

PERAN KEDISIPLINAN TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI OLAHARAGA DAN KESEHATAN SISWA SEKOLAH DASAR

Suhardi

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang

Abstrak: Perilaku anak usia sekolah dasar menampakkan aktivitas gerak yang begitu tinggi. Mereka pada dasarnya cenderung ingin selalu bergerak. Hal tersebut menunjukkan bahwa disadari atau tidak, bergerak bagi siswa merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi pertumbuhan fisiknya. Berbagai bentuk dan corak gerakan yang diperoleh siswa merupakan dasar dalam memasuki tahap-tahap perkembangannya, baik perkembangan yang berhubungan dengan pengetahuan, nilai dan sikap, maupun keterampilan gerak (kognitif, afektif, dan psikomotor). Kecenderungan aktivitas bergerak siswa sekolah dasar (SD) tersebut perlu dibina melalui Penjasorkes, disamping harus dibarengi oleh kedisiplinan yang tinggi. Sebab, kedisiplinan mendukung peningkatan prestasi dalam Penjasorkes. Siswa yang kurang disiplin dalam pembelajaran Penjasorkes kurang pula prestasi Penjasorkesnya. Sebaliknya, siswa yang disiplin dalam Pembelajaran Penjasorkes meningkat prestasi Penjasorkesnya. Jadi, kedisiplinan sangat berperan dalam peningkatan prestasi siswa dalam melakukan Penjasorkes. Siswa sekolah dasar merupakan benih yang potensial yang kelak akan menjadi olahragawan yang handal. Perhatian yang sungguh-sungguh dari guru Penjasorkes di sekolah dasar (SD) sangat penting bagi pembinaan kedisiplinan siswa, dengan memberikan petunjuk, pengarahan, dan memantau setiap gerakan siswa selama melakukan aktivitas Penjasorkes sesuai dengan materi pokok pembelajarannya.

Kata Kunci: *kedisiplinan, penjasorkes, sekolah dasar.*

Perilaku anak usia sekolah dasar menampakkan aktivitas gerak yang begitu tinggi. Mereka pada dasarnya cenderung ingin selalu bergerak. Berbagai bentuk dan corak gerakan yang dilakukan oleh siswa SD merupakan dasar dalam memasuki tahap-tahap perkembangannya, baik perkembangan yang berhubungan dengan pengetahuan, nilai dan sikap, maupun keterampilan gerak (kognitif, afektif, dan psikomotor). Hal ini sangat berarti bagi siswa SD untuk melatih gerak dan untuk merangsang pertumbuhan maupun perkembangannya dengan baik.

Untuk mencapai hal itu, banyak cara yang bisa ditempuh dan salah satu diantaranya adalah melalui pemberdayaan Penjasorkes di lingkungan pendidikan SD. Pemberdayaan bidang tersebut di kalangan siswa dapat membentuk sportivitas, ketahanan diri dan mental yang kuat pada siswa dalam upaya

membangun manusia Indonesia yang unggul dan berdaya saing prima. Namun hal itu perlu dilandasi oleh kedisiplinan, karena semua aktivitas Penjasorkes memerlukan kedisiplinan.

Siswa sekolah dasar merupakan benih yang potensial yang kemungkinan besar mereka akan menjadi olahragawan yang handal. Karena itu, peningkatan prestasi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada diri siswa sekolah dasar ini harus diperhatikan secara sungguh-sungguh. Pembinaan disiplin pada diri mereka juga harus dilaksanakan secara sungguh-sungguh. Perilaku disiplin siswa ini akan nampak pada aktivitas di lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat.

Tulisan ini pada intinya menyampaikan gambaran tentang peran disiplin terhadap peningkatan prestasi Penjasorkes di kalangan siswa sekolah dasar, diawali dengan hakikat kedisiplinan, hakikat Penjasorkes, dan peran kedisiplinan terhadap peningkatan prestasi siswa SD dalam Penjasorkes.

Pengertian Kedisiplinan

Disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban. Disiplin akan membuat seseorang tahu dan dapat membedakan hal-hal apa yang seharusnya dilakukan, yang wajib dilakukan, yang boleh dilakukan, yang tak sepatutnya dilakukan (karena merupakan hal-hal yang dilarang). Bagi seorang yang berdisiplin, karena sudah menyatu dalam dirinya, maka sikap atau perbuatan yang dilakukan bukan lagi dirasakan sebagai beban, namun sebaliknya akan membebani dirinya apabila ia tidak berbuat disiplin. Nilai-nilai kepatuhan telah menjadi bagian dari perilaku dalam kehidupannya. Disiplin yang mantap pada hakikatnya akan tumbuh dan terpancar dari hasil kesadaran manusia. Sebaliknya, disiplin yang tidak bersumber dari kesadaran hati nurani akan menghasilkan disiplin yang lemah dan tidak akan bertahan lama, atau disiplin yang statis, tidak hidup (Djojonegoro dalam Soemarmo, 1998: 20-21).

