

MILIK PERPUSTAKAAN  
UNIV. NEGERI PADANG

PENINGKATAN KEMAMPUAN SISWA SD  
MELALUI PENGEMBANGAN KEGIATAN  
KO DAN EKSTRA KURIKULER

OLEH:

MILIK PERPUSTAKAAN UNIV. NEGERI PADANG
DITERIMA TGL. : 29-8-2001
SUMBER/HARGA. H/d /
KOLEKSI : K1
NO. INVENTARIS : 280/k12001-p(2)
KLASIFIKASI : 372.07 RAH-10

DRA. RAHMATINA

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2001

PENINGKATAN KEMAMPUAN SISWA SD  
MELALUI PENGEMBANGAN KEGIATAN KO DAN EKSTRA KURIKULER

I. Pendahuluan

Pendidikan pada hakekatnya bertujuan untuk mengembangkan segenap kemampuan individu baik dalam bentuk kognitif, afektif ataupun psikomotor seperti yang dikemukakan oleh Good (1983:4) yang dikutip Depdikbud kata pendidikan mengandung arti :

*Pendidikan sebagai proses dengan tujuannya untuk mengembangkan kemampuan sikap dan tingkah laku yang positif pada diri seseorang dalam lingkungan formal (sekolah). Proses itu dirancang sedemikian rupa atau dengan kata lain terselektif dan terkontrol, sehingga tujuan pendidikan nasional yang dicita-citakan dapat terwujud.*

Dalam upaya mencapai tujuan tersebut siswa SD merupakan salah satu sumber daya manusia yang perlu dikembangkan sedini mungkin. Ini berarti bahwa untuk melaksanakan tugas-tugas pembangunan bangsa aspek manusia yang berperan sebagai subjek dan objek pembangunan, pembinaannya tidak dapat ditunda-tunda sebab manusia merupakan aspek penting dan strategis dalam kegiatan pembangunan.

Dalam era globalisasi sekarang ini, kita membutuhkan manusia-manusia yang beriman dan bertaqwa, cerdas, terdidik, kreatif, inovatif, memiliki jiwa pengabdian yang tinggi dan mampu mentransfer berbagai jenis ilmu pengetahuan dan teknologi kedalam kehidupan sehari-hari guna mewujudkan

kondisi diatas pendidikan mempunyai peranan penting.

Implikasinya adalah : bahwa proses belajar mengajar di SD harus diupayakan dan diarahkan untuk misi tersebut. Artinya pembinaan siswa hanya dengan kegiatan intra kurikuler saja jelas belum mencukupi sehingga kegiatan itu benar-benar dapat membantu pencapaian tujuan yang ada dalam kegiatan intra kurikuler. Hal ini sesuai dengan pendapat Rusli Lutan (1986:7) yang mengatakan sebagai berikut :

*Upaya untuk meningkatkan potensi anak didik sehingga berkembang mencapai taraf maksimal bukan saja melalui kegiatan intra kurikuler tetapi juga didukung oleh kegiatan ekstra kurikuler dalam bidang olah raga, kegiatan ekstra kurikuler itu bahkan dapat memberikan sumbangan yang lebih banyak dari kegiatan intra kurikuler apabila dikelola dengan sebaik-baiknya dalam rangka menyalurkan bakat dan memupuk bakat seseorang.*

Kegiatan ko dan ekstra kurikuler secara umum didefinisikan sebagai suatu susunan program diluar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan arahan bimbingan guru pembina atau pelatih. Arahan dan bimbingan tersebut dimaksudkan agar kegiatan itu dapat berjalan lancar. Dengan kata lain unsur pokok dalam kegiatan ko dan ekstra kurikuler yang berkenaan dengan perencanaan kegiatan anak yaitu kegiatan yang harus dilakukan selama bersekolah dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan.

Program ko dan ekstra kurikuler tersusun atas dua komponen yang tidak dapat dipisahkan yaitu teori dan praktek, keduanya akan membentuk suatu hubungan yang mewu-

judkan suatu formula. Keduanya tidak dapat dipisahkan dalam mengimplementasikan kegiatan. Oleh karena itu program ko dan ekstra kurikuler harus benar-benar dirancang sedemikian rupa sehingga sangat memungkinkan untuk dapat dilakukan di sekolah.

Pengembangan ko dan ekstra kurikuler pada hakekatnya adalah pengembangan komponen-komponen yang membentuk sistem yaitu : tujuan, bahan, metode, anak didik pengelola (guru pembina atau pelatih), media dan sumber daya setempat. Hal ini dimaksudkan agar kegiatan ko dan ekstra kurikuler lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikuler dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan (Depdikbud, 1993:34).

Karakteristik anak sekolah pada hakekatnya senang bermain. Jadi isi program ko dan ekstra kurikuler yang bernuansa ke SD harus memenuhi dorongan anak untuk bermain. Program ini disusun untuk memberikan ketrampilan pengetahuan, teknologi dan kesenian serta memupuk jiwa dan moral Pancasila sebagai bekal bagi anak untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi.

