

PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR



Penulis :

Khairul Usman, S.Si., M.Pd.

Drs. Demmu Karo-karo, M.Pd.

Drs. Wesly Silalahi, M.Pd.

Dr. Winara, S.Si., M.Pd.

Fajar Sidik Siregar, S.Pd., M.Pd.

Penerbit :



**BINA CUMA
PRESS**

Khairul Usman, S.Si., M.Pd.
Drs. Demmu Karo-karo, M.Pd.
Drs. Wesly Silalahi, M.Pd.
Dr. Winara, S.Si., M.Pd.
Fajar Sidik Siregar, S.Pd., M.Pd.

PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR



BINA GUNA PRESS

E-Mail: binagunapress2@gmail.com

Jl. Alumunium Raya No. 77 Tanjung Mulia
Medan, Sumatera Utara, Indonesia, 20241.

Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Penulis Naskah

Khairul Usman, S.Si., M.Pd.
Drs. Demmu Karo-karo, M.Pd.
Drs. Wesly Silalahi, M.Pd.
Dr. Winara, S.Si., M.Pd.
Fajar Sidik Siregar, S.Pd., M.Pd.

Penerbit

BINA GUNA PRESS

Anggota IKAPI : 072/Anggota Luar Biasa/SUT/2022
E-mail: binagunapress2@gmail.com
Jl. Alumunium Raya No. 77 Tanjung Mulia Medan, Indonesia, 20241

Cetakan Pertama : Nopember 2022
94 halaman; 17,6 cm x 25 cm
ISBN :

Copyright©2022 Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Dilarang mengutip, menscan, atau memperbanyak dalam bentuk apapun
tanpa izin tertulis dari Penulis/Penerbit.

PENGANTAR PENULIS

Buku ini berjudul “Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar” sebagai kumpulan referesi belajar berdasarkan ketentuan Kurikulum dan Rencana Pembelajaran Semester (RPS) sebagai pedoman pelaksanaan pembelajaran dan pengembangan disiplin ilmu bidang pendidikan jasmani. Buku Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar diperuntukkan bagi penggiat bidang pendidikan jasmani di sekolah dasar yang terdiri dari 11 materi perkuliahan pokok yaitu ; (1) Konsep Dasar Penjas SD; (2) Gerak Dasar; (3) Kombinasi Gerak melalui Permainan; (4) Olahraga Tradisional Sekolah Dasar; (5) Permainan Rakyat Sekolah Dasar; (6) Latihan Fsiik Sekolah Dasar; (7) Teknik Senam; dan (8) Evaluasi Kebugaran Sekolah Dasar.

Pelaksanaan isi materi disajikan dengan konsep teori dan praktik, yang penekanannya pada praktik. Buku ini menjadi sumber kegiatan pengembangan kurikulum berbasis *Outcome Based Education* (OBE) melalui metode penerapan berdasarkan Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) dan Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Isi pembahasan yang disajikan mendukung proses pembelajaran *case method* dan *team based project* yang merupakan optimalisasi dari konsep Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM).

Terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini, dan akhirnya penulis menerima kritik dan saran terhadap isi dan sajian bahan ajar ini untuk perbaikan pada edisi selanjutnya.

PENULIS

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I	1
KONSEP DASAR PENJAS SEKOLAH DASAR.....	1
1.1. Defenisi.....	1
1.2. Ruang Lingkup Penjasorkes	3
1.3. Tujuan Pendidikan Jasmani	5
1.4. Pendidikan Sekolah Dasar	7
BAB II.....	12
GERAK DASAR	12
2.1. Defenisi.....	12
2.2. Pengelompokan Gerak Dasar.....	13
BAB III	20
KOMBINASI GERAK MELALUI PERMAINAN	20
BAB IV	36
OLAHRAGA TRADISIONAL SEKOLAH DASAR.....	36
4.1. Defenisi.....	36
4.2. Olahraga Tradisional Sekolah Dasar	38
BAB V.....	43
PERMAINAN RAKYATSEKOLAH DASAR	43
5.1. Defenisi.....	43
5.2. Jenis Permainan Rakyat Sekolah Dasar	43
BAB VI	48
LATIHAN FISIK SEKOLAH DASAR	48
Defenisi.....	48
Latihan Fisik Kebugaran Jasmani.....	49
BAB VII.....	62
SENAM SEKOLAH DASAR.....	62
Defenisi.....	62
7.1. Gerakan Senam.....	62
7.2. Rangkaian Gerak Senam Sekolah Dasar.....	64
BAB VIII.....	78
EVALUASI KEBUGARAN JASMANI.....	78
8.1. Defenisi.....	78
8.2. Ruang Lingkup Penjasorkes	80
DAFTAR PUSTAKA	93