Suratman memberikan pengertian disiplin sebagai suatu ketaatan yang sungguh-sungguh dan didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas dan kewajiban serta sikap dan perilaku sesuai dengan aturan atau tata kelakuan yang semestinya di dalam suatu lingkungan tertentu (Suratman, 1999: 32). Perilaku disiplin seperti tepat waktu, tertib, jujur, tepat janji dapat diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari (Muhamad, 2003: 13).

Kedisiplinan adalah hal mentaati tata tertib di segala aspek kehidupan, baik agama, budaya, pergaulan, sekolah, dan lain-lain. Dengan kata lain, kedisiplinan merupakan kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku individu yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban. Hal ini berdasarkan pada pengertian dalam Kamus

besar Bahasa Indonesia (1988: 208), yang berasal dari kata “disiplin” berarti ketaatan atau kepatuhan kepada peraturan tata tertib dan sebagainya. Ki Hajar Dewantoro (1967: 453) menyebutkan bahwa disiplin tak lain adalah peraturan tata tertib yang dilakukan secara tegas dan ketat. Dari pengertian dasar tersebut, kemudian berlanjut dengan istilah kedisiplinan yang dapat diartikan sebagai keadaan yang taat kepada peraturan tata tertib.

Selaras dengan pengertian kedisiplinan tersebut, Suradisastra (1991: 29) pun menjelaskan bahwa: kedisiplinan berasal dari kata “disiplin” yang berarti sikap untuk menepati apa yang telah dijanjikan, apa yang telah direncanakan. Kemudian dijelaskan pula, bahwa: disiplin mengandung makna keteguhan hati, kekuatan jiwa, tidak mudah tergoda oleh hal-hal yang dapat mencelakakan dirinya. Keberhasilan dalam suatu usaha atau dalam mencapai cita-cita akan tergantung kepada dimiliki tidaknya sikap disiplin. Orang yang berdisiplin akan berperilaku apa yang seharusnya diperbuat, tidak mengada-ada, tidak dilebih-lebihkan tetapi juga tidak dikurangi dari keadaan yang sebenarnya. Diam tepat pada pijakannya, melangkah tepat gerakannya, melaju sesuai arahnya. Sikap disiplin dapat dilakukan untuk setiap perilaku, seperti disiplin dalam belajar, disiplin dalam bekerja, disiplin dalam beraktivitas lainnya seperti dalam hal olahraga.

Westra (1977: 96), mengemukakan pengertian kedisiplinan sebagai “Suatu keadaan tertib dimana orang-orang yang tergabung di dalam organisasi tunduk pada peraturan-peraturan yang ada dengan rasa senang hati”. Pendapat itu menunjukkan bahwa disiplin merupakan ketaatan dan kepatuhan pada peraturan yang dilakukan dengan rasa senang hati, bukan karena dipaksa atau terpaksa. Sedangkan menurut Widodo DS (1984:57) bahwa, "Kedisiplinan adalah kesetiaan dan ketaatan seseorang, norma-norma, instruksi-instruksi yang dinyatakan berlaku untuk orang atau orang tersebut”. Dari pendapat tersebut terlihat jelas bahwa pengertian kedisiplinan mengandung beberapa unsur yakni ketaatan, pengetahuan, kesadaran, ketertiban dan perasaan senang di dalam menjalankan tugas dan mematuhi atau mentaati segala peraturan-peraturan perundangan yang dinyatakan berlaku.

