
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak

M. Hamid Anwar
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract. *In the vast development of civilization there is a big space for technology to take part. In the process, not all of the development has come to a positive influence.*

One of the example is a children world, playing which pressured by the technology. Traditional games have been replaced by new games with technology that make children are less physically active. In the end, many physical problems for children occurred. This problem has been an obstacle to have optimum growth for the child cause by minimum movement such as overweight and obesity.

Physical education is an alternative solution to the problems occurred. Physical education has become a compensation to stimulate, motivate and accommodate children motor needs.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Kompensasi, Gerak.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang begitu pesat menuntut perubahan disegala bidang yang terkadang tanpa kita sadari menimbulkan permasalahan. Seperti halnya semua yang muncul di dunia disajikan dalam sebuah tatanan dialektik, begitu pula dengan perkembangan teknologi yang muncul. Dari sekian bentuk kemajuan yang dicapai telah menawarkan berbagai bentuk kemudahan dan kenyamanan, namun disisi lain, hal itu merupakan sarana yang menimbulkan kerugian.

Mungkin tidak berlebihan ketika pernah suatu saat orang mengatakan bahwa profile orang dimasa depan cenderung mempunyai kepala yang relatif lebih besar, sedangkan badanya tidak berkembang. Bagaimana tidak? Jika saat ini, orang cenderung lebih besar menggunakan aktifitas otak dibandingkan aktifitas fisiknya. Dengan adanya berbagai penemuan teknologi, telah menjadikan orang dalam posisi dimanjakan secara fisik. Saat ini orang hampir tidak perlu mengeluarkan energi yang terlalu besar untuk mencapai tempat kerjanya, mencuci, memasak, ataupun

menyelesaikan tuntutan pekerjaannya. Segala sesuatu sudah ada mesin yang bahkan sudah dilengkapi dengan sistem digital yang menjadikan segala sesuatunya bekerja secara otomatis, cepat dan efisien.

Dalam perkembangannya, dunia teknologi ternyata tidak hanya merambah pada dunia kerja dan dunia orang dewasa. Lebih lanjut dan tidak bisa dihindari, ternyata perkembangan teknologi juga merambah pada dunia anak. Segala bentuk permainan anak, saat ini ternyata juga telah menjadi incaran bagi produsen teknologi sebagai pangsa yang cukup menjanjikan. Akibatnya segala bentuk permainan yang dikawinkan dengan kemajuan teknologi muncul dan memenuhi ruang bermain anak. Dari Playstation, Game Wacath, sampai dunia tontonan televisi yang dipenuhi dengan film-film kartun berteknologi tinggi muncul sebagai sebuah eksistensi tersendiri dalam dunia anak. Sayangnya, segala bentuk permainan maupun hiburan yang dimunculkan, sebagian besar hanya menjadikan anak cenderung pasif secara fisik.

Bagi anak sendiri, dari segi kognitif ini merupakan suatu hal yang positif. Secara intelektual mereka bisa dikatakan menjadi generasi yang lebih cerdas dan cepat tanggap dengan perkembangan teknologi. Namun disisi yang lain, perkembangan yang hanya mengacu pada satu ranah domain saja, tanpa adanya pengimbangan dari domain yang lain menjadikan ketidak harmonisan dari perkembangan anak itu sendiri. Menurut pendapat para ahli akhir-akhir ini, yang lebih berperan besar dalam masa depan anak nantinya adalah faktor emosional anak, bukan semata intelektual dari anak.

Tidak sekedar itu, dari beberapa data yang dihimpun menyatakan bahwa kita saat ini mendapati fenomena permasalahan yang terbalik dibandingkan zaman dahulu. Dulu mungkin kita disibukkan dengan permasalahan anak seputar kekurangan gizi, kurang vitamin, dan sebagainya. Lain halnya dengan sekarang. "Satu dari tiga anak di Perkotaan cenderung obesitas". Melihat gejalanya saat ini, masalah kegemukan pada anak cenderung meningkat. Menurut Survei Departemen Kesehatan (1989:1), sebanyak 0,77% anak mengalami obesitas. Pada 1992 meningkat menjadi 1,26% dan 4,58% pada 1999. Penelitian yang dilakukan pada 917 murid SD swasta favorit di Jakarta Selatan menunjukkan 20,9% anak-anak obesitas. Penelitian juga dilakukan di Semarang menunjukkan dari 1.730 anak SD, angka kejadian obesitas 12,1% dan berat badan lebih sebesar 9,1%. Dari penelitian tersebut bisa disimpulkan satu dari 3 anak sekarang ini mengalami obesitas. Semuanya terkait antara pemberian makan yang salah, aktivitas fisik kurang dan malas bergerak.

