



Analisis Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk Sekolah Dasar

**Kukuh Maulana Al Fathan^{1✉}, Kiki Melita Andriani², Maya Nurjanah³, Rahmah Zaqiyatul
Munawaroh⁴, Diah Tara Dewi⁵**

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia^{1,2,3,4,5}

e-mail : kukuhmaulana132@gmail.com¹, kiki09melita@gmail.com², mayanurjanah28@gmail.com³,
munawarohrahmah@gmail.com⁴, 24diahtara@gmail.com⁵

Abstrak

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dirancang berbasis aktivitas terkait dengan sejumlah jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk peserta didik. Aktivitas-aktivitas tersebut dirancang untuk membuat peserta didik terbiasa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena merasa perlu melakukannya dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani baik melalui gerak jasmani dan olahraga maupun dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Penelitian ini merupakan penelitian studi kepustakaan (Library research) dan studi dokumentasi. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui muatan materi pada bahan ajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD/MI dari kelas 1 hingga kelas 6. Materi PJOK terdiri dari pendidikan jasmani, permainan dan olahraga, serta materi kesehatan.

Kata Kunci: Materi, PJOK, SD/MI

Abstract

Physical education, exercise, and health education (PJOK) are designed based on activities associated with a number of types of physical motion/exercise and efforts to maintain appropriate health for learners. Such activities are designed to make learners accustomed to physical exercise and exercise with a good feeling of need and aware of the importance of keeping physical health in check through physical exercise and exercise as well as caring for health factors that influence them. The study was a library research study and a documentary study. The kind of research used is qualitative. The study aims to know the material content of education, exercise, and health education materials in elementary school/mi from grade 1 through grade 6. Materials PJOK consists of physical education, play and exercise, and health materials.

Keywords: Material, PJOK, SD/MI

Histori Artikel

Received	Revised	Accepted	Published
20 Juni 2022	15 Juli 2022	30 Agustus 2022	01 Oktober 2022

Copyright (c) 2022 Kukuh Maulana Al Fathan, Kiki Melita Andriani, Maya Nurjanah, Rahmah Zaqiyatul Munawaroh, Diah Tara Dewi

✉ Corresponding author :

Email : 24diahtara@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3392>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu tindakan yang dilaksanakan secara sadar dan direncanakan dalam rangka merealisasikan kondisi belajar dan kegiatan pembelajaran dalam meningkatkan potensi yang dimiliki peserta didik agar antusias dalam bidang intelektual ketuhanan, pengelolaan diri, budi pekerti, kecendekiaan, akhlakul karimah, serta kompetensi kepribadian untuk kebutuhan dirinya, masyarakat, maupun negara (Dewi & Maemonah, 2022). Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang menyelenggarakan proses pembelajaran untuk membimbing, mendidik, melatih dan mengembangkan kemampuan siswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah berkewajiban mengembangkan potensi siswa secara optimal yang mencakup pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang (Nasution & Syaleh, 2021).

Kurikulum 2013 merupakan perbaikan dari kurikulum 2004 dan KTSP 2006, yaitu kurikulum berbasis sekolah dan berbasis kompetensi. Penerapan kurikulum 2013 bertekad untuk melahirkan generasi bangsa yang kreatif, inovatif, dan produktif. Kurikulum 2013 yang disempurnakan lebih terfokus pada mindset, administrasi kurikulum, eksplorasi dan peningkatan materi, justifikasi kegiatan pembelajaran, serta pembiasaan tanggungan menimba ilmu supaya apa yang dihasilkan sesuai dengan tujuan awal (Ahsani, 2020). Kurikulum 2013 merupakan keterpaduan antar tiga kompetensi, yaitu kompetensi kognitif, afektif, dan psikomotorik (Yunianto, 2021). Dalam kurikulum 2013 pembelajaran menggunakan bahan ajar tematik, yang mana seluruh mata pelajaran diintegrasikan menjadi satu tema. Salah satu mata pelajaran pada buku tematik sekolah dasar adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK).

Pelajaran PJOK memiliki peranan yang penting di Sekolah, pelajaran PJOK dapat membentuk siswa sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian baik, disiplin, sportif yang tinggi dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di semua jenjang pendidikan salah satunya di Sekolah Dasar (SD) (Putri et al., 2021). Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosi. Pendidikan jasmani merupakan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total dari pada hanya menganggap pendidikan jasmani sebagai yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Keterampilan sikap sehat jasmani dan rohani merupakan aspek yang mendasar dan tidak kalah penting, karena merupakan modal individu khususnya siswa untuk dapat melakukan kegiatan dalam berbagai persoalan belajar. Siswa yang memiliki keterampilan sikap sehat jasmani dan rohani dapat mengarahkan diri ke berbagai keterampilan baru dan mampu mengembangkan kapasitasnya untuk terus hidup melalui kreativitas sepanjang masa dan mampu lebih optimis dalam belajar karena memiliki keadaan jasmani dan rohani yang sehat (Akmal et al., 2018).