Jadi dengan demikian untuk pelaksanaan kegiatan ko dan ekstra kurikuler di SD diperlukan satu program yang mantap dan matang agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Kalau kita lihat di lapangan ternyata ditemui banyak sekolah-sekolah SD kegiatan ko dan ekstra kurikulernya harus bergerak dalam waktu tertentu saja seperti ketika ada pertandingan-pertandingan disamping itu siswa yang terlibat dalam kegiatan ko dan ekstra kurikuler tidak semuanya

MILIK PERPUSTAKAAN  
UNIV. NEGERI PADANG

hanya sebahagian kecil. Masalah lain adalah adanya kegiatan-kegiatan lain yang akan digelar tidak direncanakan secara rinci dan tidak dijadwalkan sedemikian rupa sehingga kegiatan yang dilaksanakan kurang mencapai sasaran.

Berasarkan uraian penulis diatas kita semua terutama guru-guru SD sangat perlu memahami jenis-jenis program ko dan ekstra kurikuler yang bernuansa ke-SD-an dan terampil menyusun dan membina kegiatan ko dan ekstra kurikuler di SD sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah.

## 2. Permasalahan

Berdasar uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi permasalahan disini adalah :

1. Apakah pengertian dan tujuan program ko dan ekstra kurikuler
2. Apakah jenis-jenis program yang dapat dikembangkan dalam program ko dan ekstra kurikuler
3. Bagaimanakah bentuk program ko dan ekstra kurikuler yang bernuansa ke-SD-an

## PEMBAHASAN

### A. Pengertian Ko dan Ekstra Kurikuler

Kegiatan kurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa, yang bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan lebih menghayati apa yang dipelajari dalam kegiatan intra kurikuler. Kegiatan ko kurikuler dilaksanakan dalam bentuk seperti membaca buku tertentu, melakukan penelitian, membuat karangan dan kegiatan lain yang sejenis dengan tujuan lebih menghayati dan lebih memperdalam apa yang dipelajari.

Depdikbut (1993) mendefinisasikan kegiatan ekstra kurikuler adalah : *Kegiatan diluar pelajaran sekolah biasa yang dilakukan disekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.*

Kegiatan ini dilakukan berkala atau dalam waktu tertentu dan ikut dinilai.

Pendapat lain tentang ko dan ekstra kurikuler dikemukakan oleh Lutan (1986:7) adalah merupakan pengembangan dari kegiatan intra kurikuler atau merupakan aktivitas tambahan pelengkap bagi pelajaran wajib.

Kegiatan ko dan ekstra kurikuler dapat memberikan peluang pada anak untuk melakukan berbagai macam kegiatan dihadapan orang lain untuk mempertunjukkan kepada orang tua dan teman-teman tentang apa yang mereka sedang pelajari.

MILIK PERPUSTAKAAN  
UNIV. NEGERI PADANG

## B. Tujuan kegiatan ko dan ekstra kurikuler

Tujuan kegiatan dan ekstra kurikuler adalah memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian anak didik khususnya bagi mereka yang berpartisipasi dalam kegiatan-tersebut.

Bahkan Depdikbud (1993:3) menetapkan sasaran program tersebut sebagai peningkatan kualitas siswa pada seluruh jenjang pendidikan.

## C. Jenis-jenis program yang dapat dikembangkan

### a. Pengembangan Minat dan bakat

Setiap anak memiliki potensi masing-masing melalui kegiatan ko dan ekstra kurikuler potensi tersebut dapat dikembangkan. Guru yang setiap hari bergaul dengan anak didik sering kali mengamati perilaku mereka secara tidak langsung. Sesaat kemudian guru sudah dapat memperkirakan minat dan bakat anak yang dapat dikembangkan kemudian melalui berbagai kegiatan khususnya ko dan ekstra kurikuler karena waktu yang tersedia pada kegiatan ini sangat banyak.

Jadi yang terpenting dalam pengembangan minat dan bakat melalui kegiatan ko dan ekstra kurikuler disekolah dasar menumbuh kembangkan potensi anak yang dia sendiri tidak tahu mengenai apa dan bagaimana potensi itu dikembangkan seperti dibidang kerajinan, seni drama, seni sastra, seni musik dan mementaskan hasil karya seni anak didik. Guru yang berperan sebagai fasilitator mengarahkan agar potensi tersebut tidak disalahgunakan.

b. Kegiatan rekreasi dan waktu luang

Pengembangan program rekreasi dan waktu luang pada anak sekolah dasar bisa berupa pemberdayaan potensi permainan tradisional dan pembentukan permainan baru.

