

Muslim Bin Ilyas S,Or, M.Pd  
Dr. Hj. Nur Indah Atifah Anwar, S.Pd., M.Pd.



# Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas)



Editor:  
Alimin Hamzah S.Pd.,M.Pd

# PERENCANAAN PEMBELAJARAN PENJAS

Muslim Bin Ilyas S,Or, M.Pd.

Dr. Hj. Nur Indah Atifah Anwar, S.Pd., M.Pd.



**Tahta Media Group**

## UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

### **Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4**

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### **Pembatasan Pelindungan Pasal 26**

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# PERENCANAAN PEMBELAJARAN PENJAS

Penulis:

Muslim Bin Ilyas S,Or, M.Pd.

Dr. Hj. Nur Indah Atifah Anwar, S.Pd., M.Pd.

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Alimin Hamzah S.Pd.,M.Pd

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

viii, 158, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN : 978-623-147-799-6

Cetakan Pertama:

Maret 2025

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

---

Isi diluar tanggung jawab percetakan

---

**Copyright © 2025 by Tahta Media Group**

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP**

**(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)**

Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

## KATA PENGANTAR

Pendidikan Jasmani (Penjas) memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan fisik dan mental siswa. Dalam dunia pendidikan, Penjas tidak hanya berfokus pada aspek fisik semata, tetapi juga mendukung pengembangan karakter, sikap sosial, serta kemampuan motorik anak. Pembelajaran yang baik dalam Penjas akan membawa manfaat besar, baik dalam konteks kesehatan tubuh, kemampuan fisik, maupun pembentukan pribadi yang lebih baik. Melalui buku ini, diharapkan para pendidik dan pengajar dapat menemukan panduan yang komprehensif dan aplikatif dalam menyusun rencana pembelajaran Penjas yang menyeluruh dan berbasis pada kebutuhan perkembangan peserta didik. Pendidikan Jasmani bukanlah sekadar kegiatan fisik yang menyenangkan, tetapi lebih dari itu, Penjas merupakan sarana untuk mendidik siswa menjadi individu yang sehat, bugar, dan memiliki kedisiplinan yang tinggi. Buku ini disusun untuk memberikan wawasan dan pengetahuan bagi para guru serta praktisi pendidikan dalam merencanakan dan mengimplementasikan pembelajaran Penjas yang efektif dan bermakna. Di dalamnya, Anda akan menemukan berbagai teori dasar, prinsip-prinsip pendidikan, serta teknik-teknik pembelajaran yang dapat diterapkan di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari usia dini hingga sekolah menengah.

Di tengah perkembangan zaman yang terus bergerak maju, pendidikan jasmani menghadapi berbagai tantangan. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk senantiasa berinovasi dalam merancang pembelajaran yang tidak hanya menarik, tetapi juga efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran. Buku ini juga menyajikan berbagai metode dan pendekatan pembelajaran terkini yang dapat diadaptasi oleh pengajar, baik untuk kelas konvensional maupun kelas yang memanfaatkan teknologi digital. Dengan perencanaan pembelajaran yang matang, diharapkan kegiatan Penjas di sekolah dapat berjalan dengan baik, menyenangkan, dan membawa dampak positif bagi perkembangan fisik serta karakter siswa. Semoga buku ini dapat memberikan inspirasi serta solusi bagi tantangan yang dihadapi dalam pembelajaran Penjas di Indonesia, serta menjadi bagian dari upaya kita bersama untuk menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan berbudi pekerti.

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>BAB 1 KONSEP DASAR PENDIDIKAN JASMANI .....</b>	<b>1</b>
1.1    Pengertian Pendidikan Jasmani .....	1
1.2    Tujuan dan Manfaat Penjas .....	4
1.3    Prinsip Dasar Pembelajaran Penjas .....	5
1.4    Pengaruh Pembelajaran Penjas Terhadap Kesehatan .....	9
1.5    Aspek Fisik dalam Pendidikan Jasmani .....	10
1.6    Aspek Psikologis dalam Pendidikan Jasmani .....	12
1.7    Hubungan Penjas dengan Pendidikan Karakter .....	15
<b>BAB 2 KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI .....</b>	<b>20</b>
2.1    Struktur Kurikulum Penjas.....	20
2.2    Peran Kurikulum dalam Pembelajaran Penjas .....	21
2.3    Kompetensi Dasar Penjas.....	23
2.4    Standar Isi Pendidikan Jasmani.....	25
2.5    Perencanaan Pembelajaran Berdasarkan Kurikulum .....	26
2.6    Evaluasi dalam Kurikulum Penjas .....	27
2.7    Pengembangan Kurikulum Penjas yang Inklusif .....	29
<b>BAB 3 PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN PENJAS .....</b>	<b>32</b>
3.1    Pendekatan Pembelajaran Penjas yang Efektif .....	32
3.2    Metode Pengajaran dalam Penjas.....	34
3.3    Model Pembelajaran Aktif .....	37
3.4    Pembelajaran Berbasis Permainan .....	40
3.5    Pembelajaran Kooperatif dalam Penjas .....	43
3.6    Teknologi dalam Pembelajaran Penjas.....	45
3.7    Evaluasi Metode Pembelajaran Penjas (lanjutan) .....	47
<b>BAB 4 PERENCANAAN PEMBELAJARAN PENJAS.....</b>	<b>49</b>
4.1    Langkah-langkah dalam Perencanaan Pembelajaran .....	49
4.2    Menyusun Rencana Pembelajaran Tahunan.....	50
4.3    Menyusun Rencana Pembelajaran Mingguan .....	51
4.4    Menyusun Rencana Pembelajaran Harian.....	54

