

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR**

#### **A. Kerangka Teoritis**

##### **1. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menurut Soepartono merupakan pendidikan yang menggunakan aktifitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan. Bentuk- bentuk aktifitas yang digunakan anak sekolah adalah bentuk gerak olahraga sehingga kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah di ajarkan menurut cabang-cabang olahraga.<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu padangan tradisional dan modern. Pandangan tradisional menganggap manusia terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani dan rohani. Sehingga, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diartikan sebagai proses pendidikan untuk keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa. Sedangkan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menurut pandangan modern menganggap manusia satu kesatuan yang utuh. Menurut Adang Suherman Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sesuai pandangan modern adalah proses Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui proses pendidikan untuk

---

<sup>1</sup> Soepartono, Sarana dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 2000, hlm. 1.

meningkatkan kemampuan jasmani.<sup>2</sup> Menurut Rusli Lutan dan Sumardianto, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskural, intelektual dan emosional.<sup>3</sup>

Standar Isi menyebutkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan social, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, maka peranan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina dan membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan

---

<sup>2</sup> Adang Suherman, Dasar-dasar Penjaskes, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Jakarta, 2003, hlm. 22.

<sup>3</sup> Rusli Rutan dan Sumardianto, Perkembangan dan Perspektif Olahraga, Balai Pustaka, Jakarta, 2000, hlm. 20.

perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan kesehatan adalah upaya pendidikan yang bertalian dengan kesehatan apakah yang berlangsung di sekolah atau di luar sekolah (masyarakat, klinik atau lingkungan). Pendidikan kesehatan merupakan segala bentuk upaya sengaja dan berencana yang mencakup kombinasi metode untuk memfasilitaskan perilaku untuk beradaptasi yang kondusif bagi kesehatan.<sup>4</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah sebagai bagian pendidikan secara keseluruhan yang dalam prosesnya menggunakan aktifitas jasmani atau gerak sebagai alat-alat pendidikan maupun sebagai tujuan yang hendak dicapai adalah menanamkan sikap dan kondisi berhidup sehat dengan memanfaatkan pengetahuan dan pengalaman yang di peroleh dari dalam dan luar sekolah.

---

<sup>4</sup> Departemen Pendidikan Nasional, Suplemen GBPP, Badan Standar Nasional Pendidikan, Jakarta, 2000, hlm. 16.

## A. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Tujuan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan adalah agar siswa memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, serta memiliki sifat yang positif.<sup>5</sup>

Adang Suherman menjelaskan bahwa tujuan yang ingin dicapai melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya cakupan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak hanya pada aspek jasmaniah saja, tetapi juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual, sebagai berikut

---

<sup>5</sup> <http://smagassportandphysicaleducation.blogspot.co.id>

1. Perkembangan fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).

2. Perkembangan gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skillfull*).

3. Perkembangan mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ke dalam lingkungannya, sikap, dan tanggung jawab siswa.

4. Perkembangan sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat<sup>6</sup>

## **B. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Menurut BNSP ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

1. Permainan dan olahraga, meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor, dan manipulatif, atletik, sepakbola, bola basket, bola voli, bulutangkis, beladiri, dan aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan, meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.

---

<sup>6</sup> Adang Suherman, op.cit. hlm. 23.

4. Aktivitas ritmik, meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air, meliputi: permainan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat, dan berperan aktif dalam kegiatan P<sub>3</sub>K dan UKS.<sup>7</sup>

## **2. Pengertian Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

### **A. Pengertian Sarana**

Sarana dapat diartikan sebagai semua fasilitas yang secara langsung menunjang suatu proses. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dijelaskan bahwa sarana adalah segala sesuatu yang dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud dan tujuan.<sup>8</sup> Sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi peserta didik dengan sungguh-sungguh sehingga tujuan aktivitas dapat tercapai. Dalam konteks pendidikan, sarana pendidikan misalnya buku, alat peraga, alat praktek, dan alat keterampilan. Sarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan peralatan yang sangat membantu dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

---

<sup>7</sup> <http://eprints.uny.ac.id/ruang-lingkup-pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan>

<sup>8</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia, Balai Pustaka, Jakarta, 2001, hlm. 999.

Sarana pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan segala sesuatu yang sifatnya tidak permanen, dapat dibawa kemana-mana atau dipindahkan dari satu tempat ke tempat lain.

Menpora menjelaskan bahwa sarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk dan jenis peralatan serta perlengkapan yang di gunakan dalam kegiatan olahraga.<sup>9</sup> Alat-alat olahraga biasanya tidak dapat bertahan dalam waktu yang lama. Alat akan rusak apabila sering dipakai dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga agar alat dapat bertahan lama harus dirawat dengan baik.

