



National Guideline Standards On Physical Education Standar Pedoman Nasional Pada Pendidikan Jasmani

Anto Sukamto¹, Hikmad Hakim², Retno Farhana Nurulita³

^{1,2,3} Sports Coaching, ³Health Physical Education and Recreation Universitas
Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding Author :

anto.sukamto@unm.ac.id

How to Cite :

Sukamto, A., Hakim, H., Nurulita, R.F. (2022). *Standar Pedoman Nasional Pada Pendidikan Jasmani*. Hanoman Journal, 3 (2) 2022 page 55-62 . DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.v3.i2.702>

ARTICLE HISTORY

Received [23 October 2022]

Revised [15 November 2022]

Accepted [14 December 2022]

Kata Kunci :

Konstruksi, Test, Keterampilan
Bola Basket

Keywords :

Construction, Test, Basketball
Skills

ABSTRAK

Mutu pendidikan berpengaruh dependen pada pendidik, yakni pendidik berkualitas yang profesional, memiliki potensials sehingga penting untuk peserta didik nantinya dapat menggunakan pengalaman geraknya dalam aktivitas pendidikan jasmani sebagai faktor penting dalam meningkatkan kontribusi dalam aktivitas jasmani dan olahraga, yang juga merupakan faktor kunci dalam kesejahteraan dan kebugaran peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan Standar Pedoman Nasional dalam Mencapai Tujuan Pendidikan Jasmani. Metode yang digunakan berupa tinjauan literatur yang merupakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa studi bibliografi yang mengacu pada penelitian sebelumnya serta pilihan artikel dari publikasi ilmiah. Temuan tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa tujuan utama pendidikan jasmani adalah untuk mendorong siswa menuju gaya hidup aktif, memahami bagaimana pandangan siswa tentang apa yang akan mereka pelajari, dan meningkatkan persepsi tersebut. Pendidikan jasmani harus mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran mereka melalui standar Asosiasi Nasional untuk Olahraga dan Pendidikan Jasmani (NASPE). Peserta didik dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani dalam berbagai hal, antara lain sikap atau nilai, kecerdasan, kemampuan jasmani, dan kemampuan (psikomotor), yang selanjutnya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

ABSTRACT

The quality of education has a dependent effect on educators, namely professional quality educators, has potential so it is important for students to be able to use their movement experience in physical education activities as an important factor in increasing contributions in physical activity and sports, which are also key factors in well-being and fitness. learners. This study aims to determine the National Guidance Standards in Achieving Physical Education Goals. The method used is a literature review which is the approach used in this study. The data used in this research is in the form of a bibliographical study that refers to previous research and a selection of articles from scientific publications. The findings of this literature review indicate that the main goals of physical education are to encourage students towards an active lifestyle, understand how students perceive what they are about to learn, and increase those perceptions. Physical education should encourage students to actively participate in their learning through the standards of the National Association for Sport and Physical Education (NASPE). Students can be formed through physical education in various ways, including attitudes or values, intelligence, physical abilities, and (psychomotor) abilities, which can then be applied in everyday life.

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



PENDAHULUAN

Ada disiplin ilmu dalam pendidikan, khususnya di sekolah, yang mendorong siswa untuk terlibat dalam latihan fisik untuk perkembangan dan pertumbuhan melalui gerakan pendidikan jasmani dasar. Di dunia yang berkembang dan menuntut aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, pendidikan sangat penting. Pendidikan menjadi syarat utama dalam mewujudkan negara yang maju, cangguh, dan makmur serta memiliki pendidikan yang berkualitas.

Meningkatkan mutu pendidikan dalam suatu sekolah menuntut adanya perubahan sikap dan tingkah laku dari seluruh komponen sekolah, yaitu : kepala sekolah, guru dan tenaga/staf administrasi termasuk orang tua dan masyarakat dalam memandang, memahami, membantu sekaligus sebagai pemantau yang melaksanakan monitoring dan evaluasi dalam pengelolaan sekolah serta didukung oleh pengelolaan sistem informasi yang valid dan representatif, dimana akhir dari semua itu ditujukan kepada keberhasilan sekolah untuk menyediakan pendidikan yang bermutu bagi masyarakat. Diperlukan pendekatan manajemen dalam mengelola seluruh penyelenggaraan di Sekolah (Tanjung et al., 2022).