Asupan zat gizi yang relatif berlebih tanpa diimbangi dengan aktifitas yang sesuai guna membakar cadangan kalori, telah menjadikan penumpukan sumber energi yang pada akhirnya menjadikan anak cenderung kegemukan/ obesitas. Lebih jauh Elliot dan Sanders (2005:1) mengemukakan bahwa, kebanyakan anak-anak yang pergi ke sekolah dengan naik kendaraan, terlalu banyak nonton TV, lebih banyak bermain di depan komputer, dan tidak mempunyai banyak kesempatan untuk bermain di luar, hanya akan mengalami sedikit pendidikan jasmani. Akibatnya anak menjadi kurang aktif secara jasmani, cenderung kelebihan berat badan dan kegemukan/

obesitas. Dan kita tahu bahwasanya obesitas merupakan kondisi yang kurang baik dalam fase perkembangan selain juga menjadikan anak relatif lebih rentan terhadap penyakit.

Pertanyaan yang muncul kemudian adalah, bagaimana langkah selanjutnya untuk mengatasi permasalahan ini, bahwa selain aktifitas anak yang sudah cenderung dipasifkan secara fisik oleh bentuk-bentuk permainan yang ada, sebagian besar waktunya lagi telah dihabiskan di sekolah? Mampukah sekolah dengan segala muatan yang ada di dalamnya membuat sebuah tawaran solusi terhadap permasalahan yang muncul diatas? Seandainya pertanyaan mau lebih dipersempit dan di fokuskan lagi maka akan berbunyi, "Apakah Pendidikan Jasmani dalam Sekolah Dasar mampu menanggulangi permasalahan anak saat ini yang pada intinya disebabkan karena kekurangan gerak?".

Anak dan Aktifitas Bermain

Dalam sebuah iklan di televisi disebutkan bahwa "Dalam diri setiap orang terdapat jiwa kekanak-kanakan". Disana ditampilkan beberapa orang dewasa sedang melakukan aktifitas bermain. Mengapa mereka tidak secara langsung menunjuk bahwa dalam diri seseorang terdapat jiwa bermain? Mereka menggunakan simbol anak-anak sebagai wakil dari aktifitas bermain. Memang secara umum bisa dikatakan bahwa aktifitas bermain dominan dilakukan oleh anak-anak.

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Ada orang tua yang berpendapat bahwa anak yang terlalu banyak bermain akan membuat anak menjadi malas bekerja dan bodoh. Pendapat ini kurang begitu tepat dan bijaksana, karena beberapa ahli psikologi mengatakan bahwa permainan sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan jiwa anak. Disamping itu, selain berguna bagi perkembangan jiwa anak, permainan yang dilakukan seorang anak juga sebagai sarana pengembangan fisik yang meliputi penguatan otot, peningkatan kecepatan, melatih reaksi dan koordinasi, serta membakar kalori yang relatif berlebih, sehingga resiko seorang anak untuk terkena obesitas akan dapat dihindari. Lebih lanjut ditegaskan dari pendapat beberapa ahli dalam Temu Ilmiah Tumbuh Kembang Jiwa Anak dan Remaja (2003:1), bahwa aktifitas bermain bagi anak mempunyai beberapa fungsi dan pengaruh, diantaranya adalah; bermain mempengaruhi perkembangan fisik anak, bermain dapat digunakan sebagai terapi, bermain dapat mempengaruhi dan menambah pengetahuan anak, bermain mempengaruhi perkembangan kreativitas anak, bermain dapat mengembangkan tingkah laku sosial anak, dan bermain dapat mempengaruhi nilai moral anak

Terkadang orang tua tidak begitu memahami dengan makna bermain bagi seorang anak. Mereka selalu menginginkan anaknya untuk aktif belajar supaya menjadi anak yang pintar. Mereka tidak tahu, bahwa sesungguhnya aktifitas bermain juga merupakan sarana pembelajaran bagi seorang anak. Seperti yang diungkapkan oleh Mayke dan Tedjasaputra (2003: 38-49) bahwa, lewat aktifitas bermain akan bermanfaat bagi

anak dalam perkembangan aspek fisik, motorik kasar dan halus, aspek sosial, aspek emosi ataupun kepribadian, maupun aspek kognisinya.