Soepartono menyatakan istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari “facilities” yaitu sesuatu yng dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Sarana olahraga dapat dibedakan sebagai berikut.

1. Peralatan, adalah sesuatu yang digunakan. Contoh: peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, dan sebagainya.
2. Perlengkapan, adalah semua yang melengkapi kebutuhan prasarana. Misalnya: net, bendera untuk tanda garis batas. Perlengkapan juga dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat dimanipulasi atau dimainkan dengan tangan atau kaki. Misalnya: bola, raket pemukul.<sup>10</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat tentang pengertian sarana tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah perlengkapan yang mendukung kegiatan pembelajaran

---

<sup>9</sup> Khaeroni, dkk, Laporan Akhir Konsultasi Standarisasi Sarana dan Prasarana Olahraga, FIK UNJ, Jakarta, 2005, hlm. 6.

<sup>10</sup> Soepartono, op.cit. hlm. 6.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang sifatnya dinamis, dapat berpindah-pindah dari satu tempat ke tempat yang lain, misalnya bola, raket, net, dan lain-lain.

## **B. Pengertian Prasarana**

Prasarana, secara etimologi berarti alat yang tidak langsung untuk mencapai tujuan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses usaha, pembangunan proyek, dan lain sebagainya.<sup>11</sup> Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada dasarnya merupakan segala sesuatu yang bersifat permanen. Kelangsungan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak terlepas dari tersedianya prasarana yang baik dan memadai. Prasarana yang baik dan memadai akan menunjang proses pembelajaran jasmani dengan baik pula.

Menurut Soepartono, prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah sesuatu yang merupakan penunjang terlaksananya suatu proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah dan memperlancar proses. Salah satu sifat yang dimiliki oleh prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah sifatnya yang relatif permanen atau

---

<sup>11</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia, op.cit. hlm. 893.

susah untuk dipindah.<sup>12</sup> Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang dimaksud dalam pendapat tersebut dapat diartikan sebagai prasarana dengan ukuran standar, seperti lapangan bola basket, lapangan voli, gedung olahraga (*hall*), stadion sepak bola, dan stadion atletik.

Gedung olahraga merupakan prasarana berfungsi serbaguna yang secara berganti-ganti dapat digunakan untuk pertandingan beberapa cabang olahraga. Gedung olahraga dapat digunakan sebagai prasarana pertandingan bola voli dan prasarana pertandingan bulutangkis. Sedangkan stadion atletik didalamnya termasuk lapangan lompat jauh, lapangan lemar cakram, lintasan lari dan lain-lain. Seringkali stadion atletik dipakai sebagai prasarana pertandingan sepak bola yang memenuhi syarat pula. Contohnya stadion utama di Senayan.

Beberapa prasarana yang disebutkan di atas adalah contoh-contoh prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dengan ukuran standar. Tetapi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan seringkali hanya dilakukan di halaman sekolah atau di sekitar taman. Hal ini bukan karena tidak adanya larangan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dilakukan di halaman yang memenuhi standard, tetapi memang kondisi sekolah-sekolah

---

<sup>12</sup> Soepartono, op.cit. hlm.5.

saat sekarang hanya sedikit yang memiliki prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan ukuran standard.<sup>13</sup>

### **C. Standar Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Fasilitas olahraga di sekolah masih merupakan masalah di Indonesia, karena ditinjau dari kualitasnya masih sangat terbatas dan tidak merata Sarana dan prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah sebagian besar masih terlalu jauh dari batas ideal minimal atau standar minimal. Di Indonesia, standar minimal fasilitas olahraga untuk sekolah telah dihasilkan oleh Ditjen Dikluspora melalui Lokakarya Fasilitas Olahraga tahun 1978-1979.

Di Eropa, luas lapangan olahraga dihitung 20 m<sup>2</sup>/siswa, luas efektif gedung olahraga adalah 0,6 m<sup>2</sup>/siswa, luas air kolam renang tertutup 0,15 m<sup>2</sup>/siswa. Sedangkan di Indonesia, untuk fasilitas olahraga di sekolah di usulkan rata-rata 7 m<sup>2</sup>/siswa dikatakan rata-rata karena memang tidak dibagi secara proporsional penggunaannya, baik ukuran luas untuk lapangan terbuka, gedung olahraga, dan kolam renang. Standar Umum Prasarana Sekolah Dan Olahraga dapat dilihat pada tabel berikut:

---

<sup>13</sup> Soepartono, loc. cit.

