
PERBEDAAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

Yonatan Deardo Saragih ¹

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Jakarta

Jl. R.Mangun Muka Raya No.II, RT.II/RW.I4, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota
Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

^{1*}yonatands204@gmail.com

Artikel Info

Artikel History:

Received Aug 24, 2025

Revised Aug 24, 2025

Accepted Aug 26, 2025

Keywords:

Pendidikan Jasmani

Olahraga

Kurikulum

Pengembangan Peserta Didik

ABSTRAK

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan dua konsep yang sering disamakan dalam praktik maupun pemahaman masyarakat umum, meskipun keduanya memiliki perbedaan mendasar dalam tujuan, pendekatan, dan implementasi. Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari kurikulum pendidikan yang berfokus pada pengembangan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik melalui aktivitas gerak. Tujuannya bukan hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga untuk membentuk karakter, kerjasama, dan keterampilan hidup. Sebaliknya, olahraga lebih mengarah pada aktivitas fisik yang bersifat kompetitif dan prestasi, yang dilaksanakan secara terorganisir dengan aturan tertentu dan biasanya melibatkan latihan intensif. Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan perbedaan mendasar antara pendidikan jasmani dan olahraga melalui kajian pustaka dan pendekatan deskriptif kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani menekankan aspek pedagogis dan inklusif, yang menyesuaikan dengan kebutuhan peserta didik di lingkungan sekolah. Sedangkan olahraga bersifat selektif dan kompetitif, yang umumnya diikuti oleh individu yang memiliki potensi fisik tertentu untuk mencapai prestasi maksimal. Oleh karena itu, kolaborasi antara guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga perlu ditekankan agar kedua konsep ini dapat saling melengkapi dalam membentuk individu yang sehat dan berkarakter.

Corresponding Author:

Yonatan Deardo Saragih

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta

Email: yonatands204@gmail.com

Pendahuluan

Di tengah meningkatnya kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif dan sehat, Pendidikan Jasmani dan Olahraga memegang peranan vital. Namun, terminologi kedua bidang ini seringkali digunakan secara bergantian, menyebabkan kebingungan dan potensi misinterpretasi dalam praktik. Meskipun keduanya melibatkan aktivitas fisik, perbedaan mendasar dalam tujuan, kebijakan pendidikan, konteks, dan hasil yang diharapkan memisahkan keduanya secara jelas. Jurnal ini akan mengkaji perbedaan antara pendidikan jasmani dan olahraga berdasarkan sumber literatur yang valid.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi pustaka. Data dikumpulkan dari buku akademik, jurnal ilmiah, kebijakan pendidikan nasional, serta artikel daring yang relevan. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi (content analysis), dengan mengidentifikasi dan mengelompokkan perbedaan berdasarkan tujuh aspek utama : pengertian, tujuan, konteks pelaksanaan, kurikulum, pendekatan, materi dan tabel perbedaan.

Hasil dan Pembahasan

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dan sebagainya.

Tujuannya melampaui sekadar keterampilan motorik, Penjas bertujuan untuk:

1. Pengembangan Fisik: Meningkatkan kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan) dan keterampilan motorik dasar serta kompleks.
2. Pengembangan Kognitif: Membekali siswa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip kesehatan, keselamatan, nutrisi, dan manfaat aktivitas fisik.
3. Pengembangan Afektif/Sosial: Mengembangkan nilai-nilai positif seperti sportivitas, kerjasama, disiplin, kepemimpinan, dan tanggung jawab sosial melalui partisipasi dalam aktivitas fisik.
4. Gaya Hidup Aktif: Mendorong siswa untuk mengadopsi dan mempertahankan gaya hidup aktif sepanjang hayat.

Olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan kompetisi terstruktur, biasanya di bawah seperangkat aturan yang disepakati, dengan tujuan utama untuk mencapai kemenangan atau performa terbaik. Tujuannya meliputi:

1. Pencapaian Prestasi: Mengembangkan keterampilan spesifik dalam suatu cabang olahraga untuk mencapai tingkat kinerja tertinggi, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional.
2. Kompetisi: Menguji kemampuan dan strategi melawan individu atau tim lain.
3. Rekreasi: Menjadi sarana hiburan dan pengisi waktu luang. Profesionalisme: Dalam konteks tertentu, menjadi profesi bagi atlet.

Konteks pelaksanaannya Pendidikan jasmani dilaksanakan di sekolah-sekolah sebagai bagian dari kurikulum nasional, juga aktivitas fisik lainnya seperti berenang, bersepeda, hiking dan senam . Sementara Olahraga dapat berlangsung di dalam maupun di luar lingkungan pendidikan, termasuk klub, organisasi, dan institusi profesional. Melibatkan aktivitas fisik yang terstruktur dan diatur serta berfokus pada aspek kompetitif, seperti sepak bola, bola basket, bulu tangkis, dan atletik.

Kurikulum Pendidikan Jasmani umumnya termasuk dalam kurikulum pendidikan di sekolah dengan tujuan mengembangkan keterampilan dan pengetahuan fisik siswa. Olahraga lebih diarahkan pada pelatihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik atlet, tetapi di kurikulum sekolah juga ada. Penerapan pendekatan pada Pendidikan Jasmani yaitu Inklusif, mendidik semua siswa tanpa melihat kemampuan fisik. Sedangkan Olahraga selektif, fokus pada siswa yang memiliki minat dan bakat di bidang olahraga. Materi yang diajarkan dalam Pendidikan Jasmani yaitu Permainan sederhana, senam dasar, kebugaran jasmani, aktivitas rekreasi. Sedangkan Olahraga yaitu Teknik, strategi, dan aturan main cabang olahraga (sepak bola, basket, voli, dll.).

Tabel I. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan Jasmani	Olahraga
1. Pemahaman gerak	1. Prestasi
2. Berpacu pada satuan kurikulum	2. Bebas
3. Subyeknya pelajar	3. Subyeknya atlet
4. Pribadi anak seluruhnya	4. Kinerja motorik
5. Entry behavior	5. Talent scouting
6. Pengaturan disesuaikan	6. Aturan buku
7. Gerak kehidupan sehari-hari	7. Gerak fungsional cabang
8. Perhatian ekstra pada anak lamban	8. Ditinggalkan
9. Tidak harus bertanding	9. Selalu bertanding
10. Wajib diikuti	10. Bebas

Kesimpulan

Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki perbedaan yang signifikan, baik dari segi pengertian, tujuan, konteks pelaksanaan, kurikulum, pendekatan, materi dan tabel perbedaan. Pendidikan jasmani adalah alat pedagogis untuk pengembangan individu secara menyeluruh, membentuk gaya hidup aktif, menanamkan nilai-nilai positif dan menekankan pengembangan menyeluruh peserta didik , sedangkan olahraga lebih berorientasi pada kompetisi, pengembangan

keterampilan spesifik dalam cabang tertentu dan lebih menitikberatkan pada prestasi. Kolaborasi antara keduanya dapat memberikan kontribusi optimal dalam membentuk generasi yang sehat, kompeten, dan berkarakter.

Referensi

- Depdiknas. (2007). Panduan Pelaksanaan Pendidikan Jasmani di Sekolah. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Fauwaz, M.A. (2020). Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah. Yogyakarta: Pustaka Edu.
- Kemendikbud RI. (2013). Kurikulum 2013 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kemendikbud.
- Kirk, D. (2010). Physical Education and Sport in Schools: A Review of International Trends and Issues. Routledge.
- Mahendra, A. (2016). Pendidikan Jasmani dalam Konteks Pendidikan Nasional. Bandung: Alfabeta.