

# **PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN TERHADAP**

## **KETAHANAN KELUARGA**

**BANU SETYO ADI**

**PPSD FIP UNY**

Keluarga adalah tempat utama bagi pendidikan anak. Dari keluargalah pertama kali anak akan mendapatkan input tingkah laku yang baik atau buruk. Perkembangan peradaban dan kebudayaan, terutama sejak iptek berkembang secara pesat, telah banyak memberikan pengaruh pada tatanan kehidupan umat manusia, baik yang bersifat positif maupun negatif. Oleh karena itu, pembinaan terhadap anak secara dini dalam keluarga merupakan suatu yang sangat mendasar.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan agar dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis. Ketangguhan keluarga adalah suatu usaha dari seluruh masyarakat keluarga (orang tua dan anak) untuk menjaga kesehatan jasmani, rohani, dan sosial. Maka perlu ada sinergis antara sekolah (melalui pendidikan jasmani dan kesehatan) dengan keluarga.

Sekolah merupakan lingkungan yang tepat untuk menyisipkan tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah yang menyangkut kesehatan jasmani, rohani dan sosial merupakan hal yang penting untuk membantu kesuksesan siswa dalam belajar dan membentuk kepribadian siswa.

**Kata Kunci: PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN, KETAHANAN KELUARGA**

### **A. PENDAHULUAN**

Keluarga adalah tempat utama bagi pendidikan anak. Dari keluargalah pertama kali anak akan mendapatkan input tingkah laku yang baik atau buruk. Apabila keluarga memberikan masukan yang kurang baik, maka anak cenderung menjadi kurang baik juga. Sebaliknya apabila keluarga memberikan pendidikan yang baik maka anak cenderung akan menjadi baik pula. Tetapi keluarga tidak bisa lepas dari pengaruh lingkungan masyarakat yang sangat majemuk.

Perkembangan peradaban dan kebudayaan, terutama sejak iptek berkembang secara pesat, telah banyak memberikan pengaruh pada tatanan kehidupan umat manusia, baik yang bersifat positif maupun negatif. Kehidupan keluarga pun, banyak mengalami perubahan dan berada jauh dari nilai-nilai keluarga yang sesungguhnya. Dalam kondisi masa kini, yang ditandai dengan modernisasi dan globalisasi, banyak pihak yang menilai bahwa kondisi kehidupan masyarakat dewasa ini khususnya generasi mudanya dalam kondisi mengkhawatirkan, dan semua ini berakar dari kondisi kehidupan dalam keluarga. Oleh karena itu, pembinaan terhadap anak secara dini dalam keluarga merupakan suatu yang sangat mendasar. Di sini ketangguhan keluarga dalam menyaring berbagai pengaruh baik positif maupun negatif sangat diperlukan.

Sekolah merupakan lingkungan yang tepat untuk menyisipkan tujuan pendidikan. Di dalam artikel M.R. Kurniadi, S.Th (<http://www1.bpkpenabur.or.id/kps-jkt/berita/9806/pndidik2.htm>) menyebutkan bahwa Ki Hajar Dewantara mengartikan pendidikan sebagai daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran serta jasmani anak, agar dapat memajukan kesempurnaan hidup yaitu hidup dan menghidupkan anak yang selaras dengan alam dan masyarakatnya. Di sekolah siswa akan lebih terkondisikan baik secara emosi, sosial, maupun secara budaya. Sebuah pendekatan tambahan diperlukan untuk meningkatkan pendidikan jasmani dan kesehatan anak. Pembekalan pendidikan jasmani dan kesehatan anak tidak cukup hanya mengandalkan ceramah yang diberikan tersendiri dan hanya sesekali oleh pembicara tamu, tetapi

harus dimasukkan dalam pelatihan reguler. Dimasukkannya pendidikan pendidikan jasmani dan kesehatan anak ke dalam kurikulum sesuai dengan kelompok umur. Pengembangan dan pembuatan materi untuk pelatihan dalam kelas. Penyusunan petunjuk untuk guru dan penyebarluasannya kepada semua guru. Dimasukkannya kursus pelatihan pendidikan kesehatan anak jalan bagi para guru. Koordinasi kegiatan dan tanggung jawab yang ditentukan secara jelas. Anak-anak perlu diingatkan mengenai pendidikan kesehatan anak dan harus diajarkan kemampuan bertahan yang sesuai dengan usia dan kebutuhan mereka. Pengajaran pendidikan kesehatan anak paling baik dilakukan oleh guru yang telah mengikuti pelatihan pendidikan kesehatan anak dan yang dapat memberikan instruksi secara reguler kepada murid-muridnya.