Pengertian pendidikan jasmani secara umum adalah program pembelajaran yang memperhatikan dan mencukupi pada ranah pembelajaran seperti afektif, kognitif, dan psikomotorik. Pendidikan jasmani juga merupakan komponen dari keseluruhan program pendidikan yang memberikan kontribusi terutama melalui pengalaman gerak, pertumbuhan dan perkembangan yang utuh bagi setiap anak. Tolak ukur penilaian kinerja siswa dijadikan standar dan pedoman nasional pendidikan jasmani. Jika seorang anak dapat mendemonstrasikan berbagai kompetensi dan keterampilan gerak, ia dapat memaksimalkan keikutsertaannya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan menjalani gaya hidup aktif, menerapkan konsep dan prinsip gerak dalam pembelajaran, serta mengembangkan keterampilan motoriknya. Oleh karena itu, standar pengukuran penyelesaian tujuan dan tugas sehari-hari didasarkan pada seberapa baik standar nasional pendidikan jasmani dikembangkan. (Tumaloto, 2022)

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Mahendra, 2003). Pendidikan merupakan suatu proses pendidikan dimana tujuan Pendidikan ialah mendidik. Aktivitas jasmani dimasukkan ke dalam kurikulum sebagai sarana belajar, dan melalui pengalaman itulah siswa tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan akademiknya. Dengan kata lain, pendidikan jasmani berfungsi sebagai metode pengajaran melalui latihan fisik dan metode mengajar siswa bagaimana menguasai keterampilan fisik.

Walaupun banyak tujuan pendidikan jasmani yang telah dilaksanakan, tetapi masih dalam keadaan tidak memenuhi persyaratan standar nasional. Kurikuler dan teori yang lebih baik juga harus menjadi dasar peningkatan pelatihan pendidikan jasmani anak. Akibatnya, penelitian ini menyembunyikan tujuan pendidikan jasmani sesuai dengan standar nasional sambil memeriksa pedoman standar nasional untuk mengajar siswa sekolah menengah.

METODE PENELITIAN

Pendekatan studi literatur digunakan dalam artikel ini. Sebuah studi bibliografi yang mengacu pada penelitian sebelumnya serta kumpulan artikel yang diambil dari publikasi ilmiah digunakan untuk mengumpulkan data. Menemukan 18 artikel di Google Scholar dan 29 artikel yang terindeks Scopus memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi artikel yang telah terkumpul. Artikel tersebut kemudian dibagi menjadi 15 artikel nasional dan 10 artikel internasional setelah dilakukan pengecekan. Artikel

jurnal nasional 12 dan 21 jurnal internasional lolos seleksi yang diperlukan dan sesuai. Setelah pengumpulan data, data akan dikumpulkan dan diperiksa untuk memungkinkan penarikan kesimpulan sejalan dengan temuan analisis literatur yang telah selesai

PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani merupakan program dari bagian pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Dengan begitu pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai pendidikan gerak, dan pendidikan melalui gerak yang harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan konsepnya. Pada prakteknya pendidikan jasmani yang dilaksanakan memiliki beberapa tujuan. (Nurdiyan, 2018)

Keterampilan motorik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu "It is crucial for various activities and changes that kids participate in activities that can be taught in high school physical education classes. Student teams will have to be content to play sports like soccer, basketball, and softball for an entire year. The instructor must allow the students to participate in as many moving activities as possible. Upper-class regulations on which activities can at least familiarize pupils with that game if facilities for some are not provided". Physical education is undoubtedly an activity that is taught in schools, so it is important for activities that involve the transformation and development of students. (Smith, 1949).

