarsekolah maupun melalui jaringan virtual adalah sebagai berikut:
- c. Kegiatan dalam sekolah, yaitu:
Program Induksi, monitoring, pembinaan, observasi pembelajaran, Kemitraan pembelajaran, berbagi pengalaman, pengembangan sekolah secara menyeluruh (WSD= Whole School Development)
 - d. Kegiatan Jaringan sekolah, yaitu:
Jaringan lintas sekolah (seperti KKG/MGMP, KKM, MKKS, KKPS, MKPS, atau jaringan virtual.)
 - e. Kepakaran luar lainnya, yaitu: PPPPTK, LPMP, LPTK, Assosiasi Profesi, dan PKB Provider lainnya.

F. Kunci JawabanKP. 5

1. Pemanfaatan teknologi informasi dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani berguna dalam:
 - a. membangun kualitas pembelajaran pendidikan jasmani



- b. meningkatkan keefektifan manajemen pembelajaran pendidikan jasmani
- c. membangun jaringan komunikasi profesional guru pendidikan jasmani.

Sedangkan, bentuk pemanfaatan situs pendidikan jasmani adalah untuk:

- a. media informasi proses belajar mengajar,
 - b. media pengajaran mandiri/klasikal,
 - c. media penyedia bahan ajar, dan sarana komunikasi pakar pendidikan jasmani dan profesional guru pendidikan.
2. Fungsi Teknologi, Informasi, dan Komunikasi dalam Penulisan dan Pengembangan Diri membantu guru dalam kegiatan Pembuatan Karya tulis Ilmiah mulai dari penyiapan Karya Tulis Ilmiah sampai penulisan dan pembuatan laporan Karya Tulis Ilmiah



EVALUASI

Petunjuk:

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang anda anggap paling benar!

1. Ilmu yang mempelajari fungsi (faal) atau cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh adalah....
 - A. anatomi
 - B. kinesiologi
 - C. faal
 - D. biomekanik
2. Sistem saraf tubuh manusia terdiri dari....
 - A. reseptor – konduktor – efektor
 - B. reseptor – isolator – konduktor
 - C. konduktor – efektor – isolator
 - D. reseptor – konduktor – reflek
3. Bagian sel sarap yang berperan dalam menghantarkan rangsangan (*impuls*) ke bagian sel sarap lainnya adalah....
 - a. reseptor
 - b. konduktor
 - c. efektor
 - d. inti sel
4. Sel saraf saraf yang berperan membawa rangsangan (*impuls*) dari saraf pusat (otak) dan susunan tulang belakang menuju otot dan kelenjar adalah....
 - A. syaraf motorik
 - B. konduktor
 - C. syaraf sensorik
 - D. ganglion
5. Fungsi susunan sarap pusat adalah....
 - A. menghantarkan *impuls* sarap ke efektor
 - B. mengendalikan seluruh kerja sarap
 - C. menerima *impuls* dari alat indera
 - D. memerintahkan gerak kepada saraf motorik



6. Aspek fungsi yang lebih dominan keterlibatannya dalam proses belajar gerak adalah aspek-aspek....
 - A. fisik
 - B. psikomotor
 - C. kognitif
 - D. motorik
7. Di antara para ahli yang telah mengemukakan teorinya tentang fase belajar gerak ialah....
 - A. Abraham
 - B. Paul field dan michael posner
 - C. Adam
 - D. Skinner
8. Fit dan Possner mengemukakan bahwa proses belajar terjadi melewati fase-fase berikut kecuali....
 - A. asosiatif
 - B. otonom
 - C. kooperatif
 - D. kognitif
9. Adam mengemukakan bahwa proses belajar gerak terjadi karena melewati fase-fase....
 - A. kognitif
 - B. gerak verbal
 - C. gerak motorik
 - D. gerak koordinatif
10. Gerakan yang otomatis adalah....
 - A. bersifat otonom pelaksanaanya
 - B. belum tentu benar secara mekanis
 - C. bisa berbentuk melalui cara melakukannya berulang-ulang
 - D. secara cepat dan tidak terkendala



PENUTUP

Berdasarkan Standar Nasional Kependidikan, guru harus memiliki empat kompetensi dasar yaitu kompetensi pedagogis, kompetensi sosial, kompetensi kepribadian, dan kompetensi profesional. Guru yang bermutu dan profesional menjadi tuntutan masyarakat seiring dengan tuntutan persyaratan kerja yang semakin ketat mengikuti kemajuan era globalisasi.

Pendidikan jasmani sebagai bagian dari proses pendidikan memiliki peranan yang penting dalam membentuk manusia yang sempurna, karena melalui pendidikan jasmani akan dapat dikembangkan secara sempurna baik aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif. Untuk merealisasikan tujuan tersebut seorang guru PJOK harus memahami hakikat penjas, pengertian dan tujuan penjas, hakikat dan proses belajar penjas tidak sebagai olahraga yang menekankan hanya pada masalah prestasi, namun lebih dari itu.