Strategi belajar mengajar merupakan suatu prosedur memilih, menetapkan, dan memadukan kegiatan-kegiatan dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran. Penyusunan suatu strategi merupakan kegiatan awal dari seluruh proses belajar mengajar. Strategi mempunyai pengaruh yang besar terhadap hasil belajar siswa yang bersangkutan, bahkan sangat menentukan. Oleh sebab itu seorang guru jika ingin tercapai tujuan pengajarannya, maka dituntut untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menyusun strategi belajar-mengajar (Sumantri & Neldi, 2019).

Pelaksanaan pendidikan tidak terlepas dari peran guru. Guru adalah seseorang yang mengabdikan diri untuk mengajar, mendidik, mengarahkan, dan melatih siswa agar memahami ilmu pengetahuan yang telah diajarkan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Safitri, 2019) menyatakan seorang pendidik profesional yang mendidik, mengajarkan suatu ilmu, melatih, membimbing, memberikan suatu penilaian, dan melakukan evaluasi kepada siswa. Guru tidak sekedar menyampaikan materi saja, namun lebih dari itu guru dikatakan sebagai sentral dalam proses pembelajaran. Guru sebagai pengatur sekaligus pelaku dalam proses belajar mengajar, serta mampu membuat suatu pembelajaran menjadi lebih efektif dan menarik sehingga materi

pelajaran yang disampaikan akan membuat siswa termotivasi dalam mempelajari materi tersebut. Pembelajaran yang efektif dapat guru terapkan pada setiap mata pelajaran, salah satunya yaitu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) (Putri et al., 2021). PJOK merupakan mata pelajaran yang sering dikesampingkan oleh beberapa guru karena PJOK lebih banyak praktik dari pada teori, sehingga guru sendiri terkadang masih belum bisa mengelompokkan materi dan teori dari pendidikan jasmani, kesehatan, maupun olahraga. Oleh karena itu perlu adanya analisis materi PJOK untuk tingkat sekolah dasar guna terbentuknya pendidik yang professional sehingga dapat menumbuhkan siswa-siswi yang berkualitas. Dalam penelitian ini akan dilakukan analisis mengenai hakikat PJOK, tujuan PJOK, serta ruang lingkup dari materi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada tingkat SD/MI.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kepustakaan atau *library research* yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengambil informasi dari buku-buku ilmiah dan tulisan-tulisan yang berhubungan dengan pembahasan dan dan yang sedang dilakukan. Studi kepustakaan merupakan kajian teoritis, referensi, dan literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya dan nilai serta norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti untuk memperoleh kebenaran yang empirik. Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa buku-buku umum yang berkaitan dengan materi yang sedang diteliti, dokumen-dokumen tertulis, serta artikel-artikel yang diambil dari jurnal nasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, dan pengetahuan. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan pesan pribadi yang menyenangkan. Hal tersebut senada dengan pendapat (Rahayu, 2013) bahwa “Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga”. Pendidikan Jasmani juga salah satu mata pelajaran yang wajib diselenggarakan disekolah-sekolah manapun, yaitu sebagai mata pelajaran pokok yang harus diikuti oleh seluruh siswa. Mata pelajaran ini mempunyai kekhasan tersendiri dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu digunakannya aktivitas gerak fisik sebagai sarana/media dalam mendidik siswa serta memerlukan alat dan tempat yang luas (Endriani, 2017).

Dominannya aktivitas gerak (fisik) jasmani ini bukan untuk tujuan jangka pendek semata, demi mencapai gambaran siswa yang terlatih fisiknya saja, tetapi lebih dari itu yang utama adalah pembentukan manusia seutuhnya, sesuai dengan tujuan pendidikan Nasional, yaitu mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, 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 (Siregar, 2021).

Selain itu (Sulaiman, 2016) dalam (Pratiwi et al., n.d.) mengemukakan bahwa “Pendidikan Jasmani adalah fase dar program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap anak”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran yang kompleks, karena di dalam Pendidikan Jasmani siswa beraktivitas dengan cara menggabungkan pola pikir dan aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai Tujuan Pendidikan Nasional. Aktivitas fisik ini dapat berupa kegiatan permainan yang dapat berbentuk pertandingan

perlombaan dan pelatihan yang kesemuanya berorientasi untuk mendidik siswa agar menjadi manusia seutuhnya.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Secara umum tujuan Pendidikan Jasmani diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu (Sulaiman, 2016):

- a. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*)
- b. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skill full*)
- c. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.
- d. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat. Pendekatan belajar untuk mewujudkan tujuan pembelajaran diperlukan pendekatan-pendekatan belajar yang tepat. Sehubungan dengan hal itu telah banyak bermunculan pendekatan-pendekatan untuk meraih tujuan belajar pendidikan jasmani tersebut.