Kegiatan dapat dilakukan sambil mengadakan kunjungan ketempat-tempat yang kaya dengan seni tradisional sambil nampak tilas. Peluang ini bagi anak akan menjadi ajang rekreasi karena kita tahu anak usia SD memiliki khazanah imajinasi yang beragam antara anak yang satu dengan yang lainnya.

c. Program keagamaan

Banyak hari-hari besar keagamaan yang dapat digunakan sebagai momen yang tepat untuk mengoptimalkan program tersebut seperti bulan ramadhan, idul fitri, isra' mi'raj maulid nabi, natal kenaikan isa almasih, nyepi dan waisak. Hari-hari besar yang bisa diperingati setiap tahun dapat dipergunakan melalui kegiatan ko dan ekstra kurikuler. Anak bisa membuat berbagai macam acara yang bernuansa keagamaan guna memupuk rasa saling menghargai antar umat beragama. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk kegiatan lomba, diskusi keagamaan dan perayaan sederhana agar anak mengetahui satu sama lain aktivitas keagamaannya masing-masing atau dapat juga melaksanakan amal dan kegiatan yang meumbuhkan sikap saling menghormati. Guru dapat menjelaskan ciri-ciri setiap agama kepada anak perbedaan, antara mereka adalah wajar dan guru perlu meluruskan supaya tidak timbul komplik.

MILIK PERPUSTAKAAN  
UNIV. NEGERI PADANG

d. Program politik dan sosial

Pengenalan sejak dini mengenai program politik dan sosial kepada anak menjadi keharusan apalagi memasuki era globalisasi dan transformasi informasi sedalanya akan tampak dekat. Simulasi yang diperagakan melalui kegiatan ko dan ekstra kurikuler akan membuat mereka lebih familier. Peragaan ini akan dilakukan secara sederhana yang dikemas dalam bentuk drama atau dapat juga dilakukan bakti sosial dan melaksanakan upacara bendera pada hari-hari besar nasional. Kegiatan pendidikan politik dan organisasi seperti OSIS (Organisasi Siswa Intra Sekolah), Latihan Kepemimpinan Siswa (LKS) dan PKS (Patroli Keamanan Sekolah).

e. Program pusat belajar

Program pusat belajar yang dikembangkan melalui kegiatan ko dan ekstra kurikuler di Sekolah Dasar terbagi dalam tiga pusat belajar yaitu Bahasa Indonesia, IPA dan Matematika. Ketiga pusat belajar tersebut sudah dan akan dikembangkan di tiga sekolah dasar di kodya Bandung tentu saja untuk pengembangan lebih lanjut tidak hanya tiga mata pelajaran dengan tempat yng sama melainkan dapat dirancang untuk mata pelajaran diberbagai sekolah dasar di Indonesia.

f. Program ekonomi

Untuk terlaksananya suatu kegiatan diperlukan dana. Dana ini dapat diperoleh melalui pengembangan ko dan ekstra kurikuler misalnya anak diminta oleh guru untuk mengadakan bazar dari anak untuk anak. Program ini

menawarkan pada anak untuk menjadi pelaku ekonomi pada level sederhana seperti koperasi sekolah dan praktek kerja nyata.

g. Program budaya

Melalui pengembangan kegiatan ko dan ekstra kurikuler di Sekolah Dasar guru dapat memberdayakan potensi daerah sekitarnya untuk diperkenalkan kepada anak didik seperti mementaskan seni budaya anak didik. Sehingga sekolah yang bersangkutan dapat memiliki budaya khas dari daerah dimana sekolah itu berada. Saya yakin satu daerah akan memiliki budaya yang berbeda dari daerah lainnya. Walaupun daerah itu pada kabupaten atau kodya yang sama. Pada acara kenaikan kelas macam-macam budaya itu dapat dipamerkan kepada masyarakat. Kalau memungkinkan atraksi kebudayaan itu dapat dijadikan prosesi budaya di sekolah dasar yang dapat mengundang para wisatawan.

h. Program Informasi atau Kegiatan yang tidak diorganisasikan

Pengembangan program ini melalui kegiatan ko dan ekstra kurikuler berupa diskusi kelompok diantara anak. Topik yang dibahas tidak dibatasi. Mereka bebas untuk mendiskusikan apa saja yang mereka suka. Guru tidak perlu terlibat secara langsung, tetapi hanya sekedar memonitor saja.

i. Program Olahraga

Dalam pengembangan kegiatan ko dan ekstra kurikuler program olah raga yang paling banyak dilakukan. Guru

biasanya membuat unit atau klub olah raga. Anak dapat memilih cabang olah raga yang disukainya. Pelaksanaan kegiatannya bisa bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk kebugaran jasmani dan perawatan kesehatan, seperti UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dan SKJ (Senam Kesegaran Jasmani). Bagi mereka yang ingin menyalurkan prestasi olah raga dapat diselenggarakan kegiatan perlombaan dan pertandingan olah raga, baik antar atau inter sekolah dasar.

