

BAB II

SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Sarana Pendidikan Jasmani

Kamus besar bahasa Indonesia (2001:999) dijelaskan bahwa “sarana adalah segala sesuatu yang dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud dan tujuan”. Contoh : bola, raket, pemukul, tongkat, balok, raket tenis meja, *shuttle cock*, dan lain lain.

Agus. S. Suryobroto (2004: 4), sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, mudah dipindah bahkan dibawa oleh pelakunya atau siswa. Alat yang dimaksud antara lain raket, pemukul, tongkat, balok, bed, sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi anak didik untuk bergerak aktif, sehingga siswa sanggup melakukan aktivitas dengan sungguh dan akhirnya tujuan aktivitas dapat tercapai.

Menurut Soepartono (2000: 6), istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari fasilitas pembelajaran pendidikan yaitu suatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan jasmani. Selanjutnya sarana juga dapat diartikan segala sesuatu yang dapat digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani mudah dipindah bahkan mudah dibawa oleh pemakai. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi:

- a. Peralatan (*apparatus*) ialah suatu yang digunakan antara lain: peti loncat, palang tunggal, palang sejajar.
- b. Perlengkapan (*device*) ialah:
 - 1) Semua yang melengkapi kebutuhan prasarana. Misalnya net, bendera untuk tanda, garis batas.

- 2) Suatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki. Misalnya bola, raket, dan pemukul.

Perlengkapan adalah perkakas yang kurang permanen dibandingkan fasilitas, antara lain bangku swedia, peti lompat, kuda-kuda, palang sejajar, palang tunggal, matras, dan lain-lain. Alat-alat supplies, biasanya dipakai dalam waktu yang relatif pendek misalnya: bola, raket, jarring, bola basket, jaring tenis, pemukul bola kasti dan sebagainya.

Berdasarkan pengertian sarana yang dikemukakan para ahli tersebut dapat di simpulkan sarana pendidikan jasmani merupakan perlengkapan yang mendukung suatu kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang sifatnya dinamis dapat dipindah-pindahkan.

Dengan demikian dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani apabila didukung dengan sarana yang baik dan mencukupi, maka anak atau siswa bahkan guru akan dapat menggunakan sarana tersebut dengan baik dan maksimal.

Contoh sarana pendidikan jasmani sebagai berikut :



Gambar 2.1 sarana olahraga

2. Pengertian Prasarana Pendidikan Jasmani

Menurut Soepartono (2000: 5), dalam pembelajaran pendidikan jasmani prasarana didefinisikan sebagai suatu yang mempermudah atau memperlancar proses. Salah satu sifat yang

dimiliki prasarana jasmani adalah sifatnya relatif permanen atau susah untuk di pindah.

Menurut Depdiknas dalam kamus besar Bahasa Indonesia (2001:893) bahwa “prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses usaha, pembangunan proyek dan lain sebagainya” prasarana olahraga yang di maksud dalam pendapat di atas dapat diartikan sebagai prasarana dengan ukuran standar seperti lapangan maupun gedung olahraga, tetapi kebanyakan sekolah tidak dapat menyelenggarakan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dengan prasarana olahraga standar, sering pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dilaksanakan di halaman sekolah, disela-sela bangunan gedung, sebagian dapat menggunakan prasana olahraga standar yang terdapat disekitar sekolah namun harus berbagi dengan sekolah lain maupun masyarakat.

Sedangkan Agus S. Suryobroto (2004: 4), menyatakan bahwa prasarana atau perkakasa adalah sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Mudah dipindah tetapi berat atau sulit. Prasarana antara lain adalah matras, peti, meja, tenis meja, dll. Perkakas ini idealnya tidak dipindah-pindahkan, agar tidak mudah rusak, kecuali kalau memang tempatnya terbatas sehingga harus selalu bongkar pasang.

Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 4), prasarana atau fasilitas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran penjas, bersifat permanen atau tidak dapat dipindah-pindahkan. Fasilitas antara lain: lapangan (sepakbola, bolavoli, bolabasket, kasti, tenis lapangan). Fasilitas harus memenuhi standar minimal untuk pembelajaran, antara lain ukuran sesuai dengan kebutuhan, bersih, terang, pergantian udara lancar, dan tidak membahayakan penggunaanya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prasarana dalam pendidikan jasmani adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang sifatnya bisa semi permanen atau permanen. Prasarana yang sifatnya semi permanen disebut perkakas sedangkan prasarana yang sifatnya permanen disebut fasilitas.

Contoh prasarana pendidikan jasmani permanen dan semi permanen sebagai berikut :



Gambar 2.2 prasarana olahraga permanen



Gambar 2.3 prasarana olahraga semi permanen

3. Tujuan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani

Agus Suryobroto, (2004:4), Tujuan sarana dan prasarana merupakan bagian penting yang dibutuhkan dalam suatu pembelajaran di sekolah. Tanpa adanya sarana dan prasarana yang baik maka, pembelajaran tidak dapat berjalan dengan lancar.

Selanjutnya beliau menjelaskan tujuan sarana dan prasarana olahraga adalah untuk:

- a. Memperlancar jalanya pembelajaran. Hal ini mengandung arti dengan adanya sarana dan prasarana olahraga akan menyebabkan pembelajaran menjadi lancar, seperti tidak perlu antri atau menunggu siswa yang lain dalam melakukan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.
- b. Memudahkan gerakan. Dengan sarana dan prasarana olahraga diharapkan akan mempermudah proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.
- c. Mempersulit gerakan. Maksud bahwa secara umum melakukan gerakan tanpa alat akan lebih mudah jika dibandingkan dengan menggunakan alat.
- d. Memacu siswa dalam bergerak. Maksudnya siswa akan terpacu melakukan gerakan jika menggunakan bola, dibandingkan jika hanya membayangkan saja. Begitu pula melempar lembing lebih tertarik dengan alat lembing dibanding hanya gerakan bayangan.
- e. Kelangsungan aktivitas, karena jika tidak maka tidak jalan. Contohnya main bola tanpa ada lapangan tidak akan berjalan atau terlaksana.
- f. Menjadikan siswa tidak takut melakukan gerakan/aktivitas. Sebagai misalnya untuk melakukan gerakan salto ke depan atau lompat tinggi gaya flop, jika ada busa yang tebal maka siswa berani melakukan dibanding hanya ada busa yang tipis.

4. Manfaat Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani

Adapun manfaat sarana dan prasarana pendidikan jasmani untuk mendukung proses pembelajaran menurut Agus S. Suryobroto (2004:5-6) adalah:

- a. Dapat memacu pertumbuhan dan perkembangan siswa, karena siswa bersikap, berpikir dan bergerak. Dalam hal ini dengan adanya sarana dan prasarana dapat lebih memotivasi siswa dalam bersikap, berpikir dan melakukan aktivitas jasmani atau fisik.
- b. Gerakan dapat lebih mudah atau sulit. Dengan sarana dan prasarana dapat memudahkan gerak yang sulit, contoh: guling lenting lebih mudah dibantu dengan peti lompat dibanding tanpa menggunakan peti lompat. Sebaliknya dalam kaitnya mempersulit gerakan yang mudah, sebagai contoh: secara umum melakukan gerakan awal tanpa alat lebih mudah dibanding menggunakan alat.
- c. Dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan, contoh: seberapa tinggi siswa dalam lompat tinggi, maka diperlukan tiang dan mistar lompat tinggi, bukanya tanpa mistar dan lompat tinggi.
- d. Menarik perhatian siswa. Siswa akan lebih tertarik menggunakan alat yang diberikan hiasan atau warna yang memang menarik daripada lazimnya. Contoh: lembing yang diberi ekor akan menghasilkan lemparan yang menarik, dibanding tanpa diberi ekor.

5. Penyediaan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani

Sarana dan prasarana merupakan suatu hal yang terpenting dalam kegiatan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan disetiap sekolah, baik itu ditingkat dasar maupun sekolah tingkat tinggi. Keberadaan dari sarana dan prasarana tidak kalah penting dengan aspek-aspek pengajaran lainnya. Dalam praktek pengajaran sering dijumpai bagaimana seorang guru sangat pandai dalam menyampaikan suatu materi kepada siswanya tetapi tidak didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai, maka mustahil hal tersebut dapat berhasil sesuai dengan apa yang diharapkan.

Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 19), dalam hal pengadaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani ada dua hal yaitu membeli dan membuat, jika membeli maka perlunya persyaratan-persyaratan tertentu antara lain: mudah didapat, perawatan mudah, harganya tidak terlalu mahal, menarik, dan lain lain. Agar sarana dan prasarana pendidikan jasmani dapat digunakan dengan layak dan awet, maka sangat perlunya perawatan yang baik dan benar. Tidak semua sarana dan prasarana perawatannya sama, tergantung dari bahan dan jenisnya, sebagai contoh: perawatan antar perkakas yang terbuat dari kayu dan besi perawatannya berbeda.

Pada intinya sarana adalah merupakan salah satu kebutuhan pokok yang harus terpenuhi yang mudah dipindah atau dibawa dalam pembelajaran pendidikan jasmani antara lain: bola, pemukul, tongkat, balok, bed, *shuttlecock*, sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindah tetapi berat atau sulit antara lain: matras, peti lompat, palang tunggal, palang sejajar, palang bertingkat, meja ping pong.

6. Kebutuhan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani

Kebutuhan sarana dan prasarana atau fasilitas dalam olahraga pada masing-masing pembelajaran olahraga memiliki ukuran yang standar. Lain halnya apabila yang mengunakan fasilitas tersebut digunakan oleh sekolah atau pada saat proses pendidikan jasmani berlangsung. Suryobroto (2004:6) “kebutuhan sarana dan prasarana olahraga adalah sangat vital artinya bahwa harus menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai dengan kebutuhan”. Utamanya fasilitas harus ada tidak boleh tidak ada. Misalnya lapangan, gedung, kolam renang, alam terbuka dan lain-lainya. Menurut Sarjono (2007:70) “sarana dan prasarana olahraga merupakan sumber daya yang penting dan utama dalam menopang kegiatan belajar mengajar di sekolah apabila sekolah tidak memiliki fasilitas, seperti lapangan maka ini merupakan kendala yang sangat berarti bagi kelancara proses pembelajaran”. Jika yang kurang itu hanya alat masih bisa dialih oleh guru, seperti hanya dapat dialihkan dengan memodifikasinya. Namun jika tidak ada fasilitas maka guru tidak bisa berbuat banyak terhadap kondisi tersebut dan menyebabkan hak siswa untuk bergerak dan bermain tidak dapat di salurkan.

Para guru pendidikan jasmanisebelum mengajar seharusnya selalu membuat perencanaan atau program yang jelas, minimal dalam satu semester. Program yang dibuat oleh guru pendidikan adalah antara lain: program tahunan, program semester, program satuan pembelajaran dan rencana pembelajaran. Dalam program tahunan dan program semesteran direncanakan sarana dan prasarana apa saja yang dibutuhkan dalam semester tersebut, sehingga dalam tatap muka dapat berjalan dengan lancar tanpa ada hambatan yang berarti. Suryobroto (2004:22) mengungkapkan, kebutuhan-kebutuhan sarana dan prasarana dalam pembelajaran pendidikan

jasmani di sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi sebagai berikut:

- a. Permainan
 - 1) Sepak bola
 - 2) Bola voli
 - 3) Bola tangan
 - 4) Sepak takraw
 - 5) Kasti
 - 6) Rounders
 - 7) *Softball*
 - 8) Bulu tangkis
 - 9) Tenis meja
 - 10) Tenis lapangan
- b. Atletik
 - 1) Jalan
 - 2) Lari
 - 3) Lompat
 - 4) Lempar
- c. Senam
 - 1) Senam dasar
 - 2) Senam ketangkasan
 - 3) Senam irama
 - 4) Senam aerobik
- d. Renang
 - 1) Gaya bebas
 - 2) Gaya dada
 - 3) Gaya punggung
 - 4) Gaya kupu-kupu

Alat perkakas dan fasilitas yang sesuai dengan standar sedang untuk pendidikan jasmani, para guru pendidikan jasmani supaya dapat menyesuaikan sendiri, misalnya untuk anak SD dan SMP dapat dimodifikasi, sedangkan untuk SMA ada yang dimodifikasi dan ada yang menggunakan ukuran standar.