Kegiatan proses pembelajaran dengan memanfaatkan aktifitas bersifat jasmani yang telah disusun secara sistematis yang memiliki tujuan guna mengembangkan dan meningkatkan individu secara kognitif, organik, perseptual, neuromuskuler, dan emosional pada kerangka sistem dunia pendidikan tingkat nasional (Melyza & Agus, 2021). Minimnya kesadaran masyarakat akan nilai pendidikan jasmani bagi anak merupakan salah satu indikasi bahwa perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi juga berdampak pada perkembangan pendidikan jasmani di Indonesia. Mereka percaya bahwa untuk memastikan anak melanjutkan pendidikan, mereka harus diajarkan pelajaran yang dinilai, tanpa mempertimbangkan bahwa untuk menguasai semua itu, mereka juga harus dalam kesehatan mental dan fisik yang ideal. (Lengkana & Sofa, 2017).

Beberapa perspektif telah digunakan dalam pembentukan hakikat pendidikan jasmani. Pertumbuhan kecerdasan merupakan salah satu yang dapat diperoleh dari pendidikan melalui penggunaan aktivitas fisik. Pada kenyataannya, kecerdasan dalam arti luas dihasilkan dari strategi pembelajaran yang dipusatkan pada gerak, permainan, dan olahraga. Olahraga, permainan, dan gerakan adalah landasan pendidikan jasmani, sebuah struktur yang signifikan. Manusia memiliki "naluri" untuk bergerak dan berpartisipasi dalam kegiatan dan olahraga di setiap tahap perkembangannya. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani sangat diperlukan untuk "meningkatkan" kecerdasan orang dewasa, bahkan orang tua, selain membantu membentuk kecerdasan anak-anak muda yang sedang berkembang. Sehingga Pendidikan jasmani memiliki konsep sepanjang hayat, Life Long Physical Education (Kristiyanto, 2009).

Berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Secara rinci tujuan pendidikan terdapat dalam UU No. 20 Th. 2003 bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,

berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif. Mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Bandi, 2011).

Dalam jenjang sekolah dasar menjadi landasan pertama secara berkesinambungan dalam mempelajari keterampilan dan konsep dasar yang mereka butuhkan untuk memperluas eksplorasi berbagai aktivitas. Di sekolah menengah, pengambilan sampel (sampling) menjadi lebih penting karena siswa mempelajari konsep-konsep spesifik tentang harga diri, kompetensi, dan kepercayaan diri untuk memimpin dalam berbagai aktivitas dan menyarankan aktivitas yang disukai siswa, dan saat siswa naik ke sekolah menengah, mereka mulai berkembang. keterampilan belajar kooperatif. Standar Pedoman Nasional menyatakan bahwa melalui kegiatan yang terencana secara fisik, pendidikan jasmani berusaha untuk mempromosikan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosi, tindakan moral, gaya hidup sehat, dan pengenalan lingkungan yang bersih (Ariestika, 2021). Peningkatan persentase anak-anak dan remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik sedang dan berat diperlukan bagi anak-anak dan remaja untuk memenuhi sasaran aktivitas fisik dan kebugaran yang relevan. Hal ini terkait langsung dengan tiga tujuan, yaitu meningkatkan persentase sekolah yang mewajibkan pendidikan jasmani harian, persentase siswa yang mengikuti pendidikan jasmani harian, dan persentase anak muda yang menghabiskan setidaknya setengah dari waktu kelas pendidikan jasmani. aktif secara fisik.

Daniel's instructional decisions were consistent with his recreational physical activity focus. He explained that he wanted to include as many physical activities as possible within the limited time he had available to implement the intervention curriculum. This decision directly influenced intervention curriculum implementation because Daniel's students spent less time on learning strategies designed to help students construct their understanding of fitness concept than it was described in the lesson plan (Chen, 2015)

Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia (Darmawan, 2017).

Pendidikan jasmani media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap - mental - emosional - sportivitas - spiritual - sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Bangun, 2012).

Berikut adalah tujuan kebijakan pendidikan jasmani Indonesia: (1) membangun landasan moral yang kuat dengan menginternalisasi nilai-nilai yang terdapat dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan; (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologis yang lebih baik; (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai sportivitas, kejujuran, dan kedisiplinan; dan (5) mengembangkan sportifitas, kejujuran, dan kedisiplinan (Mustafa & Dwiyo, 2020).