4.5	Penentuan Tujuan Pembelajaran .....	57
4.6	Media Pembelajaran dalam Penjas.....	58
4.7	Penyusunan Alat Evaluasi Pembelajaran .....	61
<b>BAB 5 PENGELOLAAN KELAS DALAM PEMBELAJARAN PENJAS</b>		<b>63</b>
.....		
5.1	Prinsip Pengelolaan Kelas.....	63
5.2	Penciptaan Lingkungan Pembelajaran yang Aktif .....	65
5.3	Manajemen Waktu dalam Pembelajaran Penjas.....	66
5.4	Mengatasi Tantangan dalam Pengelolaan Kelas .....	67
5.5	Strategi Mengatur Siswa yang Tidak Aktif .....	69
5.6	Komunikasi yang Efektif dalam Kelas Penjas .....	70
5.7	Penilaian terhadap Pengelolaan Kelas Penjas .....	72
<b>BAB 6 PENILAIAN DAN EVALUASI PEMBELAJARAN PENJAS ..</b>		<b>74</b>
6.1	Tujuan dan Fungsi Penilaian dalam Penjas .....	74
6.2	Jenis-jenis Penilaian dalam Pembelajaran Penjas .....	75
6.3	Instrumen Penilaian Penjas .....	77
6.4	Teknik Penilaian Kinerja.....	78
6.5	Penilaian Berbasis Kompetensi.....	79
6.6	Analisis Hasil Penilaian .....	81
6.7	Tindak Lanjut Hasil Evaluasi Pembelajaran .....	82
<b>BAB 7 PEMBELAJARAN PENJAS UNTUK ANAK USIA DINI .....</b>		<b>85</b>
7.1	Prinsip Pembelajaran Penjas untuk Anak Usia Dini .....	85
7.2	Pengembangan Keterampilan Motorik Dasar .....	86
7.3	Aktivitas Fisik untuk Anak Usia Dini .....	88
7.4	Pembelajaran yang Menyenangkan untuk Anak .....	89
7.5	Pendekatan Terpadu dalam Penjas Anak Usia Dini .....	90
7.6	Keterlibatan Orang Tua dalam Pembelajaran Penjas .....	91
7.7	Evaluasi Pembelajaran Penjas pada Anak Usia Dini .....	92
<b>BAB 8 PEMBELAJARAN PENJAS UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR .....</b>		<b>94</b>
8.1	Menyusun Rencana Pembelajaran Penjas untuk SD.....	94
8.2	Aktivitas Pembelajaran yang Cocok untuk Siswa SD .....	95
8.3	Keterampilan Sosial dalam Pembelajaran Penjas .....	97

8.4	Pengembangan Kebugaran Fisik pada Siswa SD.....	98
8.5	Pembelajaran Melalui Permainan dan Olahraga .....	99
8.6	Keterlibatan Siswa dalam Pengambilan Keputusan .....	100
8.7	Evaluasi Pembelajaran Penjas pada Sekolah Dasar .....	102
<b>BAB 9 PEMBELAJARAN PENJAS UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA .....</b>		<b>104</b>
9.1	Pembelajaran Penjas pada Siswa SMP .....	104
9.2	Mengintegrasikan Teori dan Praktik dalam Penjas SMP .....	105
9.3	Kegiatan Olahraga Kompetitif .....	107
9.4	Pembentukan Karakter melalui Olahraga .....	108
9.5	Mengembangkan Minat dan Bakat Olahraga.....	109
9.6	Menyusun Program Pembinaan Atlet di SMP .....	111
9.7	Evaluasi Pembelajaran Penjas di SMP.....	112
<b>BAB 10 PEMBELAJARAN PENJAS UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS .....</b>		<b>114</b>
10.1	Karakteristik Siswa SMA dalam Pembelajaran Penjas .....	114
10.2	Program Pembelajaran Penjas pada Siswa SMA .....	115
10.3	Pelatihan Keterampilan Olahraga Tingkat Lanjut .....	117
10.4	Menumbuhkan Kepemimpinan melalui Penjas.....	118
10.5	Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga .....	119
10.6	Pembinaan Mental dan Fisik bagi Atlet SMA.....	121
10.7	Evaluasi dan Penilaian Kinerja Siswa SMA .....	122
<b>BAB 11 PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM KESEHATAN DAN KEBUGARAN .....</b>		<b>124</b>
11.1	Pengaruh Penjas terhadap Kesehatan Fisik .....	124
11.2	Penjas dan Peningkatan Kebugaran Jasmani .....	125
11.3	Pendidikan Jasmani untuk Mencegah Penyakit .....	127
11.4	Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental .....	128
11.5	Penjas untuk Membentuk Pola Hidup Sehat .....	130
11.6	Hubungan Penjas dengan Penyakit Tidak Menular.....	131
11.7	Penjas dalam Meningkatkan Kualitas Hidup .....	133
<b>BAB 12 TANTANGAN DAN INOVASI DALAM PEMBELAJARAN PENJAS.....</b>		<b>135</b>

12.1	Tantangan dalam Pembelajaran Penjas di Indonesia.....	135
12.2	Menghadapi Kendala Sumber Daya dalam Penjas .....	137
12.3	Inovasi dalam Pembelajaran Penjas .....	138
12.4	Pembelajaran Penjas di Era Digital.....	140
12.5	Menanggapi Isu Kesehatan Global melalui Penjas .....	142
12.6	Penjas dalam Pendidikan Inklusif.....	144
12.7	Prospek dan Pengembangan Pembelajaran Penjas di Masa Depan .....	146
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>148</b>
<b>PROFIL PENULIS.....</b>		<b>157</b>

---

# BAB 1

## KONSEP DASAR

### PENDIDIKAN JASMANI

---

#### 1.1 PENGERTIAN PENDIDIKAN JASMANI

Pendidikan Jasmani (Penjas) adalah suatu bentuk pendidikan yang bertujuan untuk memelihara dan mengembangkan potensi fisik serta kesehatan tubuh melalui berbagai aktivitas jasmani yang dilakukan secara terstruktur. Aktivitas dalam Penjas mencakup olahraga, permainan, dan latihan fisik yang berfokus pada peningkatan kebugaran tubuh, keterampilan motorik, serta pengendalian fisik dan mental (Suherman, 2018). Tujuan utama dari Penjas adalah untuk membantu siswa mengembangkan kebugaran fisik yang optimal dan keterampilan yang mendukung aktivitas fisik sehari-hari. Dengan melakukan kegiatan jasmani secara teratur, siswa dapat menjaga kondisi tubuh mereka agar tetap sehat dan bugar, yang penting untuk menunjang kehidupan mereka baik dalam lingkungan sekolah maupun kehidupan di luar sekolah.