Pada awalnya kedisiplinan dikaitkan dengan ajaran agama. Pengertian kedisiplinan yang dimaksud adalah sebagaimana dikemukakan oleh Widodo DS (1994: 22), berdasarkan kata disiplin, bahwa “Istilah disiplin itu berasal dari kata *dicile* yang berarti penganut, pengikut, murid, yang dipelajari untuk menunjukkan murid-murid, pengikut-pengikut Nabi Isa yang penuh ketaqwaan dan kepatuhan mengamalkan ajaran-ajarannya”. Namun selanjutnya pengertian kedisiplinan tersebut berkembang, tidak lagi sekadar menunjuk pada unsur manusia yang penuh ketaqwaan dan kepatuhan mengamalkan ajaran-ajaran Nabi Isa, tetapi lebih menekankan pada ketaatan dan kepatuhan pada peraturan itu

sendiri. Hal ini sesuai dengan pengertian disiplin yang berkembang yang dikemukakan oleh Widagdo (1981: 22) bahwa, “Disiplin adalah taat dan patuh pada peraturan-peraturan, norma-norma, instruksi-instruksi dan lain-lain, yang dinyatakan berlaku untuk sekelompok orang tertentu”. Atmosudirjo (1987: 64), bahwa disiplin adalah: (1) Suatu sikap mental (state of mental attitude) tertentu, yang merupakan sikap taat dan tertib; (2) Suatu pengetahuan (knowledge) tingkat tinggi tentang sistem aturan-aturan perilaku, sistem atau norma-norma kriteria, standar yang menimbulkan kepranawaan (insight) dan kesadaran (consciousness); (3) Suatu sikap kelakuan (behavior) yang secara wajar menunjukkan kesungguhan hati, pengertian dan kesadaran untuk mentaati segala apa yang diketahui itu secara cermat.

Kedisiplinan dapat dilatih dengan menekankan pada pikiran dan watak untuk menghasilkan kendali diri, kebiasaan untuk patuh dan sebagainya. Latihan-latihan itu dalam rangka menghasilkan kebiasaan patuh dapat dilihat pada penanaman kedisiplinan di kalangan angkatan bersenjata. Ibadah puasa dapat digolongkan sebagai latihan yang tujuannya untuk penanaman kedisiplinan guna mempertinggi daya kendali diri. Orang-orang yang berdisiplin adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya. Tetapi perkembangan teknologi dan pertumbuhan ekonomi yang pesat mengakibatkan terjadinya perubahan dalam masyarakat berupa pergeseran nilai-nilai serta tradisi yang ada, yang berpengaruh terhadap sikap serta pandangan hidup manusia, sehingga terjadi hal-hal yang tak terkendali. Hal ini memperjelas pengertian bahwa pada hakikatnya kedisiplinan mengandung beberapa unsur, yakni ketaatan, pengetahuan, kesadaran, ketertiban perasaan senang di dalam menjalankan tugas dan mematuhi atau mentaati segala peraturan perundangan yang berlaku. Sehingga peran kedisiplinan adalah sebagai pencipta suatu kondisi di mana individu, masyarakat dan aparat pemerintah mematuhi semua peraturan dan ketentuan yang ada sehingga tercapainya suatu keadaan yang tertib dan teratur.

Demikian pula menurut Soemarmo (1998: 31), disiplin perlu dibina melalui jalur pelatihan, pengarahan, dan jalur keteladanan, karena disiplin sebagai suatu upaya mematuhi “tata krama”.

Berdasarkan uraian disertai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan merupakan suatu sikap atau perilaku yang mencerminkan ketaatan secara sadar, sukarela dan senang hati dari individu terhadap peraturan, ketaatan terhadap prosedur, ketaatan terhadap asa, dan lain-lain.

Pentingnya Pembinaan Kedisiplinan pada Siswa

Di atas telah disampaikan bahwa Seseorang dapat dikatakan mempunyai kedisiplinan yang tinggi apabila dia dengan sukarela dan senang hati mentaati segala peraturan yang berlaku bagi dirinya, sebaliknya seseorang dikatakan

kedisiplinannya rendah, apabila dia tidak mentaati atau mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku bagi dirinya. Tujuan pembinaan kedisiplinan pada siswa adalah agar siswa dengan sukarela, kesadaran diri dan senang hati mentaati segala peraturan yang berlaku bagi dirinya di lingkungan manapun, baik di dalam keluarga, sekolah, dan di tengah-tengah masyarakat. Soemarmo, (1998: 95) menyampaikan bahwa tujuan dari kedisiplinan adalah agar proses pekerjaan yang dilaksanakan, baik secara individu maupun kelompok berjalan sesuai yang diharapkan, tidak menyebabkan dampak negatif atau terganggunya pihak lain.