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan adalah alat untuk mencapai tujuan dari pendidikan secara utuh dan pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. . Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah salah satu pembelajaran yang diberikan di sekolah menengah pertama sebagai pelengkap dari proses pembelajaran yang ada. Dengan menggunakan pembelajaran PJOK peserta didik diharapkan memiliki proses belajar dan dapat mengalami perubahan perilaku. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dapat memberikan

peningkatan terhadap pergerakan dasar dan menambah sikap jujur dan tekun. (Taqwim & Winarno, 2012)

Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai alat untuk mencapai perkembangan holistik baik dari segi fisik, mental, dan emosional seseorang, sehingga sangat mudah melawan ungkapan “gerakan manusia”. Pendidikan jasmani mencakup semua aspek kesejahteraan seseorang dan memperlakukan mereka sebagai individu yang utuh. Itu tidak membedakan antara atribut fisik dan mental seseorang, yang secara tradisional dianggap tidak berhubungan atau berbeda. Ini mengatur area penting sekolah tempat rencana kurikulum dibuat. (Iykrus, 2019)

Kurikulum yang kuat memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan gerak, kebugaran jasmani, pengetahuan, dan sikap yang baik terhadap pendidikan jasmani. Karena kurikulum mencakup segala sesuatu yang direncanakan dan diimplementasikan secara implisit atau terang-terangan oleh instruktur, tampaknya terlalu abstrak untuk dinyatakan secara tepat dan terperinci. Kurikulum dapat dianggap sebagai komponen mendasar dari perencanaan dan program jangka panjang tentang bagaimana mencapai pengalaman belajar, model, tujuan, bahan, metode, sumber, dan evaluasi dalam banyak cara (Rismayanthi, 2013). Dengan kegiatan pembelajaran berbasis gerakan, pendidikan jasmani berfungsi sebagai wahana ekspresi diri dan membantu siswa memenuhi tujuan pembelajaran yang disesuaikan. Jadi, penting untuk mempelajari pendidikan jasmani dengan benar di satuan pendidikan dengan tetap mengikuti petunjuk guru.

Pada satuan pendidikan, proses pembelajaran bersifat interaktif, memotivasi, menyenangkan dan menantang. Perkembangan fisik dan psikologis masing-masing peserta didik yang unik dapat mendorong partisipasi aktif siswa dan memberikan ruang yang cukup untuk inisiatif, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan tingkat. Penggunaan standar pendidikan nasional, ini menjadi dasar dan tujuan dukungan terhadap Pendidikan di Indonesia (Galuh Hendityo Wicaksono, 2019).

Menurut (Dlis, 2017) Tingkatan Kurikulum Penjas dan Olahraga dalam Asosiasi Nasional untuk Olahraga dan Pendidikan Jasmani yang dipakai sebagai patokan contoh untuk mendorong sasaran giat dalam program Pendidikan jasmani yang bermutu, yaitu: a. Dengan memperagakan, peserta didik lebih terbiasa mengambil bagian pada aktivitas yang dilaksanakan dan percaya bahwa mereka mampu. b. Menampilkan cara hidup yang aktif. c. mempraktikkan aktivitas fisik agar siswa senang dan merasa lebih termotivasi untuk terlibat di dalamnya. d. Dengan kemampuan mengevaluasi dan meningkatkan keterampilannya, siswa dapat berkolaborasi dengan lebih efektif. e. Mengenali bagaimana aktivitas fisik dapat menawarkan kesempatan bagi siswa untuk belajar di lingkungan yang aktif, mengeksplorasi diri, aktivitas fisik, dan menjalin kekerabatan.

Peserta didik dianggap terlibat dalam pelaksanaan kurikulum aktivitas jasmani dengan tingkatan mereka wajib memanfaatkan latihan yang sifatnya memberikan semangat untuk kelompok dalam meningkatkan kemampuan. Guru menawarkan kesempatan untuk membangun rasa percaya diri sebagai sarana untuk meningkatkan pembelajaran, seperti bertindak sebagai wasit yang bertanggung jawab atas permainan. Kegiatan ini dapat membantu siswa tumbuh dan memberi mereka kesempatan untuk tumbuh dalam lingkungan sosial. Penilaian dan keberhasilan seorang anak untuk lebih maju potensinya dapat dikaitkan dengan pencapaian tujuan dalam pembelajaran orientasi pendidikan jasmani. Orientasi ini dianggap sebagai model kognitif yang dapat berubah ketika seseorang memproses informasi yang berkaitan dengan suatu tugas (Suherman, 1996).