7. Standar Sarana Dan Prasarana Olahraga

Standar sarana dan prasarana adalah standar nasional pendidikan yang berkaitan dengan kriteria minimal tentang ruang belajar, tempat olahraga, tempat beribadah, perpustakaan, laboratorium, bengkel kerja, tempat bermain, tempat berkreasi serta sumber belajar lainnya, yang diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran, termasuk teknologi informasi dan komunikasi.

Standar sarana dan prasarana olahraga untuk setiap sekolah berbeda-beda. Menurut Soekatamsi dan Waryati (2016:60) bahwa standar pemakaian sarana dan prasarana olahraga secara keseluruhan sebagai berikut:

- a. Sarana dan prasarana olahraga pada cabang olahraga atletik
 - 1) 8 star *block*, 1 star block untuk 4 siswa
 - 2) 8 tongkat estafet, 1 tongkat estafet untuk 4 siswa
 - 3) 16 buah lembing, 1 lembing untuk 2 siswa
 - 4) 16 cakram, 1 cakram untuk 2 siswa
 - 5) 16 peluru, 1 peluru untuk 2 siswa
 - 6) 2 buah lapangan lempar lembing
 - 7) 2 buah lapangan lompat jauh
 - 8) 2 buah lapangan lompat tinggi
- b. Sarana dan prasarana olahraga pada cabang olahraga permainan sebagai berikut:
 - 1) 11 bola kaki, 1 bola kaki untuk 3 siswa
 - 2) 11 bola voli, 1 bola voli untuk 3 siswa
 - 3) 11 bola basket, 1 bola basket untuk 3 siswa

- 4) 11 bola tanga, 1 bola untuk 3 siswa
 - 5) 2 buah lapangan bola voli
 - 6) 1 buah lapangan basket
 - 7) 1 buah lapangan sepak bola
 - 8) 1 buah lapangan bola tangan
- c. Sarana dan prasarana olahraga pada cabang olahraga senam:
- 1) 16 hop rotan, 1 hop rotan untuk 2 siswa
 - 2) 6 matras, 1 matras untuk 4 siswa
 - 3) 2 peti lompat, 1 peti lompat untuk 16 siswa
 - 4) 16 tali lompat, 1 tali lompat untuk 2 siswa
 - 5) 1 balok titian
 - 6) 1 palang tunggal
 - 7) 2 *tape recoder*
 - 8) 2 kaset senam
- d. Sarana dan prasarana olahraga pada cabang olahraga bela diri:
- 1) 2 pakaian bela diri, 1 putra 1 putri
 - 2) 2 buah *body protector*

Tabel 2.1 Jenis, Rasio Dan Deskripsi Sarana Tempat Bermain/Berolahraga

No	Jenis	Rasio	Deskripsi
1	Tiang Bendera	1 Buah/Sekolah	Tinggi Sesuai Ketentuan Yang Berlaku
2	Bendera	1 Buah/ Sekolah	Ukuran Sesuai Ketentuan Yang Berlaku
3	Peralatan Bola Voli	1 Set/Sekolah	Minimal 6 Bola
4	Peralatan Sepak Bola	1 Set/Sekolah	Minimal 6 Bola
5	Peralatan Bola Basket	1 Set/Sekolah	Minimal 6 Bola
6	Peralatan Senam	1 Set/Sekolah	Minimal Matras, Peti Loncat, Bola Plastic, Tongkat, Palang

			Tunggal, Gelang.
7	Peralatan Atletik	1 Set/Sekolah	Minimal Lembing, Cakram, Peluru, Tongkat Estafet, Bak Loncat.
8	Peralatan Seni Budaya	1 Set/Sekolah	Disesuaikan Dengan Potensi Masing-Masing Satuan Pendidikan.
9	Peralatan Keterampilan	1 Set/Sekolah	Disesuaikan Dengan Pontensi Masing-Masing Satuan Pendidikan.
10	Perlengkapan Lain	-	-
11	Pengeras Suara	1 Set/Sekolah	-
12	Tape Recoder	1 Buat/Sekolah	-