Perilaku disiplin pada siswa akan membentuk suatu keteraturan di dalam lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat, serta membentuk pribadi siswa yang kuat dan berbudi pekerti luhur, sehingga tujuan pendidikan nasional yang direalisasikan dalam bentuk aktivitas di sekolah atau dalam bentuk aktivitas pendidikan dan pengajaran dapat terwujud. Perilaku disiplin secara bertahap juga dapat mempertinggi ketahanan mental seseorang, Ia harus melakukan sesuatu yang terkadang tidak biasa ia lakukan, dan ia harus menghindari tindakan yang biasa ia lakukan. Bila hal ini tidak didukung oleh mental yang kuat, maka tidak akan terbentuk kedisiplinan pada dirinya. Jadi semakin tinggi kedisiplinan seseorang akan mempertinggi ketahanan mentalnya.

Bentuk-bentuk Kedisiplinan di Sekolah

Kedisiplinan pada siswa merupakan aspek utama dan esensial pada pendidikan dalam keluarga yang diemban oleh orang tua, karena mereka bertanggung jawab secara kodrati dalam meletakkan dasar-dasarnya pada anak. Berarti, nilai-nilai kepatuhan telah menjadi bagian dari perilaku dalam kehidupannya.

Kedisiplinan siswa jelas akan mempengaruhi perilaku lainnya di lingkungan manapun baik di lingkungan rumah, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, kedisiplinan anak (siswa) mencakup: (1) Kedisiplinan di rumah dan lingkungan masyarakat, seperti ketaqwaan terhadap Tuhan yang Maha Esa, melakukan kegiatan secara teratur, melakukan tugas-tugas pekerjaan rumah tangga (membantu orang tua), menyiapkan dan membenahi keperluan belajarnya, mematuhi tata tertib di rumah, dan mempunyai kepedulian terhadap lingkungan; (2) Kedisiplinan di lingkungan sekolah di mana anak sedang melakukan kegiatan belajarnya. Di lingkungan sekolah kedisiplinan ini diwujudkan dalam pelaksanaan Tata Tertib Sekolah.

Dalam Tata Tertib Sekolah antara lain disebutkan oleh Soemarmo (1998: 67), bahwa sekolah adalah sumber disiplin dan tempat berdisiplin untuk mencapai ilmu pengetahuan yang dicita-citakan. Di dalam tata tertib tersebut diatur mengenai hak dan kewajiban siswa, larangan, dan sanksi-sanksi. Dalam tata tertib sekolah disebutkan bahwa siswa mempunyai kewajiban: (1) harus bersikap sopan

dan santun, menghormati Ibu dan Bapak Guru, pegawai dan petugas sekolah baik di sekolah maupun di luar sekolah; (2) harus bersikap sopan dan santun, menghormati sesama pelajar, baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah; (3) Menggunakan atribut sekolah sekolah; (4) Hadir tepat waktu; (5) patuh kepada nasihat dan petunjuk orang tua dan guru; (6) tidak dibenarkan untuk meninggalkan kelas sekolah kecuali mendapat ijin khusus dari guru kelas dan Kepala Sekolah,; dan sebagainya.

Kedisiplinan di lingkungan masyarakat, bisa berupa ketaatan terhadap rambu-rambu lalu lintas, kehati-hatian dalam menggunakan milik orang lain, dan kesopanan dalam bertamu.

Uraian tersebut adalah suatu kejelasan bahwa kedisiplinan itu sebagai bekal bagi anak untuk mengarungi kehidupannya demi masa depan anak. Karena itu kedisiplinan pada siswa penting untuk dipersiapkan dan dibina semenjak dini. Untuk itu diperlukan kerjasama antar orang tua dengan sekolah karena adanya faktor-faktor dalam kedisiplinan yang perlu mendapat perhatian bersama.

Jenis perilaku disiplin yang menyatu dalam segala aspek kepribadian adalah taqwa, patuh, sadar, rasional, mental, teladan, berani, dan kejujuran (Lemhanas, 1997: 14). Untuk mewujudkan kedisiplinan ini, kriteria atau kualitas tersebut harus secara terus menerus didukung oleh aspirasi dari kehendak berbuat dari para pelakunya. Karena kedisiplinan tidak terjadi dengan sendirinya, melainkan harus ditumbuhkan dari perbuatan dari para pelaku, untuk itu diperlukan suatu latihan atau pelajaran tertentu agar diperoleh seseorang yang mempunyai kedisiplinan yang baik dan mandiri, sehingga dapat mengatur dan mengendalikan dirinya agar melakukan perbuatan yang secara sosial dapat diterima lingkungannya, dan menghindari apa yang dilarangnya. Kedisiplinan seseorang adalah produk sosialisasi sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya, terutama lingkungan sosial. Oleh karena itu, pembentukan kedisiplinan tunduk pada proses belajar (Lemhanas, 1997: 15). Karena itu, penting sekali kedisiplinan pada siswa senantiasa ditumbuhkembangkan demi menapaki kehidupan anak (siswa) tersebut pada masa-masa mendatang.