Komite Asosiasi Pendidikan Jasmani di Amerika mencantumkan lima tujuan untuk pendidikan jasmani antara lain: (1) kesehatan fisik, (2) kesehatan mental dan efisiensi, (3) karakter moral sosial, (4) ekspresi emosi dan kontrol, (5)

apresiasi (Bucher & Koenig, 1974). Peningkatan dimensi fisik, psikomotorik, kognitif, dan afektif merupakan tujuan dari pendidikan jasmani. Pelajaran pendidikan jasmani memberikan stimulasi yang diperlukan untuk membangun domain keempat dengan benar. Apabila tujuan pendidikan jasmani dapat terpenuhi, maka secara tidak langsung juga akan memenuhi tujuan umum pendidikan, yaitu menciptakan individu yang utuh dan bermoral (Mustafa, 2022).

Program ini telah dirancang dengan mempertimbangkan keberhasilan, sehingga memudahkan pembuatan kurikulum. Peserta didik yang berhubungan antar kelompok sesuai mereka terkadang sulit menyesuaikan dan mengalami kesulitan kognitif di kemudian hari di sekolah serta di luarnya. Tidaklah sulit untuk menyusun kurikulum karena program telah dirancang dengan mempertimbangkan kesuksesan. Berinteraksi dengan teman sekelas yang tidak bahagia menempatkan siswa pada risiko masalah akademik dan penyesuaian masa depan di sekolah dan di luar (Sofiarini, 2016). Anak diharapkan belajar melakukan hal-hal yang akan mempersiapkan dirinya dalam mengarungi kehidupan. Akan tetapi, belajar menjadi pribadi yang sosial tidak dapat dicapai dalam waktu singkat. Perkembangan sosial berarti perolehan kemampuan berperilaku yang sesuai dengan tuntutan sosial. Menjadi orang yang mampu bermasyarakat memerlukan 3 proses. Masing-masing proses terpisah dan sangat berbeda satu sama lain, tetapi saling terkait, sehingga kegagalan dalam satu proses akan menurunkan kadar sosialisasi individu (Simatupang, 2005).

Menurut peneliti, bagi sebagian besar individu untuk mulai melakukan aktivitas fisik, sejumlah syarat harus dipenuhi. Ini termasuk wadah di mana seseorang lebih produktif melakukan aktivitas menyenangkan serta menarik, kesempatan memadai, udara yang mendukung, perbekalan sesuai, suasana damai. Segala elemen yang disebutkan di atas memiliki hubungan khusus dengan pendidik jasmani. Instruktur dapat mengajari siswa mereka bagaimana tetap aktif dalam berbagai jenis cuaca, misalnya, bahkan saat mereka tidak dapat mengubah keadaan. Pendidik tidak bisa memperbaiki keadaan sosial ekonomi muridnya sekarang, namun peserta didik bisa mengatur rencana dimana sekolah dapat mengajari peserta didik cara berpartisipasi dalam masyarakat tanpa mengeluarkan uang untuk gaya hidup latihan olahraga yang tinggi harganya.

Pendidik tidak mampu melarang peserta didik dengan aktivitas yang tidak bermanfaat di rumah seperti nonton televisi atau menggunakan smartphone untuk bermain, namun pendidik bisa memberi saran kepada wali mereka terkait hal mendasar yang menjadi keseimbangan antara belajar dan bermain. Guru harus mendorong siswa dari perspektif fisik yang positif untuk memastikan bahwa setiap siswa lulus SMA dengan kemampuan menunjukkan kompetensi dalam berbagai jenis gerakan dan kemahiran dalam berbagai jenis gerakan (Arifin, 2017).