Walaupun semua bentuk permainan yang ada tidak semua mempunyai nilai yang mendukung proses tumbuh kembang anak. Kita harus selektif untuk bisa melihat permainan seperti apa yang bermanfaat bagi anak. Adapun ciri permainan yang bermanfaat bagi perkembangan anak menurut Djoko Pekik Irianto (2005: 85) antara lain; (1) *Move*, artinya dalam permainan harus ada gerakan yang dilakukan secara kontinyu dan ritmis, seperti gerak berjalan, berlari, merangkak, dsb. Gerak tersebut akan meningkatkan daya tahan jantung paru dan memperbaiki komposisi tubuh, (2) *Lift*, artinya dalam permainan tersebut harus ada unsur gerak melawan beban. Gerakan tersebut akan melatih kekuatan dan daya tahan otot; dan 3) *Stretch*, artinya dalam permainan tersebut harus mengandung unsur gerak meregang persendian termasuk mengulur otot. Gerak tersebut akan melatih fleksibilitas persendian dan otot.

Selain karakteristik tersebut perlu juga mempertimbangkan bahwa permainan tersebut haruslah mendatangkan kesenangan (vareatif), kompetitif (membangkitkan semangat bertanding), meningkatkan kemampuan kognisi (taktik/strategi), serta bermakna sosial (berkelompok) dan aman bagi anak.

Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar

Dalam kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar 2004 (2003: 1-2) disebutkan bahwa, Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional. Lebih jauh ditegaskan bahwa, Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan Jasmani dalam Masyarakat

Sampai saat ini rata-rata orang menganggap bahwa Pendidikan Jasmani adalah mata pelajaran yang tidak begitu penting dalam sistem pendidikan. Sebagian besar orang tua akan menganggap bahwa disiplin ilmu yang lain utamanya eksak (Fisika, Matematika, Biologi, Kimia) merupakan disiplin ilmu yang lebih penting dan menjamin masa depan anak-anak mereka. Bukan hal yang begitu saja harus disalahkan apa yang menjadi pendapat mereka. Asumsi ini didukung dengan struktur budaya masyarakat yang pada kenyataannya belum begitu menganggap penting arti kata sehat. Mungkin dalam hal ini penulis bisa dikatakan telah melakukan *justifikasi*, karena tidak didukung dengan sebuah referensi yang berupa hasil tulisan ahli maupun bentuk penelitian. Secara sederhana namun cukup valid dapat kita simpulkan dengan jelas dan nyata, bahwa kebiasaan masyarakat; sangat sedikit yang bisa dikatakan mengarah pada perilaku hidup sehat. Kebiasaan merokok pada sebagian besar masyarakat, rendahnya tingkat aktifitas olahraga yang dilakukan, serta pola makan yang tidak begitu memperhatikan kaidah kesehatan, dan masih banyak lagi. Selain itu, sampai saat ini aktifitas olahraga di negara kita belum begitu menjanjikan untuk diterjuni secara serius sebagai sebuah profesi. Hal ini pulalah yang akhirnya turut mendukung terciptanya asumsi dalam masyarakat yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani di sekolahpun tidak begitu penting.

Akibat yang lebih jauh, bahwa dalam pola kehidupan sehari-hari, termasuk dalam tata cara mengasuh anak, orang tua menjadi cenderung protektif terhadap aktifitas anak yang mengarah pada aktifitas permainan fisik. Mereka tidak memahami bahwa justru dengan aktifitas permainan fisik yang dilakukan seorang anak itu mempunyai pengaruh yang positif terhadap tingkat perkembangannya. Karena tuntutan mode dan perkembangan zaman, mereka lebih suka untuk memberikan mainan pada anaknya berupa *Game Wacth*, *Play Station*, *Tamiya*, maupun komputer yang pada akhirnya memangkas ruang aktifitas fisik anak.