Hakikat Pendidikan Jasmani Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes)

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (general education). Sudah barang tentu proses ini dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Singer (1975: 4) menyebutkan bahwa: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sebagai aplikasi pendidikan di dalam pengembangannya ditujukan

kepada tubuh. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah suatu fase dari pendidikan keseluruhan dan memberikan sumbangan kepada semua tujuan pendidikan. Undang-undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional memberikan status kokoh atau kekuatan hukum bahwa Penjasorkes dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Definisi Penjasorkes yang dikemukakan di atas merupakan inti dari Penjasorkes. Implikasinya di lingkungan sekolah Definisi Penjasorkes di sekolah terutama harus terdiri dari suatu lingkungan belajar khusus yang bercirikan banyak kondisi yang dirancang khusus pula, yang diperuntukkan agar memberikan kemungkinan bereaksi secara jasmaniah, sosial emosional, dan intelektual. Dengan kondisi dan rangsang itu peserta didik dapat berubah atau dididik kearah yang diinginkan.

Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Pasal 1 ayat 11 Undang-undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, menyebutkan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Pertumbuhan jiwa dan raga harus mendapat tuntunan menuju ke arah keselarasan untuk menghindari pendidikan yang hanya mengarah kepada intelektualisme. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan usaha untuk menjadikan bangsa Indonesia sehat dan kuat lahir bathin. Tujuan Penjasorkes pada intinya mencakup: (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, (2) perkembangan neuromuscular, (3) perkembangan mental-emosional, (4) perkembangan sosial, dan (5) perkembangan intelektual.

Abdullah dan Manadji (1994: 3) menyebutkan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah perkembangan optimal dari individu yang utuh dan berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmaniah, sosial, dan mental melalui pelajaran yang terpimpin dan partisipasi olahraga yang dipilih dan dilaksanakan sesuai dengan standar sosial dan kesehatan dengan tujuan untuk memelihara, meningkatkan daya tahan, kesegaran jasmani, dan kesehatan. Barrow (1977: 32) menyebutkan bahwa tujuan ideal dari Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sebagai berikut: Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah perkembangan optimal secara jasmaniah, mental dan sosial dari individu yang utuh dan pandai menyesuaikan diri melalui pelajaran yang terarah dan partisipasi dalam olahraga yang dipilih dan dilaksanakan sesuai dengan standar sosial dan kesehatan.

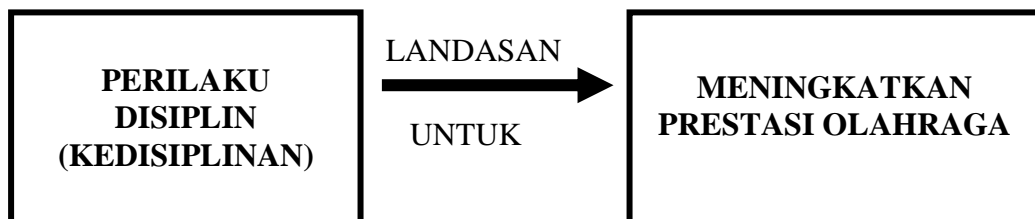
Dari beberapa tujuan Penjasorkes tersebut dapat dikatakan bahwa Tujuan Pendjasorkes mulai dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi pada prinsipnya sama, yakni perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan keterampilan, perkembangan neuro-muscular, perkembangan mental-emosional, perkembangan sosial, dan perkembangan intelektual.

Tugas sekolah adalah mengembangkan potensi peserta didik secara optimal menjadi kemampuan untuk hidup di masyarakat dan untuk mensejahterakan masyarakat. Potensi peserta didik secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni potensi pada bidang pengetahuan yang terkait dengan aspek kognitif dan potensi keterampilan terkait dengan aspek psikomotor.