#### D. Isi Program Ko dan Ekstra Kurikuler di SD.

Isi program ko dan Ekstra kurikuler di sekolah dasar memuat kegiatan-kegiatan untuk lebih memantapkan pembentukan kepribadian seperti : olah raga, palang merah, kesenian, dan kegiatan lainnya (Depdikbub,1993:34). Fungsi dan isi serta uraian singkat mengenai masing-masing kegiatan ko dan ekstra kurikuler adalah sebagai berikut :

##### A. Kepramukaan

Kepramukaan adalah suatu wadah pendidikan anak yang dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah Tujuannya adalah untuk membentuk kepribadian anak adapun pengembangannya diarahkan pada peningkatan ketahanan nasional dan pembinaan daya tahan masyarakat (Abbas, dkk:1994:44) Pola dasar pendidikan kepramukaan berisi sistem pendidikan menyeluruh dan terpadu

##### 1. Proses pendidikan bagi anak

- a. Menggunakan prinsip dasar metodik pendidikan

kepramukaan sistem among dan sistim saling asah asuh dan asih

b. dilakukan melalui

1. Pendidikan yang diatur dengan SKU (Syarat Kecakapan Umum), SKK (Syarat Kecakapan Khusus) dan Syarat Pramuka Garuda (SKG).

2. Kegiatan dan pertemanan seperti pesta siaga, jambore, Lomba Tingkat Raimuna PW dan lain-lain.

c. Diarahkan pada pencapaian sasaran dan tujuan gerakan pramuka

2. Sistem pendidikan bagi anak

Proses pendidikan dilakukan dalam bentuk kegiatan yang dilaksanakan dari oleh dan untuk anak dalam lingkungan mereka sendiri tetapi dibawah bimbingan dan tanggung jawab guru atau pembinanya.

Prose pendidikan untuk anak ini diatur melalui SKU, SKK, dan SKG adalah syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh setiap pramuka sedangkan SKK merupakan syarat pilihan yang dipilih secara bebas oleh masing pramuka dengan SKU dan SKK anak secara tidak langsung dibawa bergerak setingkat menuju ketujuan pramuka.

a. Untuk pramuka siaga (usia 7 - 10 tahun) ada tiga tingkat syarat kecakapan umum yaitu :

1 Siaga Mula

2 Siaga Bantu dan

3 Siaga Tata

b. Untuk pramuka penggalang (usia 11-15 tahun) ada

tiga tingkat syarat kecakapan umum yaitu :

- 1 Penggalang Ramu
- 2 Penggalang Rakit
- 3 Penggalang Terap

### 3. Pertemuan Pramuka

Selain mengadakan latihan-latihan rutin satu minggu sekali anggota pramuka mengadakan pertemuan-pertemuan yang dihadiri oleh sesama anggota pramuka sejenis. Pertemuan serupa itu dilaksanakan untuk waktu tertentu seperti :

#### a. Pertemuan Siaga

Satu-satunya bentuk pertemuan pramuka siaga adalah pesta siaga. pesta siaga ini dapat diselenggarakan pada tingkat desa, kecamatan dan cabang (kabupaten atau kota madya)

#### b. Pertemuan Penggalang

Pertemuan untuk anggota pramuka penggalang dapat berbentuk perkemahan besar penggalang seperti jambore, dapat juga berupa Lomba Tingkat.

### 4. Kegiatan-kegiatan Pramuka

Kegiatan pramuka itu harus dilandaskan pada keadaan saat ini yang meliputi :

- a. Kebutuhan anak
- b. Keinginan dan tuntutan anak setempat
- c. Bermamfaat bagi anak dalam kehidupan sehari-hari
- d. Perkembangan mutakhir
- e. Penyajiannya menarik anak

## 8. Usaha Kesehatan Sekolah

Usaha kesehatan sekolah merupakan faktor yang dapat mendukung program pembangunan nasional dibidang kesehatan. UKS itu sendiri menurut depdikbud (1982:17) adalah *Usaha kesehatan masyarakat yang dijalankan di sekolah-sekolah dengan anak didik beserta lingkungan hidupnya sebagai sasaran utama.*

Program Usaha Kesehatan sekolah.

### 1. Kesehatan pribadi

Untuk anak sekolah dasar kesehatan sekolah untuk pribadi lebih difokuskan untuk menjaga kesehatan gigi, mata, telinga, hidung, dan kaki (Suryatna dkk, 1997:54)

#### a. Menjaga kesehatan gigi

Guru memperagakan cara menyikat gigi yang baik dan benar dan menjelaskan hal-hal yang dapat merusak gigi. Melalui kegiatan ko dan ekstra kurikuler guru harus lebih banyak memberikan peluang bagi anak untuk mencoba

#### b. Menjaga kesehatan mata

Anak seringkali kurang memperhatikan hal-hal yang dianggapnya kecil seperti menggosok mata dengan tangan kotor, menonton televisi terlalu dekat, membaca dengan cahaya yang kurang terang, dan sebagainya. Peragaan cara melindungi mata dan merawatnya dapat dilakukan guru terhadap anak melalui kegiatan ko dan extra kurikuler.

#### c. Menjaga kesehatan telinga dan hidung

Anak diberikan contoh bagaimana cara menjaga kesehatan telinga dan hidung serta dijelaskan hal-hal yang dapat merusak telinga dan hidung.

d. Menjaga kesehatan kaki.

Informasi yang didapat guru sampaikan berupa cara menjaga kesehatan kaki, gangguan pada kaki, bahaya tidak menggunakan alas kaki, dan cara menggunakan kaos kaki.