Pendidikan Jasmani memiliki peran penting dalam membentuk kesadaran peserta didik mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan bagaimana kebugaran jasmani berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka. Penjas mengajarkan siswa untuk mengutamakan gaya hidup sehat yang melibatkan pola makan yang baik, kebiasaan berolahraga, serta menjaga kesehatan mental. Pembelajaran ini tidak hanya terfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga mengajarkan peserta didik tentang pentingnya kebugaran dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kegiatan akademik maupun aktivitas sosial lainnya (Pradana, 2021).

Di dalam konsep Pendidikan Jasmani, terdapat pemahaman bahwa tubuh dan pikiran adalah kesatuan yang saling terkait. Artinya, untuk mencapai

---

# **BAB 2**

# **KURIKULUM PENDIDIKAN**

# **JASMANI**

---

## **2.1 STRUKTUR KURIKULUM PENJAS**

Struktur kurikulum Pendidikan Jasmani (Penjas) disusun dengan tujuan untuk memberikan pembelajaran yang menyeluruh bagi peserta didik. Kurikulum Penjas terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu tujuan pembelajaran, kompetensi dasar, materi ajar, metode pengajaran, serta evaluasi. Masing-masing komponen ini saling berhubungan dan saling mendukung untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu menghasilkan individu yang sehat, bugar, dan memiliki keterampilan fisik yang memadai. Di tingkat pendidikan dasar dan menengah, kurikulum Penjas disusun untuk mengembangkan berbagai aspek fisik peserta didik. Ini termasuk penguatan kebugaran tubuh melalui olahraga dan aktivitas fisik yang menantang. Struktur kurikulum ini didesain untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar, seperti berlari, melompat, dan melempar, serta keterampilan lebih lanjut yang dibutuhkan dalam berbagai jenis olahraga. Selain itu, kurikulum Penjas juga memperkenalkan pentingnya pola hidup sehat dan bagaimana menjaga kesehatan tubuh sepanjang hidup (Hidayat & Hendrayana, 2020).

Salah satu bagian utama dari struktur kurikulum Penjas adalah adanya materi ajar yang mencakup olahraga, kebugaran jasmani, dan aspek kesehatan tubuh. Di setiap jenjang pendidikan, materi ini disesuaikan dengan usia dan perkembangan peserta didik. Misalnya, di tingkat dasar, kurikulum Penjas lebih banyak mengajarkan gerakan-gerakan dasar yang menyenangkan dan sederhana, seperti permainan dan senam, sedangkan di tingkat menengah, kurikulum mulai memperkenalkan olahraga yang lebih terstruktur dan kompetitif.

---

# **BAB 3**

## **PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN PENJAS**

---

### **3.1 PENDEKATAN PEMBELAJARAN PENJAS YANG EFEKTIF**

Pendekatan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) memegang peran krusial dalam menentukan efektivitas kegiatan pembelajaran. Salah satu kunci utama untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan bermanfaat adalah melalui pendekatan yang berbasis aktivitas fisik yang menyenangkan. Aktivitas yang menyenangkan dapat merangsang minat siswa dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Selain itu, pendekatan ini juga berfungsi untuk mengembangkan keterampilan sosial siswa, seperti kerjasama dan komunikasi yang penting dalam kehidupan sosial mereka. Siswa yang terlibat dalam kegiatan fisik yang menyenangkan cenderung lebih antusias dan bersemangat, sehingga mereka dapat mengikuti pembelajaran dengan lebih aktif dan menghasilkan pengalaman belajar yang positif (Wicaksono, 2019).

Pendekatan berbasis proyek juga efektif dalam pendidikan jasmani karena memberikan siswa tantangan yang dapat mengasah keterampilan berpikir kritis dan kreatif. Dalam pendekatan ini, siswa diberikan tugas atau proyek yang berkaitan langsung dengan pembelajaran Penjas, seperti merancang latihan fisik atau menyusun strategi dalam permainan olahraga. Tidak hanya keterampilan teknis yang dikembangkan, tetapi juga kemampuan bekerja dalam tim dan berpikir secara strategis. Hal ini mendorong siswa untuk memanfaatkan pengetahuan mereka dalam konteks yang lebih luas,

---

# BAB 4

## PERENCANAAN

### PEMBELAJARAN PENJAS

---

#### 4.1 LANGKAH-LANGKAH DALAM PERENCANAAN PEMBELAJARAN

Perencanaan pembelajaran adalah tahap awal yang sangat penting dalam setiap proses pendidikan, termasuk dalam Pendidikan Jasmani (Penjas). Langkah pertama dalam perencanaan pembelajaran adalah menganalisis kebutuhan siswa. Guru harus mengetahui tingkat kemampuan fisik siswa, serta karakteristik sosial dan psikologis mereka. Langkah ini bertujuan untuk menyesuaikan materi dan metode pembelajaran dengan kondisi siswa yang berbeda-beda. Langkah berikutnya adalah menetapkan tujuan pembelajaran yang jelas dan terukur. Tujuan pembelajaran harus mencakup aspek keterampilan fisik, pengetahuan tentang kesehatan, dan pengembangan sikap positif seperti sportivitas dan kerjasama. Tujuan yang jelas membantu guru untuk merancang kegiatan yang mendukung pencapaian tujuan tersebut (Yuwono & Rizki, 2021b).

Selanjutnya, guru merancang materi ajar yang relevan dengan tujuan pembelajaran. Materi ini harus mengacu pada kurikulum yang telah ditetapkan, namun disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan kondisi fisik mereka. Misalnya, jika tujuan pembelajaran adalah meningkatkan kelincahan, maka materi yang diberikan akan mencakup berbagai latihan yang menekankan pada gerakan cepat dan responsif. Metode pengajaran juga harus dipilih dengan hati-hati untuk mencapai tujuan pembelajaran. Guru dapat memilih berbagai metode, seperti metode demonstrasi, latihan langsung, atau pembelajaran berbasis permainan. Metode yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dan gaya belajar siswa.