Tabel 2.1 Standar Umum Prasarana Sekolah dan Olahraga

Jml Kelas dan Jml Siswa	A	Kebutuhan Prasarana Sekolah	B	Kebutuhan Prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	Jenis Prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang disediakan
Min. 5 kelas (125 siswa)	1.250 m <sup>2</sup>		(I)	1.100 m <sup>2</sup>	-Lapangan olahraga serba guna (15 x 30)m <sup>2</sup> -Atletik (500 m <sup>2</sup> ) -Bangsal terbuka (12.5 x 25) m <sup>2</sup> , tinggi 6 meter
6-10 kelas	8 m <sup>2</sup> /siswa		(II)	1.400 m <sup>2</sup>	-Lapangan serba guna dan atletik -Bangsal terbuka -Lapangan voli/basket -Lapangan lain (15 x 30) m <sup>2</sup>
11-12 kelas	8 m <sup>2</sup> /siswa		(III)	2.000 m <sup>2</sup>	-Lapangan serbaguna (20 x 40) m <sup>2</sup>
Catatan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Angka-angka yang tercantum merupakan standar kebutuhan minimum</li> <li>- Dimensi yang tercantum tidak mutlak harus diikuti disesuaikan dengan kondisi setempat <sup>14</sup></li> </ul>					

<sup>14</sup> Ibid, hlm.14.

Dari tabel tersebut di atas terlihat bahwa prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memerlukan arena yang luasnya kurang lebih sama dengan prasarana sekolah (gedung dan halaman sekolah). Prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah untuk tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas dengan 5 kelas dan jumlah siswa 125-150 siswa diperlukan area seluas 1.250 m<sup>2</sup>, prasarana dan halaman sekolah ditambah 1.100 m<sup>2</sup> untuk prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah untuk tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas dengan 6-10 kelas dan jumlah siswa 150-250 siswa. Diperlukan area seluas 8 m<sup>2</sup>/siswa untuk prasarana sekolah ditambah 1.400 m<sup>2</sup> untuk prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Disini sudah ada bangsal tertutup dan bangsal terbuka. Prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah untuk tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas dengan 18 kelas dan jumlah siswa 450-500 siswa diperlukan arena untuk prasarana sekolah 8 m<sup>2</sup> siswa ditambah 2.000 m<sup>2</sup> untuk prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan disekolah untuk tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama Atas dengan 18 kelas dan jumlah siswa 450-500 siswa diperlukan arena untuk prasarana sekolah seluas 8 m<sup>2</sup>/siswa ditambah 2000 m<sup>2</sup> untuk prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Dengan demikian, standar prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah ternyata yang digunakan adalah standar per siswa. Jika jumlah siswa sedikit, maka lapangan olahraga yang diperlukan relatif lebih kecil dibanding dengan sekolah yang jumlah siswanya banyak. Fasilitas lapangan untuk Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak sama dengan fasilitas untuk cabang-cabang olahraga yang sebenarnya, sehingga dalam pelaksanaannya cabang-cabang olahraga untuk Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus dibenahi.

Selain mengacu pada standar umum prasarana sekolah dan olahraga dari Soepartono tersebut, penulis juga berpedoman pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 tentang standar sarana dan prasarana untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI), Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (SMP/MTS), dan Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah (SMA/MA) sebagai berikut.

Tabel 2.2 Jenis, rasio, dan Deskripsi Sarana Tempat Bermain/ Berolahraga

No	Jenis	Rasio	Deskripsi
<b>1</b>	<b>Peralatan Pendidikan</b>		
1.1	Tiang bendera	1 buah/sekolah	Tinggi sesuai ketentuan yang berlaku
1.2	Bendera	1 buah/sekolah	Ukuran sesuai ketentuan yang berlaku
1.3	Peralatan bola voli	2 buah/sekolah	Minimum 6 bola
1.4	Peralatan sepak bola	1 set/sekolah	Minimum 6 bola
1.5	Peralatan bola basket	1 set/sekolah	Minimum 6 bola
1.6	Peralatan senam	1 set/sekolah	Minimum matras, peti loncat, tali loncat, simpai, bola plastik, tongkat, palang tunggal, gelang
1.7	Peralatan atletik	1 set/sekolah	Minimum lembing, cakram, peluru, tongkat estafet, bak loncat
1.8	Peralatan seni budaya	1 set/sekolah	Disesuaikan dengan potensi daerah masing-masing
1.9	Peralatan ketrampilan	1 set/sekolah	Disesuaikan dengan potensi daerah masing-masing
<b>2</b>	<b>Perlengkapan lain</b>		
2.1	Pengeras suara	1 set/sekolah	
2.2	Tape recorder	1 buah/sekolah <sup>15</sup>	

<sup>15</sup>Permendiknas, Standar Sarana dan Prasarana untuk SD/MI, SMP/MTS/, DAN SMA/MAN, Badan Standar Nasional Pendidikan, Jakarta, 2007, hlm 69.