Sebagaimana telah dibahas sebelumnya, bahwa tujuan dilaksanakannya Pendidikan Jasmani adalah untuk meningkatkan kualitas peserta didik dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Lebih khusus lagi, Pendidikan Jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya; hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti Pendidikan Jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Pendidikan Jasmani sudah menjadi wahana untuk mendidik anak, bahkan para ahli sepakat bahwa Pendidikan Jasmani merupakan suatu alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan dapat menerapkan pola hidup yang sehat dalam kehidupannya. Manfaat Pendidikan Jasmani pada siswa, dapat meningkatkan kesiagaan peserta didik untuk siap menghadapi tugas dan aktivitas dalam bekerja dan pengisian waktu senggang yang bermanfaat. Akan menjadi suatu komitmen para ahli pendidikan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dalam mengantarkan anak didiknya menjadi manusia yang utuh. Oleh sebab itu, fungsi Pendidikan Jasmani dan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah-sekolah khususnya sekolah dasar, mempunyai jangkauan yang sangat luas dan hampir tidak terbatas. Selain merupakan sarana dalam usaha menunjang terciptanya tujuan dasar pendidikan, juga mampu mewujudkan manusiamanusia yang dapat membangun dirinya sendiri serta orang di sekitar dan bertanggung jawab atas pembangunan bangsa.

Melihat dari beberapa tujuan Pendidikan Jasmani yang telah dikemukakan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani adalah untuk mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani. Maka dari itu, siswa dalam tahap perkembangan akan berubah segala kemampuannya baik dari segi fisik maupun mental jika mereka melaksanakan tujuan Pendidikan Jasmani dengan sempurna.

3. Ruang Lingkup Materi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD/MI

Saat ini struktur kurikulum pendidikan jasmani yang diterapkan di Sekolah Dasar (SD) mengacu pada Permendikbud No. 37 tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah mencakup beberapa lingkup materi pembelajaran. Ruang lingkup materi pembelajaran pendidikan jasmani mencakup gerak dasar, permainan dan/atau olahraga,

kebugaran jasmani, dan kesehatan. Kompetensi dasar kebugaran jasmani mulai diberikan di kelas II sampai dengan kelas VI. Berikut ruang lingkup materi kebugaran jasmani yang diajarkan di kelas II sampai kelas VI :

Table 1
Ruang Lingkup Materi Kebugaran Jasmani

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
II	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional
III	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional
IV	Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
V	Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
VI	Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).	Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).

Untuk mengembangkan gerak dasar peserta didik di SD, guru dapat mendesain pembelajaran melalui permainan-permainan sederhana ataupun permainan tradisional. Melalui permainan diharapkan peserta didik memiliki pengalaman gerak yang menjadi bekal untuk mempelajari gerak yang lebih kompleks. Berikut lingkup pembelajaran Permainan dan/atau olahraga yang diajarkan di SD:

Table 2
Ruang Lingkup Permainan dan Olahraga

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
I	Memahami gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
II	Memahami variasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami variasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
III	Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan	Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang,

	keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
IV	Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional
	Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
V	Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
	Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional
VI	Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional
	Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional

Orientasi pendidikan jasmani tidak hanya menjadikan peserta didik sebagai anggota masyarakat sekedar tahu tentang kesehatan tetapi juga memiliki keterampilan dalam beraktivitas fisik sehingga mendapatkan manfaat tubuh yang sehat. Tidak heran jika materi kesehatan menjadi bagian yang amat penting untuk diajarkan kepada peserta didik, mulai dari kesehatan diri sampai pada pemeliharaan alat-alat reproduksi. Berikut lingkup materi kesehatan pada Kompetensi Dasar mata pelajaran PJOK SD:

Table 3
Ruang Lingkup Materi Kesehatan

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
I	Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian	Menceritakan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian
II	Memahami cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain)	Menceritakan cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah)
III	Memahami perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh	Menceritakan perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh

IV	Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari	Mendemonstrasikan cara penanggulangan jenis cedera secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.
V	Memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular	Menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular
	Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh	Memaparkan bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh
VI	Memahami perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi	Memaparkan perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi

KESIMPULAN

Pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, ruang lingkup dan urutan materi pembelajaran mengacu pada Permendikbud No. 37 tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah mencakup beberapa lingkup materi pembelajaran.