Dari penilaian pengetahuan tersebut memiliki level kognitif berdasarkan Taksonomi Bloom Revisi, yaitu sebagai berikut: (1) mengingat (C1), (2) memahami (C2), (3) menerapkan (C3), (4) menganalisis (C4), (5) mengevaluasi (C5), dan (6) mengkreasi (C6) (Farida, 2017). Sedangkan penilaian keterampilan adalah proses pengumpulan informasi untuk mengukur proses dan hasil pencapaian kemampuan peserta didik dalam aspek bertindak atau gerak (psikomotor). Pada penilaian keterampilan dikategorikan dengan Taksonomi Dave, meliputi (1) imitasi (P1), (2) manipulasi (P2), (3) presisi (P3), (4) artikulasi (P4), dan (5) naturalisasi (P5). Sebuah instrumen penilaian yang baik harus memenuhi kriteria valid, reliabel, objektif, beracuan norma, praktis, dan memiliki petunjuk pelaksanaan yang jelas (Mustafa et al., 2019). Dengan demikian, penilaian di atas merupakan penilaian praktik yang sesuai dengan kurikulum standar pedoman nasional.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang penting didalam proses didalam pendidikan, karena penjas memiliki peran yang penting dalam proses pengembangan

keterampilan fisik dan motorik peserta didik. Telah menjadi tugas para guru dan pembina olahraga di sekolah untuk memahami aspek-aspek dari olahraga terutama intelegensi, sebagai suatu faktor keberhasilan pengembangan potensi dan keterampilan olahraga, karena tanpa pemahaman yang baik terhadap aspek-aspek tersebut, maka proses pendidikan olahraga tidak akan efektif dan tercapai dengan maksimal (FAJAR, 2017).

Dalam capaian target standar pedoman nasional harus direncanakan dengan hati-hati, tujuan harus diartikulasikan di antara berbagai tingkatan sekolah dasar hingga sekolah menengah atas, serta pelajaran yang berpengaruh dan berkesan. Dalam gambaran ide, peserta didik bisa mencoba berbagai aktivitas fisik di sekolah menengah serta memperoleh manfaat darinya. Setiap orang dapat melakukan aktivitas fisik. Olahraga mungkin menjadi mata pelajaran utama dalam pendidikan jasmani, tetapi berbeda dari mata pelajaran lain dalam hal tujuan pembelajaran, strategi belajar mengajar, dan tujuan pendidikan. Kompetisi resmi yang berlangsung di antar sekolah dan arena olahraga lainnya adalah tujuan dari aktivitas fisik yang dikenal sebagai olahraga (Irianto, 2014).

Pemberian contoh aktivitas fisik dalam olahraga bola basket dari usia perkembangan hingga usia kronologis menunjukkan betapa vitalnya aktivitas fisik, terutama bagi anak usia dini, yaitu "A youngster has been interested in basketball since he was 7 years old. He played basketball in middle school, where he had some success, and even considered playing college basketball for a year. Even as he approached fifty, he continued to play several days a week with much younger players since the game never became old to him. When he is "out of shape," when he lacks the cardiovascular stamina necessary to sprint up and down frequently, and that becomes a problem" (Hawkins, 2008). What's the issue? as he is unable to play. The game's loss of meaning is the issue. Only until his fitness level improves enough will he be able to play engaging games again. He enjoys playing games but is not satisfied with his level of physical condition. A secondary connotation of health and fitness is that they relate to the basketball game, which is the goal of attention."?

Dalam masalah ini, kemampuan olahraga menunjukkan daya tahan kardiovaskular untuk meningkatkan kebugaran fisik, dan penting untuk memperhatikan hal ini ketika seorang anak melakukan aktivitas fisik karena seiring bertambahnya usia, kekuatan mereka mengalami penurunan dan mereka sulit melaksanakan tindakan yang menggunakan jasmani secara optimal.