BAB I

KONSEP DASAR PENJAS SEKOLAH DASAR

1.1. Defenisi

Pembelajaran gerak merupakan salah satu bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga (penjaskes dan olahraga) atau Penjasorkes di sekolah agar subjek pendidikan atau peserta didik memiliki keterampilan gerak yang memadai. Keterampilan gerak merupakan kemampuan yang seharusnya dimiliki oleh pembelajar sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Jika seseorang mempunyai keterampilan gerak yang baik, maka dia mempunyai kesempatan yang besar untuk meraih kecakapan hidup yang dibutuhkan (Rahyubi 2014). Penjasorkes pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaannya harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan penjaskes dan olahraga bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan seluruh potensi peserta didik. Secara lengkap, penjaskes dan olahraga bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, empati sosial, mengasah penalaran, dan memperbaiki tindakan moral.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, dan model permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, kejujuran, kerjasama) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran konvensional di dalam

BAB II

GERAK DASAR

2.1. Defenisi

Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerak mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan dikelas, gerak juga bertujuan mengatur dan mengarahkan siswa sehingga menciptakan iklim yang kondusif bagi siswa, dan menjadi keberhasilan dalam misi pendidikan di sekolah (Rosmi 2017). Semua anak harus memiliki kemampuan tersebut dengan baik, agar pengembangan kemampuan gerak yang lebih kompleks memiliki landasan. Kemampuan gerak (*motor ability*), menurut beberapa ahli mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan tersebut, yang berarti keadaan dari seseorang untuk menampilkan berbagai variasi kemampuan gerak. Kemampuan gerak (*motor ability*) menurut (Samsudin, 2008: 8) adalah Gerak (motor) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia, Sedangkan psikomotor digunakan untuk mempelajari perkembangan gerak pada manusia. Jadi gerak (motor) ruang lingkupnya lebih luas daripada psikomotorik. Meskipun secara umum sinonim digunakan dengan istilah motor (gerak), sebenarnya psikomotor mengacu pada gerakan-gerakan yang dinamakan alih getaran elektorik dari pusat otot besar.

Sejak manusia lahir sampai dewasa dalam mempelajari kemampuan gerak dasar terdapat beberapa perubahan yang dapat kita amati. Perubahan tersebut yaitu dari gerak yang tidak beraturan menjadi beraturan, gerak kasar menjadi gerak halus,

BAB III

KOMBINASI GERAK MELALUI PERMAINAN

6.1. Defenisi

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia.

Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut berkembang, baik langsung maupun secara tidak langsung. Istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Pendidikan jasmani menyebabkan perbaikan dalam ‘pikiran dan tubuh’ yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu.

Pendidikan jasmani dan olahraga adalah laboratorium bagi pengalaman manusia, oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus

BAB IV

OLAHRAGA TRADISIONAL SEKOLAH DASAR

4.1. Defenisi

Olahraga tradisional merupakan kegiatan yang memiliki hubungan dengan permainan yang dilakukan secara perorangan atau kelompok memiliki tujuan untuk menciptakan rasa senang melalui peraturan yang ditetapkan secara sukarela dan diciptakan pada waktu tertentu (Mudzakir 2020). Olahraga tradisional diciptakan berdasarkan perkembangan perilaku seseorang pada daerah tertentu sebagai pengisi waktu luang dengan peraturan yang dapat berubah-ubah sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan. Olahraga tradisional merupakan ciri khas pada suatu daerah dan dikembangkan sebagai warisan budaya sebab penciptaannya yang murni berasal dari masyarakat itu sendiri atau berlandaskan kearifan lokal. Secara umum permainan tradisional dapat dijadikan sebagai permainan anak dalam mengembangkan kemampuan motorik dan membantu proses pertumbuhannya.

Permainan anak merupakan sebuah gejala sosial kehidupan yang sebenarnya sudah menjadi perhatian para ilmuwan sosial. “Bermain” dan “Permainan” menurut para ahli bisa dilihat dan dikaji dari berbagai macam perspektif permainan dan ada juga perspektif adaptasi (Siswandi,

BAB V

PERMAINAN RAKYAT SEKOLAH DASAR

5.1. Defenisi

Permainan rakyat adalah aktivitas-aktivitas permainan yang dilakukan oleh komunitas yang disebarkan dari suatu daerah ke daerah lain. Permainan yang tumbuh dan berkembang pada masa lalu terutama tumbuh di masyarakat pedesaan menjadi magnet tersendiri bagi masyarakat khususnya anak-anak.

5.2. Jenis Permainan Rakyat Sekolah Dasar

1) Congklak

Congklak adalah suatu permainan tradisional yang ada di seluruh Indonesia dengan nama yang berbeda-beda. Beberapa nama Congklak di beberapa daerah: Jawa : congklak, dakon, dhakon atau dhakonon. Sumatra yang berkebudayaan Melayu : congkak. Lampung : dentuman lamban. Sulawesi : Mokaotan, Maggaleceng, Aggalacang dan Nogarata. Di Sumatera Utara Congklak dimainkan di beberapa daerah di antaranya: Batak Toba, Kab. Samosir, Toba Samosir, Humbang Hasundutan dan Tapanuli Utara.

2) Mergalang

Margalah atau Margala merupakan salah satu jenis permainan anak yang dilakukan oleh anak-anak Suku Batak di daerah Kawasan Danau Toba. Bagi masyarakat Batak, permainan ini juga dikategorikan sebagai salah satu jenis olahraga tradisional yang hingga kini masih dilestarikan keberadaannya.