Semua kegiatan tersebut diatas dapat guru lakukan dalam bentuk simulasi sederhana diantara anak. Mereka meminta untuk saling mengingatkan apabila diantara temannya yang kurang memperhatikan akan kondisi kesehatan pribadinya.

2. Kesehatan lingkungan

Kesehatan lingkungan sekolah sudah seharusnya dipelihara sebagaimana memelihara diri sendiri. Lingkungan sekolah harus berada dalam suasana tenang dan nyaman bagi guru, anak, dan pegawai sekolah. Ruangan yang tersedia di dalam maupun diluar kelas harus selalu bersih. Hal-hal yang harus dibersihkan seperti : lantai, meja dan kursi, mushalla, kebun sekolah, apotik hidup, kantin sekolah, papan tulis, jendela, halaman, taman, WC, kamar mandi, dan saluran air. Untuk mengatasi itu semua guru dapat membuat jadwal bagi anak untuk membersihkan ruangan kelas khususnya secara bergiliran setiap hari. Sedangkan untuk diluar kelas bisa bergotong royong antara guru, anak dan pegawai sekolah sekali seminggu.

### C. Olah Raga

Anak yang memilih dan melakukan kegiatan ko dan ekstra kurikuler olah raga di sekolah dasar tentunya memiliki tujuan. Tujuan dalam kegiatan ini tidak terlepas dari konteks pendidikan jasmani yang diselenggarakan dalam rangka intra kurikuler (Lutan, 1986:8). Jadi tujuan olah raga melalui kegiatan ko dan ekstra kurikuler adalah membantu anak untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak melalui berbagai kegiatan fisik. Kegiatan diluar ruangan dan rekreasi yang berkembang dari kegiatan olah raga memberikan keluasaan kesempatan pada seluruh anak untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas gerak yang dilakukan sebelum, selama, atau setelah jam pelajaran sekolah. Kegiatan tersebut secara umum dapat memberikan penguasaan konsep gerak yang dipesankan dalam pendidikan jasmani. Kegiatan ini dikategorikan sebagai kegiatan ko dan ekstra kurikuler.

1. Pertumbuhan fisik dan kesehatan yang berhubungan dengan kebugaran.

*Pertumbuhan Fisik.* Hubungan antara pertumbuhan manusia dengan aktivitas fisik adalah bukti. Latihan fisik merupakan komponen penting dalam pertumbuhan kesehatan jaringan-jaringan, organ-organ, tulang-tulang. Otot meningkat dalam ukuran (hypertrophy) dan kekuatan melalui aktivitas fisik, tetapi sebaliknya terhentinya pertumbuhan (atrophy) dengan berkurangnya aktivitas, terhentinya pertumbuhan

otot, terjadi kekhawatiran dengan tidak dipakainya selama sakit dan cidera.

Tulang menunjukkan bukti dari meningkatnya mineral sebagai hasil aktivitas. Selama periode panjang tanpa aktivitas, seperti ketika patah tulang, setengah dari kalsium hilang dari sebuah tulang selama satu minggu dan aktivitas sepanjang hidup, adalah untuk memelihara kesehatan tulang. Sebab latihan fisik merupakan peningkatan suplai oksigen terhadap kerja otot, akselerasi pernafasan dan kerja hati untuk memenuhi persediaan ini, berhasil dalam meningkatkan kapasitas paru-paru dan hati akan lebih efisien dan memompakan darah. Sayangnya, hal ini bukan merupakan kondisi yang permanen; efisiensi kerja jantung berkurang manakala latihan fisik menurun.

Tubuh manusia dibangun untuk bergerak. Giat berlatih fisik untuk mengembangkan kesehatan tubuh. Dengan demikian kesibukan di sekolah dan lebih banyak duduk, maka anak didorong untuk beraktivitas fisik melalui kegiatan ko dan ekstra kurikuler olahraga. Walaupun kegiatan ini dilakukan satu atau dua kali dalam seminggu. Anda sebagai guru di sekolah dasar harus berusaha keras untuk mengajarkan ketrampilan dan pengetahuan supaya anak berpartisipasi aktif dalam lingkungan yang mendorongnya untuk tetap beraktivitas jasmani atau bermain di luar jam sekolah.

372.07  
Rah y @

280 / K / 2001 - P<sub>1</sub> (2)

### *Kesehatan hubungan dengan kebugaran jasmani*

Kebugaran jasmani adalah jasmani yang memiliki derajat sehat dinamis yang mampu mendukung segala aktifitas dalam kehidupan sehari hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan, dan kekelelahan itu pulih kembali sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya. Bugar "sudah pasti sehat, dan sehat membuat kita produktif. Aktivitas yang berhubungan dengan kebugaran jasmani diidentifikasi sebagai daya tahan umum, komposisi tubuh, fleksibilitas, daya tahan dan kekuatan otot.