---

# **BAB 5**

## **PENGELOLAAN KELAS DALAM PEMBELAJARAN PENJAS**

---

### **5.1 PRINSIP PENGELOLAAN KELAS**

Pengelolaan kelas dalam Pendidikan Jasmani (Penjas) sangat penting karena menciptakan kondisi yang memungkinkan setiap siswa terlibat aktif dalam pembelajaran. Sebagai guru Penjas, tugas utama adalah memastikan bahwa setiap kegiatan berjalan lancar dan tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal. Prinsip pertama dalam pengelolaan kelas adalah menetapkan aturan yang jelas dan konsisten. Aturan ini mencakup perilaku yang diharapkan dari siswa, seperti menjaga keamanan selama latihan fisik, mengikuti instruksi dengan tepat, serta menunjukkan sportivitas dalam permainan. Guru harus mampu menegakkan aturan ini secara tegas namun tetap adil (Raharjo & Saputro, 2020).

Pengelolaan kelas juga melibatkan manajemen waktu yang baik. Pembelajaran Penjas sering kali melibatkan berbagai jenis kegiatan fisik, yang memerlukan waktu cukup lama untuk persiapan dan pelaksanaan. Oleh karena itu, guru harus mengalokasikan waktu dengan bijak, memberi ruang untuk pemanasan, latihan, serta evaluasi tanpa mengabaikan satu aspek pun. Guru perlu memprioritaskan kegiatan yang paling penting dan memberi jeda waktu yang cukup antara kegiatan agar siswa tidak merasa lelah atau kehilangan konsentrasi.

Prinsip pengelolaan kelas juga mencakup pengelolaan ruang dan peralatan. Dalam Penjas, peralatan fisik dan fasilitas olahraga adalah

---

# BAB 6

## PENILAIAN DAN EVALUASI PEMBELAJARAN PENJAS

---

### 6.1 TUJUAN DAN FUNGSI PENILAIAN DALAM PENJAS

Penilaian dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) memiliki peranan yang sangat penting untuk mengukur pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Tujuan utama dari penilaian adalah untuk mengetahui sejauh mana siswa dapat menguasai kompetensi yang diharapkan dalam kegiatan Penjas. Penilaian juga bertujuan untuk memberikan umpan balik yang berguna bagi siswa dalam meningkatkan kinerja mereka serta untuk memberikan informasi kepada guru tentang efektivitas metode yang digunakan dalam pengajaran. Fungsi penilaian dalam Penjas tidak hanya untuk mengevaluasi hasil belajar siswa, tetapi juga untuk mengetahui perkembangan keterampilan fisik mereka. Oleh karena itu, penilaian dalam Penjas mencakup berbagai aspek, termasuk keterampilan motorik, kemampuan fisik, serta sikap dan nilai-nilai seperti kerja sama dan sportivitas. Selain itu, penilaian juga membantu guru dalam merencanakan langkah-langkah selanjutnya dalam proses pembelajaran, misalnya dengan menyesuaikan metode pengajaran atau memberikan latihan tambahan kepada siswa yang membutuhkan (Bausad & Musrifin, 2017).

Dalam konteks pendidikan jasmani, penilaian yang baik harus bersifat holistik, artinya mencakup penilaian terhadap kemampuan fisik (seperti kekuatan, kecepatan, dan daya tahan), keterampilan teknik (misalnya teknik renang atau permainan bola), serta dimensi psikologis dan sosial, seperti sikap kerja sama dan semangat berkompetisi. Penilaian yang komprehensif ini bertujuan untuk mengembangkan siswa secara menyeluruh, tidak hanya

---

# BAB 7

## PEMBELAJARAN PENJAS UNTUK ANAK USIA DINI

---

### 7.1 PRINSIP PEMBELAJARAN PENJAS UNTUK ANAK USIA DINI

Pembelajaran pendidikan jasmani (Penjas) untuk anak usia dini harus dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Prinsip pertama adalah prinsip perkembangan anak. Pembelajaran Penjas harus disesuaikan dengan tahap perkembangan fisik dan kognitif anak. Anak usia dini berada pada tahap yang sangat sensitif terhadap pembelajaran fisik karena mereka sedang mengembangkan kemampuan motorik dasar dan koordinasi tubuh mereka (Sudarmono & Rahayu, 2015). Oleh karena itu, kegiatan yang disajikan harus menyenangkan dan sesuai dengan tingkat perkembangan mereka.

Prinsip kedua adalah prinsip aktivitas. Anak usia dini belajar melalui aktivitas yang melibatkan gerakan fisik. Oleh karena itu, pembelajaran Penjas untuk anak usia dini harus dirancang untuk melibatkan anak dalam aktivitas yang aktif dan menyenangkan, seperti permainan yang melibatkan gerakan motorik kasar dan halus. Aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik anak, tetapi juga memberikan stimulasi yang positif terhadap perkembangan otak anak.

Prinsip ketiga adalah prinsip pembelajaran yang menyeluruh. Pembelajaran Penjas di usia dini seharusnya tidak hanya menekankan pada pengembangan keterampilan fisik, tetapi juga pada aspek sosial dan emosional. Anak-anak diajarkan untuk bekerja sama dalam kelompok, mengikuti aturan, dan mengembangkan sikap sportif. Ini juga melibatkan pembelajaran nilai-nilai yang penting untuk kehidupan mereka, seperti disiplin, kerja keras, dan menghargai diri sendiri serta orang lain.

---

# BAB 8

## PEMBELAJARAN PENJAS UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR

---

### 8.1 MENYUSUN RENCANA PEMBELAJARAN PENJAS UNTUK SD

Menyusun rencana pembelajaran Penjas untuk siswa Sekolah Dasar (SD) merupakan langkah penting dalam mendukung keberhasilan pembelajaran. Rencana pembelajaran yang baik harus mencakup tujuan yang jelas, strategi pengajaran yang efektif, serta kegiatan yang sesuai dengan kemampuan siswa. Rencana pembelajaran Penjas untuk SD harus memperhatikan karakteristik siswa yang berusia muda, yang membutuhkan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif. Langkah pertama dalam menyusun rencana pembelajaran Penjas adalah merumuskan tujuan pembelajaran yang spesifik, terukur, dan realistis. Tujuan ini mencakup keterampilan fisik yang ingin dicapai, seperti kemampuan berlari, melompat, atau melempar bola, serta keterampilan sosial dan emosional yang diinginkan, seperti kerjasama dan sportivitas. Setelah tujuan ditetapkan, guru dapat merancang kegiatan yang mendukung pencapaian tujuan tersebut (E. Pratiwi, 2021).