Pendidikan Jasmani sebagai Wahana Bermain Anak

Kalau kita menengok materi yang termuat dalam kurikulum Pendidikan jasmani di sekolah dasar, kiranya kita bisa sedikit untuk bernafas lega. Beberapa permasalahan yang terungkap baik tersurat maupun tersirat di atas minimal akan bisa diminimalisir dengan melibatkan anak secara optimal dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani. Namun pertanyaan yang akan segera muncul kemudian adalah, "Apakah Pendidikan Jasmani sudah bisa diterapkan dalam realitas dengan optimal, sehingga tidak hanya merupakan sekedar konsep?"

Pendidikan Jasmani sekolah dasar dalam kurikulum 2004 (2003: 4) mempunyai fungsi: *Aspek organik*; (1) Untuk menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan, (2) Meningkatkan kekuatan otot, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot,

(3) Meningkatkan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama, (4) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas secara terus menerus dalam waktu relatif lama, (5) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera

Aspek Neuromuskuler; (1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot, (2) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/ mencongklang, bergulir, menarik, (3) Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti; mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok, (4) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti; memukul, menendang, menangkap, memberhentikan, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli, (5) Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan, (6) Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti; sepak bola, softball, bola voli, bola basket, baseball, kasti, rounders, atletik, tennis, tennis meja, beladiri dan lain sebagainya, (7) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti, menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.

Aspek Perseptual; (1) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, (2) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan, atau di sebelah kiri dari dirinya, (3) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu; kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki, (4) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis dan dinamis), yaitu; kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis, (5) Mengembangkan dominansi (*dominancy*), yaitu; konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang, (6) Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.

Aspek Kognitif; (1) Mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan, (2) Meningkatkan pengetahuan tentang peraturan permainan, keselamatan, dan etika, (3) Mengembangkan kemampuan penggunaan taktik dan strategi dalam aktivitas yang terorganisasi, (4) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani, (5) Menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.

Aspek Sosial; (1) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada, (2) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam kelompok, (3) Belajar berkomunikasi dengan orang lain, (4) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok, (5) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota

masyarakat, (6) Mengembangkan rasa memiliki dan tanggung jawab di masyarakat. 7) Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif, (8) Menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat, (9) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

Aspek Emosional; (1) Mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani, (2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton, (3) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat, (4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.

Dari sekian banyak fungsi Pendidikan Jasmani yang luar biasa yang sudah dituangkan dalam kurikulum, kiranya hanya akan menjadi barang mentah yang tidak berarti jika tidak diturunkan dalam dataran praksis. Lantas siapa yang bertanggung jawab dengan itu? Tidak lain dan tidak bukan adalah figur seorang guru Pendidikan Jasmani. Karena dalam pembelajaran di tingkat sekolah dasar, murid relatif akan cenderung menuntut diarahkan. Sangat kecil kemungkinan inisiatif yang muncul dari murid. Disinilah peran guru pendidikan jasmani sangat diperlukan dalam mengkondisikan suasana kelas sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan optimal.

Lebih jelas ditegaskan oleh Ilfandra (2002: 1), bahwa guru merupakan figur penting dalam pelaksanaan bimbingan di SD. Oleh karena itu, pembelajaran yang bernuansa bimbingan akan terwujud, syaratnya antara lain guru tersebut dapat memerankan peran ganda sebagai pengajar, pembimbing, dan pelatih. Guru itu hendaknya mampu memberikan perhatian baik yang bersifat individual maupun kelompok. Guru juga harus mampu mengembangkan semua dimensi perkembangan anak, dan menjaga komunikasi dengan orang tua anak.

Namun pada kenyataannya sangat disayangkan, bahwa peran dari guru pendidikan jasmani sebagian besar belum bisa optimal. Seperti yang dikatakan Crum (2003) yang dikutip Caly Setiawan (2004:3), bahwa komunitas pendidikan jasmani tidak secara nyata menerima dan memberikan prioritas dalam kosmologi nilai profesionalitasnya untuk proposisi bahwa fungsi utama seorang guru pendidikan jasmani adalah untuk membantu siswa belajar. Banyak guru pendidikan jasmani yang tidak terlalu berkomitmen dan terdorong untuk “mengajar” sebagai sesuatu yang esensial dari usaha pendidikan jasmani.