Kebugaran adalah faktor penting dalam menanggulangi masalah cardiovascular di kemudian hari dan juga menyembuhkan dari serangan jantung. Selain itu juga dapat meningkatkan terhadap gungsi kerja jantung, paru-paru serta koordinasi syaraf dan otot, termasuk kepada jasmani dan rohani, atau setidaknya mempertahankan derajat dinamis yang telah dimiliki anak, apabila kalau intensitasnya dinaikkan secara bertahap.

Fakta masalah kesehatan pada orang dewasa berkaitan dengan kurang aktivitas pada masa kanak-kanak, seperti kegemukan. Kegemukan pada masa anak-anak, biasanya akibat dari makanan yang tidak bergizi dan kurang aktivitas. Hal ini akan berdampak pada masa dewasa, untuk itu perlunya kegiatan ini di sekolah dasar.

Dalam suatu kegiatan dimana anak sekolah dasar

17  
MILIK PERPUSTAKAAN  
UNIV. NEGERI PADANG

MI  
UNIV

telah melakukan lari sehingga peredaran darahnya serta denyut nadinya meningkat. Sebagai guru dapat meluangkan waktu untuk membicarakan mengenai apa saja yang terjadi. Di sini anak telah belajar mengenai fungsi tubuh.

## 2. Pembentukan Kepribadian

Sebelum dapat belajar melakukan suatu cabang permainan, harus mempelajari peraturan permainan. Peraturan permainan menjadi lebih kompleks, maka dari itu perlu perlu dipelajari secara sistematis. Mengetahui aturan akan suatu kecakapan berarti memperoleh pengetahuan mengenai strategi bermain. Dalam situasi pertandingan, menguasai strategi sangat menentukan dalam membuat keputusan dalam waktu singkat. Hasil ini dapat diaktualisasikan dalam kehidupan.

Latihan olahraga mengarah pada terbentuknya pribadi yang tangguh, disiplin, bertanggung jawab dan jujur. Kepribadian semacam ini diperoleh melalui penanaman nilai-nilai sportivitas. Pembentukan kepribadian ini akan lebih efektif apabila ditanamkan sejak usia dini atau usia sekolah dasar. Membentuk mereka akan jauh lebih mudah daripada anak remaja atau dewasa.

Generasi muda yang utuh adalah dambaan setiap bangsa. Pencapaiannya diperlukan suatu proses panjang. Pembinaan sejak dini adalah langkah pasti yang harus dicermati oleh guru, pembina atau pelatih olahraga melalui kegiatan ko dan ekstra kurikuler. Menyikapi

masalah kenakalan remaja dapat dilihat dari proses awal sejak mereka masih anak-anak. kurangnya pembinaan kearah yang positif dari semua pihak, bukan tidak mungkin hal itu akan pula terjadi pada generasi kita mendatang. Oleh karena itu melalui pengembangan kegiatan ko dan ekstra kurikuler olah raga secara teratur dan terprogram. Generasi muda kita yang utuh akan dapat diwujudkan.

### 3. Konsep diri dan pengembangan sosial

Setiap orang mengontrol perkembangan dirinya melalui aksi atau beberapa konsep reorganisasi : setiap manusia mempunyai keinginan untuk memenuhinya. Guru dan teman sebayanya menjadi bagian dalam mengembangkan nilai-nilai positif dan negatif dalam diri anak. Kegiatan olah raga dapat memainkan peranan penting dalam mengembangkan konsep diri secara positif. Guru harus menyusun tingkatan supaya kegiatan ini menjadi positif yang mana upaya kejujuran dinilai oleh anak-anak dan guru, setiap anak terlihat dalam aktivitas fisik berhasil dan anak merasakan sebagai kepuasan dan dorongan.

Perkembangan sosial anak mengalami perubahan dinamis selama berada di tingkat sekolah dasar. Mulai sosial skill dan juga skill lanjutan memerlukan kerja sama dengan yang lain dipelajari di sekolah dasar. Sistem sosial di luar sekolah juga berpengaruh terhadap perkembangan sosial. Keluarga, masyarakat dan media

adalah penting dalam hal ini. Melalui interaksi dengan dan model lainnya, anak belajar dan menerima perilaku untuk dirinya, yang mungkin atau tidak perilaku-perilaku sekolah diharapkan-menjadi pen-dorong. Contoh, perilaku agresif pemanin sepak bola terhadap lawannya. Sekolah hanya dapat mempengaruhi ciri-ciri tersebut yang diperkuat oleh lingkungan sekolah. Apabila anak menghadapi perbedaan pendapat di luar sekolah, perubahan akan mungkin terjadi.

Anak-anak masuk dalam kegiatan ko dan ekstra kurikul-er olah raga dengan berbagai latar belakang perkem-bangan sosial. Beberapa anak sudah memiliki sedikit pengalaman dalam permainan, sebaliknya yang lain telah memiliki banyak pengalaman dalam permainan. Banyak anak telah belajar untuk ambil bagian dan bermain bersama anak sebayanya ; untuk yang lain pengalaman seperti ini hampir sama sekali baru.