Selanjutnya, penting untuk memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa. Di SD, pembelajaran Penjas sebaiknya lebih berfokus pada kegiatan yang melibatkan permainan dan aktivitas fisik yang menyenangkan. Guru dapat menggunakan permainan kelompok, permainan tradisional, atau aktivitas yang memungkinkan siswa untuk bergerak aktif sambil belajar. Metode ini dapat membantu siswa memahami dan menikmati

---

# **BAB 10**

## **PEMBELAJARAN PENJAS UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

---

### **10.1 KARAKTERISTIK SISWA SMA DALAM PEMBELAJARAN PENJAS**

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada fase perkembangan remaja, di mana mereka mulai menunjukkan pemikiran yang lebih kritis dan kemampuan fisik yang lebih berkembang dibandingkan dengan siswa pada tingkat pendidikan yang lebih rendah. Pada usia ini, siswa memiliki tingkat energi yang tinggi dan mulai mencari identitas mereka dalam hal minat dan bakat, termasuk dalam bidang olahraga. Karakteristik fisik dan psikologis ini harus dipahami oleh guru Penjas dalam merancang pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan siswa. Secara fisik, siswa SMA cenderung lebih mampu melakukan kegiatan fisik yang lebih intens dan bervariasi, seperti latihan kekuatan, ketahanan, serta keterampilan olahraga yang lebih spesifik (Wahjoedi & Setyawan, 2017). Mereka sudah mampu melakukan gerakan yang lebih kompleks dan membutuhkan latihan teknik yang lebih mendalam. Oleh karena itu, pembelajaran Penjas di SMA perlu mengarah pada pengembangan keterampilan olahraga yang lebih tinggi, termasuk teknik-teknik dalam berbagai cabang olahraga.

Di sisi psikologis, siswa SMA mulai menunjukkan keinginan untuk bersaing dan berprestasi, baik dalam olahraga maupun dalam bidang lainnya. Mereka juga lebih sadar akan pentingnya kesehatan dan kebugaran fisik, yang dapat memotivasi mereka untuk lebih aktif dalam pembelajaran Penjas. Oleh

---

# BAB 11

## PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM KESEHATAN DAN KEBUGARAN

---

### 11.1 PENGARUH PENJAS TERHADAP KESEHATAN FISIK

Pendidikan jasmani (Penjas) memiliki peran yang sangat signifikan dalam mempengaruhi kesehatan fisik individu. Pembelajaran Penjas memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang membantu mengembangkan berbagai aspek kebugaran tubuh. Salah satu manfaat utama dari Penjas adalah peningkatan kapasitas kardiorespirasi. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam kegiatan Penjas seperti berlari, berenang, atau olahraga tim dapat meningkatkan efisiensi jantung dan paru-paru dalam memompa darah dan oksigen ke seluruh tubuh (Maulana & Bawono, 2021).

Selain meningkatkan daya tahan tubuh, Penjas juga membantu memperkuat sistem muskuloskeletal, termasuk otot dan tulang. Latihan kekuatan yang dilakukan selama pembelajaran Penjas, seperti angkat beban atau latihan ketahanan, meningkatkan kepadatan tulang dan kekuatan otot. Hal ini sangat penting untuk mencegah osteoporosis dan masalah tulang lainnya di kemudian hari, terutama pada usia yang lebih tua. Selain itu, Penjas berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh. Kegiatan yang mengutamakan kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan, seperti senam atau latihan koordinasi motorik, dapat mengurangi risiko cedera akibat kehilangan keseimbangan. Kebiasaan latihan yang baik juga dapat membantu

---

# BAB 12

## TANTANGAN DAN INOVASI DALAM PEMBELAJARAN PENJAS

---

### 12.1 TANTANGAN DALAM PEMBELAJARAN PENJAS DI INDONESIA

Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) di Indonesia menghadapi berbagai tantangan, baik dari segi sumber daya manusia, infrastruktur, maupun aspek sosial budaya. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya pemahaman dan apresiasi terhadap pentingnya pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan di sekolah. Banyak pihak yang menganggap Penjas sebagai mata pelajaran yang kurang penting dibandingkan dengan mata pelajaran akademik lainnya, yang seringkali mengarah pada pengabaian terhadap kualitas pembelajaran Penjas itu sendiri (Nasrulloh et al., 2021).

Tantangan berikutnya adalah terbatasnya fasilitas dan sarana yang memadai untuk mendukung kegiatan olahraga di sekolah. Banyak sekolah, terutama di daerah terpencil, yang tidak memiliki lapangan olahraga yang cukup, alat olahraga yang memadai, atau ruang khusus untuk kegiatan Penjas. Hal ini menghambat kelancaran pembelajaran dan mengurangi efektivitas kegiatan fisik yang dapat dilakukan oleh siswa. Akibatnya, pembelajaran Penjas menjadi terbatas dan tidak bisa memaksimalkan potensi siswa.

Di sisi lain, guru Penjas di Indonesia juga menghadapi tantangan besar dalam hal pengembangan profesionalisme mereka. Banyak guru yang belum memiliki pelatihan atau sertifikasi yang memadai dalam bidang pendidikan jasmani. Keahlian yang terbatas ini berdampak pada kualitas pengajaran dan

---

## DAFTAR PUSTAKA

---

- Aisyah, N. (2020). Implementasi Manajemen Kelas dalam Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik di MTs Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Angus Kabupaten Batu Bara. In *Repository UIN SUKA*. <https://repository.uinsuka.ac.id>
- ALIFIAN, B. W. P. (2023). *MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR DALAM PENCAK SILAT*.
- Amin, M., Setyonugroho, W., & Hidayah, N. (2021). Implementasi Rekam Medik Elektronik: Sebuah Studi Kualitatif. *JATISI (Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi)*, 8(1), 430–442. <https://doi.org/10.35957/jatisi.v8i1.557>
- Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Asri, A., Syafruddin, M. A., & Karim, A. (2021). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Kemampuan Roll Depan Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP. *Sportify Journal*, 1(2), 49–56.
- Atty, J. C., Rohi, I. R., Nafie, A. J., Mae, R. M., & Lika, J. K. (2024). Aerobic Endurance Capacity (Vo<sub>2</sub>Max) Using Bleep Test on Students of Pjkr Study Programme. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 134–144.
- Baru, K. (2021). terjadi tatanan atau kebiasaan baru setelah terjadinya hal yang luar biasa yang menimpa kehidupan manusia. Intinya, karena kejadian luar biasa itu maka kehidupan manusia tidak sama dengan keadaan sebelumnya. Istilah new normal dalam tulisan ini digunakan . *Book Series Perspektif Perpustakaan Indonesia Volume 1: Teknologi Informasi Dalam Transformasi Dan Adaptasi Perpustakaan Di Masa Pandemi*, 109.
- Bausad, A. A., & Musrifin, A. Y. (2017). Analisis Keterlibatan Siswa dalam Pengambilan Keputusan dalam Pembelajaran Penjas. In *Jurnal Pendidikan Olahraga*. <https://jurnalpendidikanolahraga.com>