Apabila kita memperhatikan berbagai masalah yang timbul dilingkungan sekolah yang terkait dengan kesehatan anak, baik kesehatan jasmani maupun rohani tentu akan sangat mempengaruhi suasana di dalam keluarga atau sebaliknya. Banyak kasus muncul diakibatkan tidak sehatnya kondisi siswa menyebabkan siswa tidak naik kelas, tidak lulus, bahkan sampai tidak melanjutkan sekolah. Anak yang sering sakit juga sebagai salah satu faktor pendukung dari kurangnya kondusifitas siswa. Keadaan siswa yang labil diikuti dengan kurangnya pengetahuan siswa tentang kesehatan sering menimbulkan masalah seperti munculnya sikap asosial maupun anti sosial. Penggunaan narkoba dikalangan pelajar sudah bukan hal baru lagi. Seks bebas dengan dukungan kemajuan teknologi seperti internet tidak bisa dihindarkan lagi. Bahkan dewasa

ini ada makanan/permen yang mengandung psikotropika, korek api dengan gambar porno, tayangan televisi yang bercerita tentang percintaan.

Gambaran kehidupan di atas menandakan bahwa keluarga sudah tidak mungkin menjadi satu-satunya benteng pertahanan bagi anak. Keterkaitan berbagai pihak termasuk sekolah dengan dengan pendidikan jasmani dan kesehatannya menjadi penting. Selain memberikan pengetahuan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan juga memberikan pemahaman tentang manfaat menjaga pola hidup sehat.

## **KAJIAN TEORI**

### **1. Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan ( Aip Syaifuddin dan Muhadi, 1992: 4). Dari pengertian pendidikan jasmani jelas bahwa dalam pendidikan jasmani terkandung manfaat yang tidak hanya dalam bentuk fisik, tetapi juga mental dan sosial.

Unsur fisik yang berkembang dapat dilihat dari semakin matangnya kemampuan fisik seseorang dengan melakukan olahraga. Anak yang mempunyai kemampuan fisik kuat maka ia akan cenderung mempunyai pola pikir yang positif enerjik dan mampu melakukan kinerja dengan

optimal. Sedangkan unsur mental dapat dilihat dengan kemampuan anak untuk mengontrol emosi ketika melakukan olahraga yang diimbaskan kedalam kehidupan sehari-harinya. Untuk unsur sosial dapat dilihat dari kemampuan anak untuk berinteraksi dengan teman sebaya dalam permainan olahraga. Anak akan lebih merasa dewasa, mampu beradaptasi dengan teman sebaya bahkan yang lebih tua maupun yang lebih muda. Pada saat berolahraga, anak akan mengenal kelebihan dan kekurangan dirinya sehingga dia tidak akan menjadi tinggi hati dan anak akan mengakui kelebihan dari teman maupun lawan.

## **2. Pendidikan Kesehatan**

Pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek pribadi (fisik, mental, sosial) agar dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis. Pada saat ini pendidikan kesehatan di sekolah dijadikan satu dengan pendidikan jasmani atau pendidikan olahraga. Selain meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan kepada anak juga diharapkan pendidikan kesehatan digunakan sebagai tempat mendidik anak untuk berpola hidup sehat.

Anak yang belum paham tentang arti hidup sehat akan diberikan pengertian, pemahaman, dan pelatihan tentang hidup sehat. Dengan demikian ia akan menanamkan dalam dirinya tentang pentingnya kesehatan fisik, mental, dan sosialnya. Pada kesehatan fisik dapat diperoleh manfaat apabila anak tidak sakit maka akan mempengaruhi kondisi kesehatan dalam keluarga. Untuk

kesehatan mental maka dapat diperoleh manfaat anak akan mempunyai mental yang positif dalam mengelola intra personalnya. Sedangkan manfaat dari kesehatan sosial adalah apabila anak mempunyai kesehatan sosial yang baik maka dalam berhubungan dengan anggota keluarga akan relatif lebih harmonis.

### **3. Hubungan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dengan Ketangguhan keluarga**

Keluarga pada hakekatnya merupakan satuan terkecil sebagai inti dari suatu sistem sosial yang ada di masyarakat. Sebagai satuan terkecil, keluarga merupakan miniatur dan embrio berbagai unsur sistem sosial manusia. Suasana keluarga yang kondusif akan menghasilkan warga masyarakat yang baik karena di dalam keluargalah seluruh anggota keluarga belajar berbagai dasar kehidupan bermasyarakat. Ketangguhan keluarga adalah suatu usaha dari seluruh masyarakat keluarga (orang tua dan anak) untuk menjaga kesehatan jasmani, rohani, dan sosial. Kesehatan jasmani, rohani dan sosial dapat diraih apabila seseorang mempunyai jasmani, rohani dan sosial yang kuat. Melalui pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah, maka akan terbentuk karakter positif pada diri anak. Ketangguhan keluarga harus dijaga untuk keutuhan suatu rumah tangga. Semakin tinggi kualitas ketangguhan keluarga maka akan semakin tinggi juga tingkat keharmonisannya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketangguhan keluarga:

- a. Faktor intern yaitu faktor yang datang dari dalam keluarga sendiri seperti interaksi sesama anggota keluarga, kesehatan anggota keluarga.