Modul ini semoga bermanfaat bagi rekan-rekan guru PJOK dalam meningkatkan dan mengembangkan kompetensinya dalam rangka memberikan layanan terbaik bagi peserta didik hingga mereka menjadi insan yang bertakwa kepada Tuhan YME, sehat, kreatif, mandiri, dan menjadi manusia yang bertanggung jawab.

Akhirnya dengan lapang dada kami menanti saran dan kritik dari semua pihak terutama para pelaku pendidikan, teman-teman guru PJOK, dan seluruh insan yang peduli akan pendidikan.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan kepada kita semua. Aamiin .



GLOSARIUM

<i>Aerobik</i>	: aktivitas/olahraga yang dalam pelaksanaannya membutuhkan udara agar aktivitas tetap berlangsung
Akson/neurit	: merupakan tonjolan sitoplasma berfungsi untuk membawa rangsangan dari badan sel ke sel saraf lainnya
ALU	: Arithmetic and Logic Unit (ALU), adalah unti/ komponen aritmatika dan logika pada sebuah prosesor.
anaerobik:	: aktivitas/olahraga yang dalam pelaksanaannya tidak membutuhkan udara agar aktivitas tetap berlangsung
ATP	: <i>Adenosine Triphosphate</i> adalah sumber energi otot
Bluetooth	: Suatu alat perantara tanpa kabel yang digunakan untuk dapat menukar data dari perangkat lain (laptop, Hand Phone, dll)
Bootting	: Adalah proses awal ketika kita menyalakan computer atau ketika computer melakukan start.
<i>Bronkus</i>	: cabang batang tenggorokan
Cassing	: Cassing merupakan rumah komponen computer (CPU) yang berfungsi melindungi komponen dari gangguan luar, umumnya berbentuk kubus.
Catridge	: Merupakan bagian printer yang dijadikan tempat penyimpanan tinta.
<i>Cavum nasalis</i>	: alat pernapasan (hidung)
Chip set	: Merupakan IC yang berukuran kecil yang terdapat dalam computer yang bertugas mengatur lalu lintas data.
CPU	: <i>Central Processing Unit</i> Merupakan bagian computer yang berfungsi memproses dan menyimpan data yang masuk.
<i>Dendrit</i>	: serabut sel saraf pendek dan bercabang-cabang.
Desktop	: Suatu tampilan awal pada windows yang berupa gambar kecil setelah selesai melakukan bootting.



Ext Storage	: adalah tempat penyimpanan data yang terpisah atau tidak berhubungan langsung dengan CPU.
File	: Merupakan hasil kerja dari sebuah program. Tiap file biasanya mempunyai criteria atau ekstensi berbeda sesuai program yang dikerjakan.
Folder	: Tempat penyimpanan data atau dokumen agar dapat diorganisir menurut pengelompokan file program tersebut.
Gerak refleks	: gerak yang tidak disengaja atau tidak disadari. Impuls yang menyebabkan gerakan ini tidak melewati otak namun hanya sampai sumsum tulang belakang.
Internet	: Merupakan jaringan internasional yang terdiri banyak computer yang saling berhubungan.
Mainframe	: Merupakan computer yang memiliki prosesor dengan kemampuan yang sangat besar.
Metabolisme	: proses kimia yang terjadi dalam tubuh
Motherboard	: Adalah sebuah papan NCB yang ditemplei CPU, Memori, VGA Card, Ram serta pendukung computer lainnya.
<i>Neuron</i>	: sel-sel saraf yang berperan dalam menghantarkan impuls (rangsangan) yang diterima oleh indra menuju otak
<i>Nodus ranvier</i>	: bagian neurit ada yang tidak dibungkus oleh selubung myelin dan berfungsi mempercepat jalannya rangsangan
<i>Pharynx</i>	: kerongkongan (salah satu saluran pernapasan)
Power suplai	: Alat yang terletak di dalam casing yang berbentuk kubus yang berfungsi sebagai pengatur tegangan yang masuk ke dalam CPU.
Respirasi	: proses menghirup udara
ROM	: Read Only Memory, bagian memori yang menyimpan data dan program secara permanen.
Syaraf konektor	: syaraf penghubung
Syaraf motorik	: syaraf yang membawa rangsangan (impuls) dari saraf pusat (otak) dan susunan tulang belakang menuju ke saraf motorik/efektor (otot dan kelenjar)