- Benedick, M. I., Falaahudin, A., & Sulistiya, F. (2023). Minat dan Motivasi Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Dalam Mengikuti UKM Futsal Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Journal of Student Research*, 1(3), 48–59.
- Bete, D., & Saidjuna, M. K. (2022). Implementasi Permainan Tradisional Benteng dalam Pembelajaran Penjas untuk Pembentukan Perilaku Sosial Siswa Sekolah Dasar. In *Jurnal Pengembangan Pendidikan*. <https://jurnalpengembanganpendidikan.com>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538–2546.
- Candra, O., Prasetyo, T., & Rahmadani, A. (2023). *Pembentukan Karakter Melalui Olahraga*. Eureka Media Aksara.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. In *Jurnal Inspirasi Pendidikan*. <https://jurnalinspirasi.com>
- Delfina Darianti, Vina Ervina Destiana Dewi, & Leni Herfiyanti. (2021). Implementasi Digitalisasi Rekam Medis Dalam Menunjang Pelaksanaan Electronic Medical Record Rs Cicendo. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(3), 403–411. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i3.975>
- Dewiani, M. (2020). Manajemen Kelas dalam Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran di Yayasan MTs Islamiyah Medan. In *Repository UIN SUKA*. <https://repository.uinsuka.ac.id>
- Fatmawati, F. A. (2020). *Pengembangan fisik motorik anak usia dini*. Caremedia Communication.
- Fauzi, R. A., Hadiana, O., & Wahidi, R. (2024). Edukasi Penerapan Gaya Hidup Sehat Melalui Aktivitas Jasmani Pada Siswa Eakkapapsasanawich Islamic School Krabi Thailand. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 2227–2234.
- Firdaus, K., & Ikram, F. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 16 Padang. In *Jurnal JPDO*. <https://jurnaljpdo.com>

- FIRMANSYAH, A. R. (n.d.). *TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SE-KAPANEWON PIYUNGAN TENTANG PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA DENGAN METODE REST ICE COMPRESSION.*
- Graha, A. S. (2019). Manfaat Istirahat Pada Pasca Cedera Akibat Berolahraga. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 18(1), 49–55.
- Gustiawati, R., & Fahrudin, F. (2014). Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Penjasorkes. In *Majalah Ilmiah SOLUSI*. <https://majalahilmiah.com>
- Gustiawati, R., & Irawan, A. S. (2021). Pengembangan pendekatan evaluasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. In *Jurnal Pendidikan Jasmani*. <https://jurnalpendidikanjasmani.id>
- Haryani, M., Nurkhoiroh, N., & Suardika, I. K. (2022). *Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. <https://riyadhohjournal.com>
- Herman, A. K., Khasanah, F., Hutapea, B., Heriansyah, M. U. M., Kusnadi, I. H., & Hasanuddin, M. I. (2023). Psikologi Belajar Dan Pembelajaran. *Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.*
- Hidayah, T. (2017). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SLB C Se-Kota Yogyakarta. In *Journal of Physical Education*. <https://journals.org>
- Hidayat, H., & Hendrayana, Y. (2020). Pengembangan instrumen penilaian Penjas. In *Multilateral: Jurnal Pendidikan*. <https://multilateraljurnalpendidikan.com>
- Hidayati, N. (2024). *Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan dalam Novel Anak Sejuta Bintang dan Relevansinya dengan Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar*. IAIN Ponorogo.
- Hidayati, N., & Muhammad, H. N. (2013). *Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. <https://jurnalpendidikanolahraga.ac.id>
- Ilyas, M. Bin. (2019). *Pengaruh kesegaran jasmani, status gizi dan VO2Max terhadap kemampuan pencak silat perguruan tapak suci kota palopo*. Pascasarjana.
- Ilyas, M. Bin, Aksir, M. I., & others. (2024). Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Latihan Kelincahan Pada Siswa

- Pelajar Kabupaten Gowa. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(1), 89–94.
- Irianto, T. (2019). *Implementasi Kurikulum 2013 dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. <https://multilateraljurnal.com>
- Isa, A., & others. (2010). Keefektifan pembelajaran berbantuan multimedia menggunakan metode inkuiri terbimbing untuk meningkatkan minat dan pemahaman siswa. *Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia*, 6(1).
- Kamaruddin, I. (2019). Pengaruh Kemampuan Fisik Terhadap Keterampilan smash Dalam Permainan Bulutangkis. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 114–127.
- Karisman, V. A., & Friskawati, G. F. (2018). Pembelajaran Penjas melalui Permainan dan Olahraga di Sekolah Dasar. In *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. <https://jurnalpendidikanolahraga.com>
- Kholik, A. (n.d.). Membangun Karakter Bangsa Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Filsafat Ilmu Dalam Perspektif Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 53.
- Khudhori, M., & Tuasikal, A. R. S. (2015). *Implementasi kurikulum 2013 pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di SMA Negeri se-Kabupaten Jombang*. <https://core.ac.uk>
- Kusuma, I. J., & Festiawan, R. (2020a). *Evaluasi Pembelajaran Kooperatif dalam Pendidikan Jasmani*. <https://academia.edu>
- Kusuma, I. J., & Festiawan, R. (2020b). *Evaluasi Penerapan Pendekatan Saintifik pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. <https://academia.edu>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. (2017a). *Konsep-konsep dasar pendidikan anak usia dini*. <https://jurnalolahraga.stkippasundan.ac.id>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017b). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.
- Librianty, N. (2020). Analisis Kemampuan Guru dalam Pengelolaan Kelas pada Mata Pelajaran Penjaskes di Sekolah Dasar. In *Jurnal Basicedu*. <https://jurnalbasicedu.com>
- Mappaompo, M. A., & Nur, M. (2023). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. <https://books.google.com>
- Markum, M. E. (2024). *Serba-Serbi Psikologi Olahraga*. Prenada Media.
- Mashud, M. (2017). *Evaluasi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*.