Setiap materi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memerlukan sarana dan prasarana yang berbeda. Ketepatan pemilihan sarana dan prasarana akan sangat membantu dalam pencapaian tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Adapun jenis-jenis sarana dan prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tingkat SMA sesuai dengan materi pembelajarannya sebagai berikut.

## 1. Atletik

### a. Jalan dan Lari

Pada jalan dan lari diperlukan alat seperti: stopwatch, bendera start, nomor dada, tongkat lari sambung, dan start block. Sedangkan fasilitas yang dibutuhkan adalah lintasan lari atau lapangan terbuka

### b. Nomor lompat

Sarana dan prasarana serta alat-alat lompat terdiri atas meteran gulungan, bendera kecil, mistar lompat, tiang mistar, cangkul, bak pasir, balok tumpu, dan perata pasir.

### c. Nomor lempar

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran nomor lempar memerlukan sarana dan prasarana seperti: peluru, bola kasti, meteran gulungan, bendera kecil, dan lapangan tolak peluru.

## 2. Senam

Untuk mendukung proses kelancaran pembelajaran senam, diperlukan sarana dan prasarana yang memadai, antara lain: matras, busa, kaset, tape recorder, tongkat, serta bangsal senam.

### 3. Permainan

Sarana dan prasarana yang mendukung permainan olahraga, antara lain: bola voli, net voli, bola sepak, gawang, bola basket, ring dan papan basket, lapangan voli, lapangan sepakbola, dan lapangan bola basket.

Menurut Soekatamsi dan Srihati Waryati, standar pemakaian sarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan rerata jumlah siswa 32 orang per sekolah sebagai berikut.

1. Sarana dan prasarana cabang olahraga atletik
  - a. 8 start block, dengan 1 start block untuk 4 siswa
  - b. 8 tongkat estafet, 1 tongkat estafet untuk 4 siswa
  - c. 16 buah lembing, 1 lembing untuk 2 siswa
  - d. 16 cakram, 1 cakram untuk 2 siswa
  - e. 16 peluru, 1 peluru untuk 2 siswa
  - f. 2 buah lapangan lempar lembing
  - g. 2 buah lapangan lompat jauh
  - h. 2 buah lapangan lompat tinggi
2. Sarana dan prasarana cabang olahraga permainan
  - 1) 11 bola kaki, 1 bola kaki untuk 3 siswa
  - 2) 11 buah bola voli, 1 bola voli untuk 3 siswa
  - 3) 11 buah bola basket, 1 bola basket untuk 3 siswa
  - 4) 16 buah Shuttlecock, 1 shuttlecock untuk 2 siswa
  - 5) 1 buah lapangan bola basket
  - 6) 1 buah lapangan bola voli

- 7) 1 buah lapangan sepakbola
  - 8) 1 buah Lapangan Bulutangkis
3. Sarana dan prasarana cabang olahraga senam
    - 1) 16 buah hop rotan, 1 hop untuk 2 siswa
    - 2) 6 buah matras, 1 matras untuk 4 siswa
    - 3) 16 tali lompat, 1 tali lompat untuk 2 siswa
    - 4) 1 buah balok titian
    - 5) 1 buah palang tunggal
    - 6) 2 buah tape recorder
    - 7) 2 buah kaset senam
  4. Sarana dan prasarana cabang olahraga beladiri
    - 1) 2 pakaian beladiri, 1 untuk putra dan 1 untuk putri
    - 2) 2 buah body protector<sup>16</sup>

#### **D. Pemeliharaan Sarana dan Prasarana Penjasorkes**

Menurut Soemargo dalam buku Abror Hisyam, tujuan pemeliharaan atau peralatan dalam kegiatan Penjasorkes adalah untuk menentukan dan meyakinkan bahwa alat-alat dalam kondisi aman untuk digunakan dalam kegiatan-kegiatan tersebut. Prinsip-prinsip dalam pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran olahraga adalah sebagai berikut.

---

<sup>16</sup> Soekatamsi dan Srihati Waryati, Prasarana dan Sarana Olahraga. UNS Press, Surakarta, 1996, hlm. 5-60.