- Syaraf pusat : susunan saraf pusat yang berfungsi memegang kendali dan pengaturan terhadap kerja jaringan saraf hingga ke sel saraf.
- Syaraf sensorik : saraf yang menerima rangsangan (impuls) yang diterima oleh reseptor (indra) ke saraf pusat (otak dan sumsum tulang belakang)
- Schwan* : jaringan pada sel saraf yang berperan dalam menyediakan untuk neurit (akson) dan membantu regenerasi neurit
- Sinapsis* : *celah yang menghubungkan* antara neuron satu dengan neuron berikutnya.
- Sound Card : Merupakan perangkat kerang yang berfungsi menghasilkan suara yang dapat dihubungkan dengan Speaker.
- Stabilizer : Alat diluar computer yang berfungsi untuk menstabilkan tegangan listrik yang masuk ke CPU.
- Taskbar : Gambar yang menampilkan Icon dan nama-nama program atau folder yang sedang aktif di monitor tampilannya mendatar di bagian bawah monitor.
- Title Bar : Daerah paling atas windows yang berisi judul yang sedang aktif dan di pojok kanan atas ada tombol pengaturannya.
- Trachea* : tenggorokan (salah satu saluran pernapasan)
- VGA : Video graphics array (VGA) adalah hardware penghasil gambar pada computer.
- Vo2max* : kemampuan maksimal paru paru menghisap udara (liter/menit)
- Webcam : Adalah kamera real time yang dihubungkan dengan CPU yang gambarnya bisa diakses atau dilihat WWW.
- Wewless network : Hubungan komunikasi antar system computer beberapa macam peralatan tanpa menggunakan kabel



DAFTAR PUSTAKA

- , 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas
- _____, 2010. *Pedoman Penyusunan Modul Diklat Pengembangan Keahlian Berkelanjutan (PKB) Bagi Guru dan Tenaga Kependidikan*. Jakarta: Kemdiknas..
- _____, *Permendiknas Nomor 66 Tahun 2013 Tentang Standar Penilaian Pendidikan*.
- _____. 2010. *Pedoman Pengelolaan PKB*. Buku 1. Jakarta: Depdiknas
- , 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas
- Abdullah. *Pengembangan Sistem Penilaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Modul Diklat*. Jakarta: Kemdikbud, 2010.
- Agus Mahendra. 2006. *Pendidikan Jasmani Berbasis Masalah Gerak (disampaikan dalam lokakarya Pembelajaran Penjas Berbasis Masalah Gerak)*. Bandung
- Daryanto. 2003. *Belajar Komputer Microsoft Word 2000*. Bandung : CV Yrama Widya.
- Djaalidan Pudji Muldjono. 2008. *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta: PT. Grasindo,
- Heinich, et. Al 1989. *Instructional Media*. New York : Mac-Melalan
- <http://hedisasrawan.blogspot.co.id/2013/04/sistem-saraf-pada-manusia.html>.
Diakses tanggal 25 Okt 2015
- <http://imankoekoeh.blogspot.co.id/2013/12/tes-pengukuran-penilaian-dan-evaluasi.html>. Diakses tanggal 22 Oktober 2015.
- <http://kkg-srikandi.blogspot.co.id/2013/09/pengertian-tujuan-dan-prinsip-penilaian.html>. Diakses tanggal 22 Oktober 2015.
- <http://pendidikanjasmani13.blogspot.co.id/2012/09/pengertian-ilmu-faal-olahraga.html>. Diakses tanggal 25 Oktober 2015.
- <http://pendidikanjasmani13.blogspot.co.id/2014/06/model-model-pembelajaran-penjas.html>
- <http://tyaset4.blog.com/2010/02/anatomi-dan-faal>. Diakses tanggal 25 Oktober 2015.
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Lutan, Rusli. (2005). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Lutan, Rusli. (2006). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.



Modul (sejarah dan filsafat olahraga,FPOK-UPI 2010

MukhtardanRusmini.2006. *PengajaranRemidial*. Jakarta: PT. NimasMultima, Jakarta,.

Mukhtar, M.Pd., Dr., Martinis Yamin, M.Pd., *Metode Pembelajaran yang Berhasil*,

Mulyasa, E. (2007). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : ROSDA..

Oemar Hamalik, Dr. Prof., 2002. *Pendidikan Guru: Berdasar Pendekatan Kompetensi*,Jakarta: P.T BUMI AKSARA,

Permendikbud No. 64 Th. 2013_Lampiran

-----Permendikbud No. 64 Th. 2013_Lampiran

-----Permendikbud Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum garuda

Sudijono anas,2011.evaluasi pendidikan,pt gajah grapindo persada.jakarta: 25

Sukintaka, Dr. Prof., 2001.*Teori Penjas: Filosofi, Pembelajaran, dan Masa Depan*,Bandung: Nuansa,

Sukintaka.2004.*TeoriPendidikanJasmani,FilosofiPembelajaran danMasa Depan*.Bandung:Nuans.

Sukintaka. , 2001.*Teori Penjas: Filosofi, Pembelajaran, dan Masa Depan*.Bandung: Nuansa

Undang-undang Negara Republik Indonesia, Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Jakarta; Depdiknas.

Undang-undang Negara Republik Indonesia, Nomor 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Jakarta: Menegpora 2005 dasar SMP-MTs-SMPLB, Jakarta: Depdiknas