<https://multilateraljurnalpendidikanjasmani.id>

- Maulana, G. W., & Bawono, M. N. (2021). Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi COVID-19. *Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, 09(03), 211–220.
- Muhroji, M., & Wiguna, D. C. (2022). Analisis Pelaksanaan Pengelolaan Kelas di Sekolah Dasar. In *Jurnal Basicedu*. <https://jurnalbasicedu.com>
- Munendra, A. W., & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan model pembelajaran lempar lembing untuk siswa sekolah menengah pertama (SMP). In *Jurnal Keolahragaan*. <https://jurnalmobilitas.com>
- Murtado, D., Hita, I. P. A. D., Chusumastuti, D., Nuridah, S., Ma'mun, A. H., & Yahya, M. D. (2023). Optimalisasi pemanfaatan media pembelajaran online sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa di sekolah menengah atas. *Journal on Education*, 6(1), 35–47.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2021). *Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nazidah, M. D. P., Fauziah, R., Hafidah, R., Jumiarmoko, J., & Nurjanah, N. E. (2022). Pengaruh stunting pada kognitif anak usia dini. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 59–72.
- Ndraha, A. B., & Buulolo, N. A. (2023). Evaluasi Sistem Pembelajaran Pendidikan Non Formal Anak Usia Dini Di Sempoa Sip Tc Gunungsitoli. In *Innovative Journal*. <https://innovativejournal.com>
- Nugraha, B. (2015). *Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. <https://fiaiunisi.ac.id>
- Nur, F., Salamah, U., Tobing, L. K. L., & others. (2023). STRATEGI PEMBELAJARAN GURU UNTUK KEEFEKTIFAN BELAJAR SISWA KELAS III PADA MATA PELAJARAN IPA DI SD NEGERI 060950 TAHUN AJARAN 2022/2023. *MAJU: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 10(2), 38–43.

- Parma, R., Hudayani, F., & Asnaldi, A. (2022). Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada masa pandemi. In *Jurnal MensSana*. <https://jurnalmenssana.com>
- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). *PSIKOLOGI OLAHRAGA Pengembangan Diri dan Prestasi*. Penerbit Adab.
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93.
- Pratiwi, E. (2021). *Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Pedoman Guru dalam Mengajar Penjas*. <https://uniska-bjm.ac.id>
- Pratiwi, F., Sibua, S., & Hayun, S. (2024). PENDIDIKAN JASMANI DALAM KARAKTERISTIK PEMBELAJARAN DI SEKOLAH DASAR. *JURNAL PASIFIK PENDIDIKAN*, 3(2), 141–148.
- Prianto, D. A. (2021). Olahraga Pendidikan Dan Olahraga Prestasi. *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*, 135.
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Kesehatan pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 2(1), 10–19.
- Raharjo, H. P., & Saputro, A. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sungai Kakap pada Masa Pandemi Covid-19. In *Jurnal Pendidikan Olahraga*. <https://jurnalpendidikanolahraga.com>
- Rahmadani, A. S., & Santana, S. A. (2024). Aktivitas Bermain Sambil Belajar Sebagai Kunci Perkembangan Motorik Anak di TK Amal Sholeh. In *Almurtaja: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. <https://almurtaja-journal.com>
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). *Teknologi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. <https://jurnalpendidikankesehatan.id>
- Rochmatika, A., Eva, N., & Tantiani, F. F. (2021). Self-efficacy dan Self-regulated Learning pada Santriwati. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 3(2), 134–144.
- Rusdiawan, A., Ristanto, K. O., & Kafrawi, F. R. (2024). *Dasar-Dasar Latihan Kekuatan*. Uwais Inspirasi Indonesia.

- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56.
- SAKTI, M. Y. (n.d.). *STUDI EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN PRESTASI ATLET KARATE KUMITE MUNA BARAT*.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & others. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
- Satria, M. H., Aliriad, H., & Selvi, A. K. (2023). Model Pengembangan Keterampilan Motorik My Home Environment Terhadap Anak Disabilitas Intelektual. In *Repository Unugiri*. <https://repository.unugiri.ac.id>
- Setyawan, R. (n.d.). *Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar*. Haura Utama.
- Silalahi, M. (2020). *MAKALAH Penjasorkes “Aktivitas kebugaran jasmani.”*
- Simanjuntak, V. G., & Prilanji, F. B. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. In *Jurnal Pendidikan Jasmani*. <https://jurnalpendidikanjasmani.id>
- Simorangkir, M. R. R. (2022). *Pendidikan Dalam Perspektif Gender Dan Hak Asasi Manusia*. Unj Press.
- Solihin, A. O., & Supriadi, D. (2017). *Implementasi Pendekatan Pembelajaran Melalui Permainan dalam Pendidikan Jasmani*. <https://jurnalkependidikanjasmani.id>
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Subyantoro, A., Suwanto, F. X., & others. (2020). *Manajemen Sumber Daya Manusia Strategi*. Penerbit Andi.
- Sudarmono, M., & Rahayu, T. (2015). Pengembangan Permainan Team Sports Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas. In *Jurnal Penelitian Pendidikan*. <https://jurnalpenelitiandidikan.com>
- Suganda, M. A., & Suharjana, S. (2013). Pengembangan Kebugaran Fisik Anak Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani. In *Jurnal Keolahragaan*. <https://jurnalkeolahragaan.com>