BAB VI

LATIHAN FISIK SEKOLAH DASAR

Defenisi

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Physical Fitness) dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan (Skill Related Physical Fitness). Dan penjelasan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan.

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani secara signifikan adalah :

1. **Umur.** Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
2. **Jenis Kelamin.** Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
3. **Genetik.** Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.

BAB VII

SENAM SEKOLAH DASAR

Defenisi

Pada prinsipnya aktivitas gerak berirama merupakan aktivitas yang dilakukan berdasarkan irama. Irama bisa bersumber dari apa saja yang memiliki keteraturan bunyi, nada, atau gerakan. Aktivitas gerak berirama dapat dikuasai dengan baik jika gerak dasar langkah kaki, ayunan dan gerakan lengan dan tangan, bentuk tubuh (postur) yang baik selama bergerak, serta bergerak sesuai irama (misalnya, dengan musik pengiring) dikuasai dengan baik.

7.1. Gerakan Senam

1) Gerak Dasar dan Langkah Kaki

Gerak dasar dan langkah kaki di dalam aktivitas gerak berirama sangat beragam. Masing-masing gerakan memiliki nama dan cara melakukan yang berbeda-beda. Semakin banyak ragam gerak dan langkah kaki dapat dikuasai maka semakin beragam pula kita dapat mengombinasikan gerak dan langkah tersebut. Berikut dua gerak dasar dan langkah kaki dilengkapi dengan berbagai variasinya.

2) Gerak Dasar Ayunan Lengan dan Tangan (*Arm Movement*)

Gerakan-gerakan lengan yang ada pada aktivitas gerak berirama sebenarnya diambilkan dari gerakan-gerakan yang ada pada gerak dasar latihan beban, karena itu nama dan gerak dasar lengan yang ada dalam aktivitas gerak berirama sama dengan nama dan gerak dasar dalam latihan beban. Namun demikian

BAB VIII

EVALUASI KEBUGARAN JASMANI

8.1. Defenisi

Pada ujian akhir sekolah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes) siswa tingkat menengah atas dan sederajat melakukan ujian praktik berupa tes kebugaran jasmani, yakni dengan menggunakan konsep Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Namun guru sebagai tester tidak memahami apa landasan dasar terbentuknya alat tes TKJI tersebut yang terdiri dari 5 jenis tes yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 1200 meter. Oleh karena itu perlu adanya evaluasi dan analisis mengenai maksud dari kebugaran jasmani, sehingga tes yang dilakukan dapat sesuai dengan dasar konsep tubuh.

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:51) bahwa “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelahan yang berarti”. Sedangkan menurut (Fatmah and Ruhayati 2011) “Kebugaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas lainnya”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi kesanggupan tubuh dalam

DAFTAR PUSTAKA

- Corbin, Charles B. 2016. "Implications of Physical Literacy for Research and Practice: A Commentary." *Research Quarterly for Exercise and Sport* 87(1): 14–27.
- Decaprio, Richard. 2013. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah*. Jakarta: Diva Press.
- Djumidar, A., and Widya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dor R Kirkendal dkk. 1980. *Measurement and Evaluation for Physical Educators*. Dubuque. Iowa: Wm C. Brown Company Publishers.
- Fatmah, and Y Ruhayati. 2011. *Gizi Kebugaran Dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Giriwijoyo, S., and D. Z. Sidik. 2013a. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Bandung: Rosda.
- . 2013b. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Rosda.
- Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik Teori Dan Metode*. Jakarta: Dikti, P2LPTK.
- Mudzakir, Dicky Oktora. 2020. "No Title Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar." *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* 10(1).
- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: PT Asri Mahasatya.
- Rahayu, E.T. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rahyubi, H. 2014. *Teori-Teori Belajar Dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Rosdiani, D. 2013. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rosmi, Nurli. 2017. "PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN

LANGSUNG UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATEMATIKA SISWA KELAS III SD NEGERI 003 PULAU JAMBU Nurli Rosmi PENDAHULUAN Sekolah Dasar (SD) Merupakan Landasan Awal Penentu Kesuksesan Siswa Pada Tahap Pendidikan Selanjutnya . K.” *Pajar (Pendidikan dan Pengajaran)* 1(November): 161–67.

Schmidt, Richard A. 1991. *Motor Learning & Performance*. United States of America: Human Kinetics Publisher.

Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Buku Guru Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Kelas V*. Jakarta: Kemendikbud.

Siswandi, Ekkry, Yarmani, and Santun Sihombing. 2017. “Pengaruh Metode Latihan Distribusi Terhadap Keterampilan Dribbling Zig-Zag Permainan Futsal.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 1(1).

Wibowo, Agung. 2016. “Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes) Materi Budaya Hidup Sehat Yang Berlandaskan Al-Qur'an Dan As-Sunnah Sebagai Upaya Pembentukan Budaya Hidup Sehat Islami Siswa SD/MI Muhammadiyah.” In *Proceeding of International Conference On Islamic Epistemology*, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR



Penerbit :



PT BINA GUNA
1995