Peran Kedisiplinan Bagi Peningkatan Prestasi Penjasorkes di SD

Antara Penjasorkes dengan kedisiplinan ada kolaborasi, bahwa kedisiplinan mendukung peningkatan prestasi siswa dalam melakukan Penjasorkes. Kebiasaan berperilaku disiplin, akan berpengaruh terhadap kegiatan olahraga, karena dalam olahraga harus dilandasi disiplin. Siswa yang kurang disiplin dalam pembelajaran Penjasorkes kurang pula prestasi Penjasorkesnya. Sebaliknya, siswa yang disiplin dalam Pembelajaran Penjasorkes meningkat prestasi Penjasorkesnya. Jadi, kedisiplinan sangat berperan dalam peningkatan prestasi siswa dalam melakukan Penjasorkes.

Pola pikir tersebut dapat dicermati gambar di bawah ini:



Gambar Pola Pikir tentang Pentingnya Disiplin sebagai Landasan untuk Meningkatkan prestasi Olahraga Siswa

Sebagai contoh, dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan: Model Silabus Tematis Kelas IV-VI. 2008 untuk materi pokok pembelajaran Latihan Kekuatan, kompetensi dasar yang harus dimiliki siswa adalah: mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran. Dalam pelaksanaan pembelajarannya, siswa harus melakukan aktivitas tarik tambang antar kelompok, melakukan aktivitas mengangkat benda, menggendong teman yang seimbang, dan melakukan lompat tali. Aktivitas-aktivitas tersebut harus dilakukan secara disiplin. Sebab,

bila siswa melanggar disiplin, misalnya menyimpang dari instruksi atau petunjuk yang diberikan guru, kemungkinan akan terjadi hal-hal yang sangat fatal, misalnya jatuh, terkilir, dan sebagainya.

PENUTUP

Perilaku anak usia sekolah dasar menampakkan aktivitas gerak yang begitu tinggi. Di sisi lain, siswa sekolah dasar merupakan benih yang potensial yang kelak akan menjadi olahragawan yang handal. Karena itu, peningkatan prestasi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada diri siswa sekolah dasar ini harus diperhatikan secara sungguh-sungguh. Pembinaan disiplin pada diri mereka juga harus dilaksanakan secara sungguh-sungguh, karena kedisiplinan mendukung peningkatan prestasi siswa dalam Penjasorkes.

Perhatian yang sungguh-sungguh dari guru Penjasorkes di sekoah dasar sangat penting bagi pembinaan kedisiplin siswa, dengan memberikan petunjuk, pengarahan, dan memantau setiap gerakan siswa selama melakukan aktivitas Penjasorkes sesuai dengan materi pokok pembelajarannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, A dan Manadji, A. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: DirjenDikti Depdikbud.
- Atmosudirdjo, Prajudi. 1987. *Psikologi Kerja*. Jakarta: BP. Gunung Mulia.
- Barrow, H.M.1977. *Man and Movement: Principles of Physical Education*, (2nd ed). Philadelphia: Lea & Febinger.
- Dewantoro, Ki Hajar. 1967. *Kebudayaan*. Yogyakarta: Majelis Luhur Taman Siswa.
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan: Model Silabus Tematis Kelas IV – VI. 2008. Jakarta Depdiknas.
- Lampiran Kepmendiknas RI No. 053/U/2001 tentang Pedoman Penyusunan Standar Pelayanan Minimal Penyelenggaraan Persekolahan Bidang Pendidikan Dasar dan Menengah, Sub Pedoman Standar Pelayanan Minimal Penyelenggaraan Sekolah Dasar. 2002. Jakarta: Mini Jaya Abadi.
- Lembaga Ketahanan Nasional. 1997. *Disiplin Nasional*. Jakarta: Blai Pustaka-Lemhannas.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.

- Singer, Robert N. 1980. *Motor Learning and Human Performance: an Application of Motor Skill and Movement Behavior*. New York: Mcmillan Pub. Co.
- Soemarmo. 1998. *Pedoman Pelaksanaan Disiplin Nasional dan tata Tertib Sekolah*. Jakarta: Mini Jaya Abadi.
- Suradisastra, Djodjo. 1991. *Pendidikan IPS I*. Jakarta: Depdikbud.
- Suratman, 1999, *Pembinaan Mental, Fisik dan Disiplin*, LAN, Jakarta.
- Tim Penyusun Kamus. 1988. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. 2007. Yogyakarta: Diperbayak oleh PT Sinar Grafika.
- Westra, Pariarta. 1981. *Ensiklopedi Administrasi*. Jakarta: Gunung Agung.
- Widodo D.S. 1984. *Administrasi Personalia dan Ketenagakerjaan*. Yogyakarta: FISIPOL UGM.