

PENDIDIKAN JASMANI UNTUK SEKOLAH DASAR: KONSEP DAN PRAKTIK

Penulis :

Dr. Suwardi, M.Pd

Dr. Fahrizal, M.Pd

Dr. Suriah Hanafi, M. Kes

Drs. La Kamadi, M.Pd

Ricardo Valentino Latuheru, S.Pd., M.Pd

ISBN : 978-623-10-5479-1

Editor : Arga, S.Pd., M.Pd

Penyunting : Ari Yanto, M.Pd.

Desain Sampul dan Tata Letak : Dede Ahsani Aulia, S.T.

Penerbit : AIKOMEDIA PRESS

Anggota IKAPI No.056/SBA/2024

Redaksi :

Jln. Sungai Lareh No.26, Kel. Lubuk Minturun, Kec. Koto Tangah,

Kota Padang, Sumatera Barat

Website : aikomedia.id

Email : aikomediapress@gmail.com

Cetakan pertama, November 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahNya, maka Penulisan Buku dengan judul Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar: Konsep Dan Praktik dapat diselesaikan. Buku ini membahas tentang Konsep Dasar Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar, Perkembangan Fisik Dan Motorik Anak Usia Sekolah Dasar, Metode pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Aktivitas Permainan Dan Olahraga Dasar, Pengembangan Kebugaran Jasmani, Keselamatan Dan Pertolongan Pertama, Media Dan Sarana Prasarana, Inklusif Dalam Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Penilaian Dalam Pendidikan Jasmani, Pengembangan Karakter Melalui Pendidikan Jasmani.

Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini selanjutnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

NEXUSBOOKS.ID

Padang, November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB 1 KONSEP DASAR PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR	1
1.1 Pengertian dan Hakikat Pendidikan Jasmani.....	1
1.1.1 Definisi Konseptual.....	1
1.1.2 Dimensi Filosofis.....	2
1.1.3 Karakteristik Utama	4
1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar	5
1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.....	7
1.3.1 Permainan dan Olahraga	8
1.3.2 Aktivitas Pengembangan Aktivitas.....	9
1.3.3 Aktivitas Senam dan Ritmik	10
1.3.4 Aktivitas Air Program	12
1.3.5 Pendidikan Kesehatan Komponen ini memfokuskan pada pemahaman tentang kesehatan:	12
DAFTAR PUSTAKA.....	14
BAB 2 PERKEMBANGAN FISIK DAN MOTORIK ANAK USIA SEKOLAH DASAR	15
2.1 Tahapan perkembangan Fisik anak SD.....	15
2.1.1 Pertumbuhan Tinggi Badan	15
2.1.2 Pertambahan Berat Badan	16
2.1.3 Perkembangan Proporsi Tubuh.....	17
2.2 Perkembangan Motorik Kasar pada Anak SD	17
2.2.1 Peningkatan Koordinasi Gerak dan Keseimbangan Tubuh	18
2.2.2 Kemampuan Berlari dan Melompat.....	19
2.2.3 Kemampuan Melakukan Gerakan Kompleks	20
2.2.4 Kekuatan dan Ketahanan Fisik.....	20
2.3 Perkembangan Motorik Halus pada Anak SD....	21
2.3.1 Peningkatan Kemampuan Menulis	21
2.3.2 Kontrol Gerakan Jari Lebih Presisi	22

BAB 1

KONSEP DASAR PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

Oleh Suwardi

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan nasional yang memiliki peran strategis dalam pembentukan karakter dan pengembangan potensi peserta didik. Melalui pendekatan yang komprehensif, pendidikan jasmani tidak sekadar berfokus pada aktivitas fisik, melainkan juga mengintegrasikan aspek pedagogis yang mendukung perkembangan menyeluruh anak.

Dalam konteks pendidikan dasar, pendidikan jasmani menjadi wahana fundamental untuk membangun landasan gerak, kesehatan, dan keterampilan sosial bagi siswa. Konsep pendidikan jasmani modern memandang kegiatan ini sebagai proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan pengembangan pribadi secara holistik, meliputi aspek fisik, mental, emosional, dan sosial.

1.1 Pengertian dan Hakikat Pendidikan Jasmani

1.1.1 Definisi Konseptual

Pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang memiliki peran strategis dalam pembangunan potensi peserta didik. Konsep ini tidak sekadar memfokuskan pada aktivitas fisik semata, melainkan mengintegrasikan pendekatan pedagogis yang komprehensif untuk mengembangkan kemampuan anak secara menyeluruh.

Sebagai wahana untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, pendidikan jasmani memiliki dimensi multidimensional yang mencakup aspek fisik, mental,

BAB 10

PENGEMBANGAN KARAKTER MELALUI PENDIDIKAN JASMANI

Oleh Ricardo Valentino Latuheru

10.1 Nilai-nilai Karakter dalam Penjas

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam pembentukan karakter peserta didik di sekolah dasar. Melalui pelajaran jasmani, siswa dapat mempraktikkan nilai-nilai karakter yang positif seperti kedisiplinan, kerjasama, kejujuran, keberanian, dan kesantunan. Nilai-nilai karakter ini sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat membantu siswa dalam menghadapi berbagai situasi. Oleh karena itu, penting untuk memahami konsep dan implementasi nilai-nilai karakter dalam pendidikan jasmani, serta peran guru dalam membentuk karakter siswa melalui mata pelajaran ini. Penjelasan lebih lanjut tentang hal-hal tersebut akan dibahas dalam bab-bab berikutnya.

Menurut penelitian Kusumawati & Nugroho (2023) dalam *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Indonesia*, nilai kejujuran dalam pendidikan jasmani dapat dikembangkan melalui berbagai aktivitas permainan dan olahraga. Ketika siswa bermain atau bertanding, mereka dilatih untuk jujur dalam mematuhi aturan permainan, mengakui kekalahan dengan lapang dada, dan tidak berbuat curang. Hal ini membentuk karakter anak untuk selalu bertindak dan berperilaku jujur tidak hanya dalam konteks olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Nilai kejujuran ini menjadi fondasi penting dalam pembentukan kepribadian anak yang berintegritas.

Rachman & Sulistiowati (2022) dalam *Jurnal PJOK* menyoroti pentingnya nilai tanggung jawab dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui berbagai tugas gerak