Pendidikan jasmani di SD mengedepankan pengembangan gerak dasar. Gerak dasar dikembangkan melalui berbagai aktivitas, diantaranya permainan dan/atau olahraga dan kebugaran jasmani, serta diberikan pula materi tentang kesehatan. Lingkup dan urutan materi kebugaran jasmani yang diajarkan di SD meliputi: pemahaman praktik gerak seimbang, lentur, kuat, lincah, berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.

Lingkup dan urutan materi permainan dan/atau OR meliputi pemahaman praktik gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. Pemahaman praktik dalam menjaga sikap tubuh, bergerak secara seimbang, lentur, kuat, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. Pemahaman praktik variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

Lingkup dan urutan materi kesehatan meliputi: pemahaman bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian. Pemahaman tentang cara menjaga kebersihan lingkungan, makanan bergizi, jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana. Pemahaman tentang konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular, bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, NAPZA dan obat berbahaya terhadap kesehatan tubuh, serta perlunya memahami pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsani, E. L. F. (2020). Analisis Bahan Ajar Kurikulum 2013 Berbasis Multiple Intelligence Kelas IV. *ELEMENTARY: Islamic Teacher Journal*, 8(1), 19–36. <https://doi.org/10.21043/elementary.v8i1.7398>
- Akmal, A., Sugihartono, T., & Ilahi, B. R. (2018). Analisis Muatan Materi Senam Pada Bahan Ajar PJOK Sekolah Dasar Negeri Di Kota Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 11–15. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9181>
- Dewi, D. T., & Maemonah, M. (2022). Analisis bahan ajar kurikulum 2013 berbasis kecerdasan majemuk tema 8 kelas III sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(1), 15–30. <https://doi.org/10.30659/pendas.9.1.15-30>

- 6921 *Analisis Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk Sekolah Dasar - Kukuh Maulana Al Fathan, Kiki Melita Andriani, Maya Nurjanah, Rahmah Zaqiyatul Munawaroh, Diah Tara Dewi*
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3392>
- Endriani, D. (2017). Pengembangan Kompetensi Guru PJOK Tingkat SD Dalam Menjalankan Kurikulum 2013. *GENERASI KAMPUS*, 7(2), Article 2. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/gk/article/view/7397>
- Nasution, M. C., & Syaleh, M. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar PJOK pada Siswa Kelas V SD Negeri 104259 Citaman Jernih Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun Ajaran 2020/2021. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.38114/josepha.v2i2.156>
- Prastyana, B. R. (2019). Analisis Kebutuhan Guru Terhadap Penilaian PJOK Di Sekolah Dasar. *Satria : Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 2(2), 28–33.
- Pratiwi, E., Pd, M., Asri, N., & Pd, M. (n.d.). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar*. 74.
- Putri, F. T., Muliadi, M., & Sudarto, S. (2021). Analisis Problematika Guru Penjaskes dalam Memodifikasi Media Pembelajaran PJOK SD Gugus I Kecamatan Ulaweng Kabupaten Bone. *JPPSD: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 1(1), 9–21. <https://doi.org/10.26858/pjppsd.v1i1.22955>
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.
- RAHMAT, R. (2016). *Implementasi Pendekatan Sainifik pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) SD Kurikulum 2013 di Kabupaten Bantaeng* [Masters, Pascasarjana]. <http://eprints.unm.ac.id/6024/>
- Rukmana, A. (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. *pendidikan-dasar*, 15. <http://jurnal.upi.edu/pendidikan-dasar/view/106/Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar>
- Safitri, D. (2019). *Menjadi Guru Profesional*. Indragari.
- Sembiring, B. (2016). Upaya Peningkatan Aktivitas Siswa Melalui Penerapan Pembelajaran Langsung Dalam Mata Pelajaran PJOK Di Kelas III SD Negeri 05835 Aman Damai. *JS (JURNAL SEKOLAH)*, 1(1), 17–26. <https://doi.org/10.24114/js.v1i1.6285>
- Siregar, H. S. (2021). *Proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di SD Negeri 200311 Pudun Jae Kota Padangsidempuan* [Undergraduate, IAIN Padangsidempuan]. <http://etd.iain-padangsidempuan.ac.id/7586/>
- Sulaiman. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan Pendekatan Sistem*. Swadaya Manunggal, Digital and Offset Printing.
- Sumantri, A., & Neldi, H. (2019). Profil Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di SD Gugus 1 Kecamatan Bintan Timur. *Jurnal JPDO*, 2(1), 160–164.
- Yunianto, T. (2021). Analisis Kesesuaian Materi IPA Dalam Buku Siswa Kelas IV Semester 1 SD/MI Dengan Kurikulum 2013. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 1–17. <https://doi.org/10.30659/pendas.8.1.1-17>