Kegiatan ini secara informal memberikan suatu kondisi alamiah untuk mengembangkan sosial skill dan kontrol emosi. Perkumpulan, kepemimpinan, persahabatan, dan kelompok diskusi merupakan kegiatan penting dalam kegiatan ko dan ekstra kurikuler. Sikap positif dan kontrol emosi dinilai berhasil melalui kompetisi seperti ; menang dan kalah dalam permainan.

Dalam kehidupan nyata, tidak semua orang menduduki posisi utama, untuk berhasil dalam aktivitas ini dan menikmatinya, kita harus belajar mendisiplinkan diri. Seseorang tidak dapat hidup dengan kekacauan dan

bermain olah raga tanpa aturan. Secara pasti latihan fisik juga adalah wajib untuk keindahan.

Keindahan dapat dibatasi terhadap tiga bidang umum :

- a. Apresiasi latihan dan keindahan berpengaruh pada tubuh
- b. Apresiasi olah raga
- c. Apresiasi mengenai kebijaksanaan menggunakan waktu luang

#### 4. Penyaluran waktu luang

Olah raga dapat dimanfaatkan untuk menyalurkan waktu luang dengan kegiatan positif. Diharapkan anak terhindar dari kegiatan yang tidak sesuai dengan norma-norma yang ada di masyarakat. Anak sekolah dasar memiliki waktu luang yang banyak daripada anak dewasa terutama anak-anak didesa dengan fasilitas pendidikan yang kurang memungkinkan mereka untuk mencari penyaluran akan waktu luangnya. Berbeda dengan dikota-kota besar, orang tua mereka mampu menyediakan berbagai fasilitas yang diperlukan bahkan terkadang anak tidak punya waktu untuk bermain sebagaimana naluri anak. Terlepas masalah di kota dan desa, guru dapat mengoptimalkan waktu luang yang tersedia pada anak dengan berbagai program kegiatan ko dan ekstra kurikulernya. Dengan tersedianya program yang memadai di sekolah tidak menutup kemungkinan orang tua anak mempercayakan sepenuhnya pada guru atau pelatih yang ada disekolah.

#### d. Palang Merah

Kegiatan ini di sekolah dasar lebih menitik beratkan pada cara pertolongan pertama atau sering kita sebut P3K ( Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan). Pertolongan pertama adalah memberikan pertolongan sesegera mungkin kepada seseorang yang mengalami cidera atau sakit mendadak.

Tujuan pertolongan pertama adalah untuk mengurangi keadaan sakit bagi si penderita sebelum yang bersangkutan di bawa ke rumah sakit. Bagi anak sekolah dasar, Program ini perlu menjadi bekal yang positif. bentuk kegiatan yang dapat dikembangkan berupa cara membalut luka, memberikan pernafasan buatan, dan sebagainya.

#### e. Kesenian.

Kegiatan ini dapat dibagi menjadi seni tari seni musik, seni drama, seni lukis, dan sebagainya. Biasanya anak tertarik dengan seni adalah mereka yang memiliki bakat. sehingga peminat untuk program ini biasanya tidak banyak. Namun demikian, sekolah tetap menyediakan waktu dan kelengkapan lainnya bagi anak yang berminat untuk menggeluti dunia seni tersebut.

Peranan guru dalam mengembangkan program ini tidak hanya membimbing tetapi juga harus memiliki kemampuan, kalau guru-guru sekolah tidak ada kompeten dengan bidang ini, sebaiknya tidak memaksakan diri karena bisa berakibat fatal untuk penyaluran bakat dan minat anak. Biasanya

untuk program ini sekolah suka meminta masyarakat yang mempunyai kemampuan dalam bidang ini. Sehingga anak akan menjadi lebih terarah di dalam penyaluran bakat dan minatnya terhadap seni.

**f. Kegiatan lainnya.**

Kegiatan ini disediakan tiada lain untuk memberikan kesempatan kepada anak untuk memberi alternatif kegiatan yang disukainya dalam kegiatan ko dan ekstra kurikuler. Kegiatan-kegiatan seperti yang sudah diuraikan diatas dimaksudkan juga untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikuler dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan, pelaksanaan kegiatan ko dan ekstra kurikuler perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Keterkaitan dengan tujuan intra kurikuler.

Kegiatan ko dan ekstra kurikuler bertujuan untuk menunjang tujuan intra kurikuler.

2. Biaya

Pemilihan bentuk kegiatan harus disesuaikan dengan kemampuan pendanaan sekolah dan orang tua siswa.

3. Pemamfaatan dan pelestarian

Kegiatannya dapat berupa pengelolaan hasil alam dalam bentuk kerajinan tangan, dan dunia usaha yang bermamfaat bagi kehidupan sehari-hari. Pemamfaatan lingkungan budaya adalah kegiatan rekreasi dan kegiatan

pelestarian kesenian daerah.

4. Ketertiban, kesehatan dan keselamatan pelaksanaan kegiatan-kegiatan.

Agar terjadi ketertiban dan keselamatan dalam pelaksanaan kegiatan ko dan ekstra kurikuler maka perlu diperhatikan hal-hal antara lain kesesuaian kegiatan dengan kemampuan dan keadaan atau kondisi anak, penentuan waktu, dan tempat kegiatan serta jenis kegiatan yang dilaksanakan.