Mengingat betapa pentingnya Pendidikan Jasmani di sekolah dasar dalam mendukung tumbuh kembang anak, ditambah dengan keadaan sekarang dimana perkembangan teknologi telah mendukung kondisi anak untuk tersudut pada keadaan yang cenderung pasif secara fisik, kiranya perlu usaha guna optimalisasi proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang pada akhirnya diharapkan bisa digunakan sebagai wahana kompensasi gerak anak. Kompensasi dalam hal ini mengacu pada pengertian, pencarian kepuasan disatu bidang untuk mendapatkan keseimbangan dari kekecewaan dibidang lain (Tim Prima Pena, 1999: 379). Adapun kekecewaan yang dimaksudkan dalam tulisan kali ini adalah terpangkasnya ruang aktifitas bermain anak secara disadari maupun tidak, yang pada akhirnya

menimbulkan dampak yang kurang baik dalam perkembangan anak. Perlu adanya kesadaran bersama terhadap semua komponen yang berkompeten dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani—pada utamanya guru. Pendidikan Jasmani bukanlah hal yang remeh temeh dan mata pelajaran minor yang kurang bermanfaat. Pendidikan Jasmani di sekolah dasar harus mampu hadir dalam sajian yang menarik, sehingga mampu merangsang anak untuk terlibat secara aktif dalam aktifitas gerak yang terangkum dalam proses pembelajaran.

Kesimpulan

Dari perkembangan peradaban yang memunculkan berbagai macam bentuk teknologi yang bertujuan meningkatkan derajat kehidupan manusia, ternyata disisi yang lain telah menimbulkan kerugian. Seperti yang sudah dijabarkan dalam tulisan di atas, bahwa di dunia bermain anak yang pada awalnya banyak melibatkan aktifitas fisik yang menunjang perkembangannya, akibat berbagai teknologi dimunculkan termasuk dalam dunia bermain anak, menjadikannya cenderung disudutkan dalam posisi pasif secara fisik. Hal ini pada tahap selanjutnya telah menimbulkan permasalahan pada perkembangan anak pada umumnya. Anak-anak cenderung menjadi kelebihan berat badan, obesitas, serta rentan terhadap penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak.

Pendidikan Jasmani di sekolah dasar saat ini mempunyai peranan yang lebih serius guna mengeliminir permasalahan di atas. Pendidikan Jasmani harus menjadi wahana yang kondusif, merangsang, memacu, serta mengakomodir hasrat gerak anak. Untuk itu, proses pembelajaran pendidikan jasmani harus diusahakan seoptimal mungkin dengan didukung semua komponen di dalamnya, utamanya guru pendidikan jasmani.

Daftar Pustaka

- Caly Setiawan.(2004). Krisis Identitas dan Legitimasi dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol.1, No.1. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Crum, Bart. (2003). *To teach or not to be, that is question; reflections on the identity crisis an the future of physical education*. Makalah disampaikan dalam seminar pendidikan jasmani, 15 September di Yogyakarta.
- Dediknas. (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Djoko Pekik Irianto.(2005).Bermain Sebagai Upaya Dini Meletakkan Dasar Kebugaran Bagi Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol.2, No.1. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depkes RI. (2005). *Kesehatan Masyarakat*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.available at: <http://www.depkes.go.id/index.php?option=news&task=>

***Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai
Wahana Kompensasi Gerak Anak***

viewarticle&sid=750&Itemid=2

Elliott, Eloise & Sanders, Steve.(2005). *Keep Children Moving: Promoting Physical Actifity Throughout the Curriculum*. Available at: <http://www.pbs.org/teachersource/prek2/issues.shm>.

Ilfiandra. (2002). *Guru Jangan hanya Konsentrasi pada Pengembangan Kognitif*. Bandung : Harian Pikiran Rakyat.

Temu Ilmiah Tumbuh Kembang Jiwa Anak dan Remaja.(2003). *Pengaruh Permainan pada Perkembangan Anak*. Senin, 22 Desember 2003 available online at <http://www.iqeq.web.id>

Tedjasaputra, MaykeS. (2003). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta : Gramedia.

Tim Prima Pena. (1999). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gita Media Pers.