KESIMPULAN

Target dasar pembelajaran aktivitas fisik penjas adalah untuk membantu guru lebih memahami bagaimana anak-anak belajar, membantu siswa menjadi lebih bugar secara fisik, dan membantu siswa menjalani kehidupan yang aktif. Aktivitas fisik penjas harus mendorong peserta didik untuk berpartisipasi berperan dalam pembelajaran mereka melalui standar NASPE. Anak dapat dibentuk dengan berbagai cara melalui pendidikan jasmani, antara lain sikap atau nilai, kecerdasan, kemampuan jasmani, dan keterampilan (psikomotor), sehingga menghasilkan anak didik yang sempurna dan independen serta selanjutnya bisa diterapkan pada aktivitas rutin .

DAFTAR PUSTAKA

Ariestika, E. et all. (2021). Implementasi Standar Pedoman Nasional Terhadap Tujuan Pendidikan Jasmani. Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani, 21(1), 1–10.

- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9. https://scholar.google.com/scholar?cites=4695785154429841909&as_sdt=2005&sciodt=0.5&hl=en
- Bangun, S. Y. (2012). Analisis Tujuan Materi Pelajaran dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Cerdas Sifa*, 1(1), 1–10.
- Bucher, C. A., & Koenig, C. R. (1974). *Methods and materials for secondary school physical education*. <https://eric.ed.gov/?id=ED099340>
- Chen, A. (2015). Implementation Challenges for a Constructivist Physical Education Curriculum. *HHS Public Access*, 16(1), 83–99. <https://doi.org/10.1080/17408981003712802.Implementation>
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. 7(2), 143–154.
- Dlis, F. (2017). Filsafat Ilmu dalam Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga. In *Hukum Perumahan* (p. 482). https://books.google.co.id/books?id=t3zPqTnRjX0C&dq=wrong+diet+pills&source=gbs_navlinks_s
- FAJAR, M. (2017). Peranan Intelegensi Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1), 58–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3664>
- Galuh Hendityo Wicaksono. (2019). Kreativitas Guru Penjas Terhadap Proses Pembelajaran Penjas Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Sekecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen 2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hawkins, A. (2008). Pragmatism, Purpose, and Play: Struggle for the Soul of Physical Education. *Quest*, 60(3), 345–356. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483585>
- Irianto, T. (2014). Implementasi Kurikulum 2013 dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 58–61.
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Kristiyanto, A. (2009). Hakikat Pendidikan Jasmani: Kolaborasi Aspek Belajar, Bermain, dan Olahraga untuk Pengembangan Kecerdasan Majemuk (Multiple Intelligences). 1–21.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Mahendra, A. (2003). *Depdikbud: Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Alfabeta. Bandung.
- Melyza, A., & Agus, R. M. (2021). SISWA TERHADAP PROSES PENERAPAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA PANDEMI COVID-19 DI SMA NEGERI 1 PADANG CERMIN. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 2(1), 8–16. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index> SISWA
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>

- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Mustafa, P. S., Winarno, M. E., & Supriyadi, S. (2019). Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri Kota Malang. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(10), 1364. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i10.12845>
- Nurdiyan, I. (2018). Model pembelajaran peer teaching dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1–8. www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/download/191/170
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(April).
- Simatupang, N. (2005). Bermain Sebagai Upaya Dini Menanamkan Aspek Sosial Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 03(1), 1–31.
- Smith, J. L. (1949). Planning a Program of Physical Education for a New Junior High School. *The High School Journal*, 32(5), 246–250. https://www.jstor.org/stable/41310173?read-now=1&seq=2#page_scan_tab_contents
- Sofiarini, A. M. (2016). Hubungan Antara Pembelajaran Penjas Dengan Perilaku Sosial Siswa (Studi Deskriptif di SMA Negeri 10 Kota Bandung). *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 68. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i1.3665>
- Suherman, W. S. (1996). Model Kurikulum Pendidikan Jasmani. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 47–55.
- Tanjung, R., Supriani, Y., Mayasari, A., & Arifudin, O. (2022). Manajemen Mutu Dalam Penyelenggaraan Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 6(1), 29. <https://doi.org/10.32529/glasser.v6i1.1481>
- Taqwim, R. I., & Winarno. (2012). Pelaksanaan Evaluasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Journal of Physical Education*, 5(3), 395–400.
- Tumaloto, E. H. (2022). Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Selama Pandemi Covid 19. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(1), 60–68. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i1.13602>