Sumber : Pemdiknas Nomor 24 Tahun 2007

8. Perawatan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani

Sarana dan prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan harus dirawat dengan baik dan benar sesuai jenis bahan dan jenis pembuatannya agar dapat digunakan dengan layak dan awet. Ananda dan Banurea (2017:140) yang mengemukakan bahwa “perawatan adalah kegiatan terus menerus untuk menjaga kondisi dan keutuhan sarana dan prasarana. Dalam merawat yang perlu diperhatikan adalah melihat jenis barang dan tempat penyimpanan”. Dalam memenuhi kebutuhan sarana dan prasarana pendidikan jasmani di sekolah harus melakukan pengelolaan secara tertib, tercatat, teratur, terencana serta lebih kreatif. Apabila pengelolaan dilakukan dengan baik maka pembelajaran jasmani akan dapat dilakukan secara lancar sesuai tujuan dan tepat sasaran.

Menurut Suryobroto (2004:19), perawatan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Perawatan alat dan perkakas yang terbuat dari kayu dan bambu
 - 1) Disimpat di tempat yang kering
 - 2) Tidak disimpan di tanah
 - 3) Jangan di tumpuk terlalu banyak
 - 4) Setelah dipakai dibersihkan
 - 5) Meja tenis meja tidak di bongkar pasang tidak digunakan untuk duduk
- b. Perawatan alat dan perkakas yang terbuat dari karet
 - 1) Jangan di simpat di tempat yang panas
 - 2) Jangan sampai terkena minyak dan gas
- c. Perawatan alat dan perkakas yang terbuat dari besi
 - 1) Disimpan ditempat yang kering
 - 2) Tidak disimpan di tanah
 - 3) Setelah dipakai dibersihkan
 - 4) Jangan ditumpuk terlalu banyak
- d. Perawatan fasilitas lapangan yang berumput
 - 1) Pemakaian tidak terus menerus untuk memberi kesempatan rumput berkembang
 - 2) Pada musim kemarau di siram agar rumput tidak mati
 - 3) Dilarang untuk mengembala hewan
 - 4) Dilarang untuk dilewati semua kendaraan
- e. Perawatan fasilitas lapangan yang keras dan tidak berumput
 - 1) Dijaga kebersihan
 - 2) Harus terhindar dari genangan air, kotoran, pasir, dan tanah
- f. Perawatan gedung olahraga (hall/aula)
 - 1) Dijaga kebersihannya
 - 2) Untuk pembelajaran senam dan bela diri supaya melepas alas kaki, untuk materi permainan boleh atau perlu dengan sepatu
 - 3) Penerangan cukup
 - 4) Pintu atau jendela pergantian udara dibuka

Tidak hanya bagian-bagian peralatan yang disebut diatas saja yang perlu dijaga, pelihara dan dalam pengawasan secara terus menerus tapi juga termasuk semua bagian yang tidak disebutkan di atas. Pemeliharaan dalam arti pengawasan secara terus menerus diperlukan bagi semuaperalatan dalam kegiatan olahraga.

B. Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut Dauer dan Pangrazi (dalam Trisna Rahayu, 2013:3) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk setiap siswa. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proposional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Menurut Kristiyandaru dalam (Arga Cahya Pratama, 2018) pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi.

Menurut Winarno (2009:33) dalam (Irwandi, 2019) juga menjelaskan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromusculer, intelektual, dan emosional.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah usaha sadar yang dilakukan guru

untuk mengembangkan dan meringankan kebugaran jasmani. Kemampuan motorik, kemampuan berpikir, dan sikap sportif melalui berbagai bentuk aktivitas permainan, olahraga, dan pendidikan kesehatan sehingga anak dapat menjalani pola hidup sehat.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Samsudin (2014:42) tujuan pendidikan jasmani diantaranya:

- a. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktifitas jasmani.
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
- f. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- g. Pengembangan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri dari orang lain.
- h. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.