- Suherman, A. (2018). *Kurikulum pembelajaran penjas*. UPI Sumedang Press.
- Suherman, A. (2021). Strategi Implementasi Penguatan Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. In *Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. <https://journals.org>
- Suryanto, S. (2015). Pentingnya Olahraga Bagi Lansia. *Medikora, 1*, 1–15. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4666>
- Syafruddin, M. A., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam Pembentukan Karakter Bangsa. In *Jurnal Teknologi dan Inovasi Pendidikan*. <https://journalsinovasi.com>
- Usman, K., Karo-Karo, D., & Silalahi, W. (2022). *Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id>
- Utamayasa, I. G. D. (2021). *Model-model pembelajaran pendidikan jasmani*. Jakad Media Publishing.
- Wahidin, A., & Suryadi, B. Y. (2023). Implementasi Manajemen Kelas Dalam Proses Pembelajaran yang Efektif di SMK Pasundan Cijulang. In *SENTRI: Jurnal Pendidikan*. <https://sentry-journal.com>
- Wahjoedi, W., & Setyawan, D. A. (2017). Pengembangan Pembelajaran Gerak Pada Anak Usia Dini. In *Jurnal Ilmiah Penjas*. <https://jurnalilmiahpenjas.com>
- Wattimena, F. Y. (2015). Hubungan motivasi berprestasi dan kecemasan terhadap prestasi panahan ronde recurve pada atlet panahan di indonesia. *Motion: Jurnal Riset Physical Education, 6*(1), 109–122.
- Wicaksono, G. H. (2019). Kreativitas guru penjas terhadap proses pembelajaran penjas di sekolah menengah pertama negeri se-kecamatan kebumen kabupaten kebumen 2018. In *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. <https://jurnalkesehatanrekreasi.com>
- Winarno, M. E. (n.d.). *Sistematika Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 1*.
- Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2019). *Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. <https://academia.edu>
- Windarsih, C. A. (2016). Aplikasi Teori Umpan Balik (Feedback) Dalam Pembelajaran Motorik Pada Anak Usia Dini. In *Tunas Siliwangi: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani*. <https://tunas-siliwangi.com>

- Yantoro, Y. (2020). Strategi Pengelolaan Kelas Yang Efektif Dalam Menumbuhkan Sikap Disiplin Siswa. In *Jurnal Muara Pendidikan*. <https://jurnalmuarapendidikan.com>
- Yudiana, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. In *ATIKAN*. <https://atikan-journal.com>
- Yuwono, C., & Rizki, W. K. (2021a). Evaluasi Pembelajaran Penjas pada Sekolah Dasar. In *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. <https://jurnalpendidikanjasmaniolahraga.com>
- Yuwono, C., & Rizki, W. K. (2021b). Pelaksanaan Pengelolaan Kelas di Era Pandemi pada Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kalinyamatan Jepara. In *Journal for Physical Education and Sport*. <https://journals.sport.com>

---

## PROFIL PENULIS

---



Muslim Bin Ilyas , Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Penulis lahir di Luwu. Anak Ketiga dari lima bersaudara, Secara formal Penulis merupakan Pegawai Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja PPPK di Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Pada tahun 2024 telah menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Ilmu Keolahragaan dan 2016 menyelesaikan S2 pada Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga tahun 2019. Selain aktif dalam melakukan Peningkatan Prestasi maupun riset ,Penulis juga menekuni beberapa bidang olahraga seperti pencak silat, kebugaran dan Pelatih fisik. Penulis juga sebagai Pelatih Pencak Silat Sulawesi Selatan dan masuk Kepengurusan Ikatan Pencak Silat Indonesia Sulawesi Selatan (PENGPROV IPSI) Periode 2021-2025 Dan menjadi Pelatih Fisik Indonesia serta masuk sebagai pengurus di lembaga Perkumpulan Pelatih Fisik Indonesia (PPFI 2022.2026) Serta menjadi Pengurus Federasi Kurash Indonesia (FERKUSHI Kota Makassar) Periode 2022-2026.



**Nur Indah Atifah Anwar** lahir di Ujung Pandang pada tahun 1995. Pendidikan formalnya dimulai dari Sekolah Dasar di SDN Komp.IKIP 1 Makassar pada tahun 2001 hingga 2007. kemudian melanjutkan ke SMP Islam Athirah Pusat (2007-2010), dan menyelesaikan pendidikan menengah atas di SMAN 17 Makassar (2010-2013). Setelah itu, penulis mengambil jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar untuk tingkat Sarjana (2013-2017) melanjutkan studi pascasarjana di Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di universitas yang sama (2017-2019), dan melanjutkan pendidikan strata 3 studi Ilmu Keolahragaan (2021-2024) di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Saat ini saya sedang menjabat Ketua Jurusan Promosi Kesehatan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.

Buku *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas)* merupakan karya yang menyajikan berbagai konsep dasar serta prinsip-prinsip perencanaan pembelajaran di bidang pendidikan jasmani yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan formal. Dalam buku ini, penulis menjelaskan pentingnya merancang pembelajaran yang efektif dan efisien agar tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai dengan optimal. Hal ini mengingat bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan mental siswa. Buku ini mengawali dengan pemaparan mengenai konsep dasar perencanaan pembelajaran. Penulis menguraikan pengertian perencanaan pembelajaran sebagai proses yang sistematis dalam menyusun berbagai kegiatan yang dirancang untuk mencapai tujuan pendidikan. Pembelajaran yang baik, terutama dalam pendidikan jasmani, memerlukan penyusunan rencana yang matang agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat maksimal bagi peserta didik.

Bagian selanjutnya membahas perencanaan materi ajar yang sesuai dengan kurikulum pendidikan jasmani. Buku ini menguraikan berbagai jenis materi yang dapat dipilih sesuai dengan tingkat pendidikan dan perkembangan fisik siswa. Materi yang disarankan meliputi berbagai kegiatan fisik, olahraga, permainan, serta kegiatan luar ruang yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental siswa. Penulis juga menjelaskan cara mengadaptasi materi ajar berdasarkan kebutuhan individu dan kelompok siswa yang ada. Buku ini juga memperkenalkan berbagai alat dan media yang dapat digunakan dalam perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Alat dan media tersebut bertujuan untuk memfasilitasi proses pembelajaran agar lebih menarik dan interaktif. Penulis memberikan contoh-contoh alat bantu seperti peta, bola, serta alat olahraga lainnya yang dapat digunakan dalam berbagai kegiatan fisik yang diajarkan di sekolah. Penggunaan alat yang tepat dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa untuk mengikuti pelajaran.



IKAPI

CV. Tahta Media Group

Surakarta, Jawa Tengah

Web : [www.tahtamedia.com](http://www.tahtamedia.com)

Ig : tahtamedigroup

Telp/WA : +62 896-5427-3996