5. Penilaian

Penilaian kegiatan ko dan ekstra kurikuler dilakukan untuk menambah catatan tentang-tentang kecakapan siswa. Nilai ini tidak dimasukkan ke dalam rapor.

#### **Penjadwakan.**

Kegiatan ko dan ekstra kurikuler diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ini berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler. Penjatahan waktu bagi masing-masing kegiatan, disajikan dalam susunan program sebagai berikut,

SUSUNAN PROGRAM KEGIATAN KO DAN EKSTRA KURIKULER

Mata Pelajaran	Jenjang dan Kelas SD					
	I	II	III	IV	V	VI
1. Kepramukaan	1	1	2	2	2	2
2. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)	1	1	1	1	1	1
3. Olah raga	2	2	2	2	3	3
4. Palang Merah	1	1	1	1	2	2
5. Kesenian	1	1	1	2	2	2
6. Kegiatan lainnya	1	1	1	1	1	1
Jumlah	7	7	8	9	11	11

Keterangan :

a. Lamanya 1 jam pelajaran :

1. Kelas 1 dan 2 SD                    1 jam pelajaran 50 menit
2. Kelas 3 - 6 SD                    1 jam pelajaran 60 menit

b. Jumlah jam pelajaran perminggu :

1. Kelas 1 - 2                    = 7 jam pelajaran
2. Kelas 3                        = 8 jam pelajaran
3. Kelas 4                        = 9 jam pelajaran
4. Kelas 5 - 6                    = 11 jam pelajaran

c. Jumlah jam pelajaran dalam satu minggu adalah jam pelajaran minimum, yang diselenggarakan secara kelompok.

d. Jatah waktu seperti tertulis pada tabel diatas dalam pelaksanaannya disesuaikan dengan unsur-unsur yang terkandung dalam setiap kegiatan

Kegiatan-kegiatan seperti tersebut diatas dimaksudkan juga untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikuler dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan.

1. Sebelum mengadakan kegiatan ko dan ekstra kurikuler semua anak harus ada persetujuan orang tua masing-masing. Banyak kegiatan yang jadwalnya diluar jam pelajaran sekolah.
2. Isi program ko dan ekstra kurikuler disekolah dasar memuat kegiatan-kegiatan untuk lebih memantapkan pembentukan kepribadian seperti ; kepramukaan, Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Olah raga, Palang merah, Kesenian dan lainnya. Dalam pelaksanaannya harus memperhatikan faktor-faktor keterkaitan dengan tujuan intra kurikuler, biaya, pelestarian dan pemamfaatan lingkungan alam dan budaya, K3 (Keter-tiban Kesehatan Keselamatan) dan penilaian
3. Kegiatan ko dan ekkstra kurikuler diselenggarakan diluar jam pelajaran sekolah yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan kebutuhan sekolah. Kegiatan ini berupa pe-ngayaan dan kegdiata perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler. Penjatahan waktu bagi masing-masing kegiatan, disajikan dalam sebuah susunan program

### Saran

Hambatan yang paling besar dirasakan dalam pengembangan program ko dan ekstra kurikuler di SD, adalah terbatasnya

tenaga pembina atau pelatih sehingga sekolah hanya memanfaatkan tenaga guru yang ada. Mendatangkan tenaga yang lebih profesional biayanya besar.

Penulis menyarankan disini, sekolah dapat mensiasati dengan berbagai cara antara lain, kerjasama dengan sekolah lain, memanfaatkan sumber-sumber yang ada disekolah, bisa juga kerjasama dengan lembaga terkait, seperti dinas Kesehatan, kwartir cabang pramuka dan lain-lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alberty, B.H dan Alberty, J.E (1965). Reorganizing the High School curriculum, Edisi ke 3 The Macmilan Company. New York, USA
- Abbas, Amin dkk.1994, Pedoman Lengkap Gerakan Pramuka, Beringin Jaya, Surabaya
- Depdikbud, 1993, Kurikulum Pendidikan Dasar, Jakarta, Dpdikbud
- , 1982, Kurikulum Sekolah Dasar, Jakarta, Depsikbud
- , 1982, Kurikulum Pendidikan Dasar. Landasan Program dan Pengembangan, Jakarta
- , 1995, Pedoman Pelaksanaan PBM di SD, Depdikbud: Dirjen Dikdasmen, Direktorat Pendidikan Dasar 1995/ 1996, Jakarta
- Dirjen, Dikti, 1986, Pedoman Pelaksanaan Kegiatan Ekstra kurikuler, Jakarta, Depdikbud
- Ichsan, M, 1986, Pendidikan Kesehatan dan Olahraga, Bandung, FPOK-IKIP Bandung
- Lutan, Rusli, 1986, Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intra Kurikuler, Ko Kurikuler, dan Ekstra Kurikuler, Jakarta: Depdikbud Universitas Terbuka
- Saputra, Yudha, M, 1999, Pengembangan Ko dan Ekstra Kurikuler, Depdikbud, Bandung