- i. Mampu mengisi luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

3. Manfaat Pendidikan Jasmani

a. Aspek organik

- 1) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan.
- 2) Meningkatkan kekuatan yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan otot atau kelompok otot. Meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
- 3) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama.
- 4) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu : rentang gerak dalam persediaan yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

b. Aspek neuromuskuler

- 1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
- 2) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, mendarap/mencongklang, bergulir, dan menarik.
- 3) Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti: mengayum, melengok, meliuk, begoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok.

- 4) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti: memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir dan memvoli.
- 5) Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti: sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, basball, atletik, tenis, bela diri dan lain sebagainya.
- 6) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti: menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.

c. Aspek perseptual

- 1) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat
- 2) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kiri atau sebelah kanan dari dirinya
- 3) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu: kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan kaki
- 4) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statistik, dinamis), yaitu: kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis
- 5) Mengembangkan dominasi (dominancy), yaitu: konsisten dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang
- 6) Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu: kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.
- 7) Mengembangkan image tubuh (*body image*), yaitu: kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.

d. Aspek kognitif

- 1) Mengembangkan kemampuan mengali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan
- 2) Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan dan etika
- 3) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi
- 4) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani
- 5) Menghargai kinerja tubuh: penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.
- 6) Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.

e. Aspek sosial

- 1) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada
- 2) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok
- 3) Belajar berkomunikasi dengan orang lain
- 4) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam pokok
- 5) Mengembangkan keperibadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat
- 6) Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat
- 7) Mengembangkan sifat-sifat keperibadian yang positif
- 8) Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif

- 9) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik
- f. Aspek emosional
- 1) Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani
 - 2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton
 - 3) Melepas ketegangan melalui aktifitas fisik yang tepat
 - 4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas
 - 5) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

C. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian ini dilakukan oleh Chandra Armyantara (2014) dalam penelitian yang berjudul “Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kota Singkawang” berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ketersediaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani tertinggi dimiliki Sekolah Menengah Atas Negeri 2 dengan 32 macam atau sebesar 60,40%, sedangkan yang terendah dimiliki Sekolah Menengah Atas Negeri 9 dengan jumlah 17 macam atau sebesar 32,10%. Semua data diperoleh rata-rata persentase 44,34% dengan kategori “cukup”. Rata-rata kondisi sarana yang baik adalah 60% dan kondisi yang rusak rata-rata 16,45%.
2. Penelitian ini dilakukan oleh Dede Prasturi (2018), dalam penelitian yang berjudul “Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Menengah Atas Se-Kecamatan Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya”. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata persentase ketersediaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas Se-Kecamatan Sungai Kakap dengan persentase

76,35% dengan kategori “Baik”. Kondisi sarana dan prasarana pendidikan jasmani dijumlahkan dan disimpulkan dengan rata-rata persentase untuk kondisi baik adalah 76,35% dan yang rusak adalah 32,64% sedangkan prasarana yang baik adalah 100% dan yang rusak 0%.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Sigit Aldianto (2021) dalam penelitian yang berjudul “ Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri Se-Kecamatan Cepogo Kabupaten Boyolali”. Metode dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Peneliti menemukan bahwa sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai perbedaan yang terlihat sedikit menonjol antara SMP Negeri se-Kecamatan Cepogo, diperoleh hasil perbedaan nilai rata-rata di SMP Negeri se-Kecamatan Cepogo dari setiap cabang olahraga, ternyata sarana dan prasarana sekolah dengan nilai rata-rata tertinggi terdapat pada sekolah SMP Negeri 1 Cepogo dengan presentase 62% dengan kategori “baik”. Dibandingkan sekolah lainnya yang mendapat nilai presentase 58% dengan kategori “sedang” dari SMP Negeri 2 Cepogo dan presentase 55% dengan kategori “sedang” dari SMP Negeri 3 Cepogo. Dapat disimpulkan bahwa SMP Negeri 1 Cepogo sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih baik dari pada SMP Negeri 2 Cepogo dan SMP Negeri 3 Cepogo.