- a. Faktor ekstern yaitu faktor yang datang dari luar keluarga seperti dari teman, tetangga, lingkungan masyarakat, dan lingkungan kerja.

Menurut Setiawati (<http://buletinlitbang.dephan.go.id/index.asp?vnomor=16&mnorutisi=10>) kehidupan keluarga pada dasarnya mempunyai fungsi sebagai berikut:

1. Pembinaan nilai-nilai dan norma agama serta budaya.
2. Memberikan dukungan afektif, berupa hubungan kehangatan, mengasihi dan dikasihi, memedulikan dan dipedulikan, memberikan motivasi, saling menghargai, dan lain-lain.
3. Pengembangan pribadi, berupa kemampuan mengendalikan diri baik fikiran maupun emosi; mengenal diri sendiri maupun orang lain; pembentukan kepribadian; melaksanakan peran, fungsi dan tanggung jawab sebagai anggota keluarga; dan lain-lain.
4. Penanaman kesadaran atas kewajiban, hak dan tanggung jawab individu terhadap dirinya dan lingkungan sesuai ketentuan dan norma-norma yang berlaku di masyarakat.

Pencapaian fungsi-fungsi keluarga ini akan membentuk suatu komunitas yang berkualitas dan menjadi lingkungan yang kondusif untuk pengembangan potensi setiap anggota keluarga. Hal ini akan membentuk ketengguhan keluarga yang mejadi landasan untuk ketahanan masyarakat, ketahanan wilayah dan lebih jauh lagi mendukung ketahanan nasional yang berpengaruh positif sebagai daya tangkal terhadap pertahanan negara.

## **B. KESIMPULAN**

Sekolah merupakan lingkungan yang tepat untuk menyisipkan tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah yang menyangkut kesehatan jasmani, rohani dan sosial merupakan hal yang penting untuk membantu kesuksesan siswa dalam belajar. Sasaran pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan masyarakat sekolah yang mencakup siswa, guru, dan karyawan. Pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mempertinggi nilai kesehatan (jiwa, raga dan sosial), mencegah penyakit dan mengobati penyakit serta rehabilitasi anak sekolah dan lingkungannya sehingga didapatkan anak yang sehat jasmani, rohani dan sosialnya serta mencapai keadaan kesehatan anak-anak sekolah dan lingkungannya sehingga dapat memberikan kesempatan tumbuh dan berkembang secara harmonis serta belajar secara efisien dan optimal.

Apabila siswa dapat belajar dengan keadaan sehat jasmani, rohani, dan sosial maka mereka dapat mengikuti proses belajaran dengan baik. Selain itu apabila anak mempunyai kesehatan jasmani, rohani, dan sosial yang baik tentu akan mempengaruhi kualitas ketangguhan keluarga.

Fungsi keluarga sebagai tempat belajar berbagai dasar kehidupan bermasyarakat sangat tepat sebagai filter pertama untuk membentuk pola hidup sehat guna menjaga ketangguhan keluarga. Maka perlu ada sinergis antara sekolah (melalui pendidikan jasmani dan kesehatan) dengan keluarga.



### C. DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Indan Endjang (1993). *Ilmi Kesehatan Masyarakat*. Bandung: PT. Citra Aditya Bakti

(<http://www.wikimu.com/News/DisplayNews.aspx?id=648>).

(<http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/03/06/peran-guru-dalam-proses-pendidikan/>).

[http://id.wikipedia.org/wiki/Pertolongan\\_Pertama\\_Pada\\_Kecelakaan](http://id.wikipedia.org/wiki/Pertolongan_Pertama_Pada_Kecelakaan)

<http://www1.bpkpenabur.or.id/kps-jkt/berita/9806/pndidik2.htm>

Setiawati. *OPTIMALISASI PERAN WANITA DI KELUARGA DALAM MEMBENTUK SUMBER DAYA MANUSIA BERKUALITAS (Tinjauan Peranserta Wanita dalam Membangun Generasi Cinta Tanah Air dan Siap Bela Negara)*.  
<http://buletinlitbang.dephan.go.id/index.asp?vnomor=16&mnorutisi=10>