1. Kebijakan dan tata cara memelihara sarana olahraga harus direncanakan untuk memperpanjang umur peralatan sedemikian rupa sehingga mungkin akan menghasilkan modal kembali yang maksimal.
2. Pemeliharaan hendaknya direncanakan untuk menjamin keselamatan bagi semua orang yang menggunakan alat-alat. Penggunaan alat-alat yang sedang usang, tidak aman, dan berbahaya tidak dibenarkan.
3. Hanya orang-orang yang berhak (*qualified*) hendaknya diberi kedudukan sebagai pimpinan, Kepala kepengurusan.
4. Alat-alat hendaknya diawasi secara periodik untuk memperoleh dan mencapai keselamatan dan kondisi alat-alat, karena dapat diperbaiki dengan cepat.
5. Perbaikan dan pemulihan kembali kondisi peralatan dibenarkan apabila alat-alat atau bahan yang diperbaiki yang di bangun dengan biaya yang murah atau pantas.
6. Menutupi dan melindungi peralatan yang layak akan menolong dan menjamin pemeliharaan secara ekonomis dan aman.<sup>17</sup>

Sedangkan cara menyimpan dan mengatur sarana prasana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut.

1. Pakaian dan tekstil lainnya hendaknya dilindungi dari air dan kekeringan secepat mungkin, karena basah dalam waktu 24 jam dapat menyebabkan lapuk.
2. Alat-alat berwarna memerlukan perlakuan penting dalam penyimpanan, karena dalam waktu tidak lama (sebentar), banyak warna alami, persungguhan warna-warna yang berlawanan (kontras), terutama apabila basah, dapat menyebabkan warna hilang.
3. Mengontrol suhu ruang tempat penyimpanan dari pabrik.
4. Barang-barang dari tekstil berwarna hendaknya disimpan di tempat yang jauh dari sinar matahari.
5. Semua pakaian dilipat rapi atau dibungkus dan disimpan dalam peti atau kotak yang tertutup.

---

<sup>17</sup> Abror Hisyam, Fisiologi Pembelajaran dan Masa Depan Pendidikan Jasmani, Yayasan Nusantara Cendekia, Bandung, 1991, hlm. 32.

6. Bahan kulit, pelindung kaki, perisai, sarung tangan dan barang-barang lain disimpan di rak, digantung disimpan ditempat yang tingkat keringnya cukup rata.
7. Melindungi dari alat-alat dari bahan plastik menjadi penting karena sifat khususnya tidak boleh kena pukulan dan oli.
8. Melindungi alat-alat olahraga dari karat harus disimpan ditempat yang kering dengan ventilasi yang sesuai dengan suhu dikontrol, untuk perpanjang umur alat-alat dari karet tidak ditaruh dilantai semen atau tidak bersinggungan dengan oli atau lemak.
9. Sesudah alat dari kulit, karet dan plastik sudah dibersihkan beberapa alat dari logam dicat atau dipernis adalah penting untuk disimpan.
10. Bola dari kulit atau karet yang dipompa hendaknya disimpan ditempat yang kering dan baik ventilasinya, tempat penyimpanan harus terhindar dari persinggungan cat, oli atau lemak.
11. Bola yang dipompa, dikosongkan 1 atau 2 pounds dan mungkin bila disimpan dalam peti khusus.<sup>18</sup>

## **B. Kerangka Berpikir**

Kurangnya sarana dan prasarana dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu isu yang cukup merata dan sangat terasa oleh para pelaksana pembelajaran tersebut. Pada umumnya, sekolah-sekolah di setiap jenjang pendidikan, selalu dihadapkan dengan permasalahan kekurangan sarana dan prasarana ini. Tidak sedikit sekolah di Indonesia, khususnya di daerah perkotaan, tidak memiliki tempat atau lahan untuk melakukan aktivitas jasmani, misalnya lapangan. Meskipun ada, disekolah menengah atas negeri kota Cirebon sarana dan prasarananya

---

<sup>18</sup> <http://lib.unnes.ac.id/cara-penyimpanan-sarana-dan-prarana-olahraga>.

masih tidak merata, seringkali ditambah dengan kualitasnya yang kurang memenuhi tuntutan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Sarana dan prasarana ini meliputi alat-alat, ruangan, dan lahan untuk melakukan berbagai aktivitas pendidikan jasmani. Sarana dan prasarana harus lengkap, tidak hanya standar dengan kualitas yang standar. Selanjutnya, ketersediaan sarana dan prasarana dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilakukan usaha pengembangan dan pemerataan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui lembaga-lembaga pendidikan yang berada dibawah naungan Departemen Pendidikan yang bertugas untuk memantau pelaksanaan kegiatan belajar mengajar disekolah-sekolah sehingga dapat diketahui perkembangan dan kualitas pendidikan di SMA Negeri Kota Cirebon.