

Jasmani Cinta Kasih



Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan pelajaran yang bertujuan untuk melatih siswa/siswi untuk menerapkan pola hidup sehat melalui pembelajaran tentang olahraga dan pola hidup sehat. PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang diwajibkan oleh Kementerian Pendidikan untuk seluruh sekolah di Indonesia, baik negeri maupun swasta. Tentunya, SMA Cinta

Kasih bukan lah pengecualian, mari kita simak pembelajaran PJOK di SMA Cinta Kasih Tzu Chi.

Di bawah bimbingan dan ajaran guru PJOK kami yang tercinta, Pak Victor, setiap siswa/siswi wajib mengikuti pembelajaran PJOK sekali dalam satu minggu. Saat pembelajaran PJOK, setiap murid diwajibkan untuk mengenakan seragam olahraga. Kami melaksanakan pembelajaran PJOK di lapangan *indoor* dan juga di lapangan voli yang terletak dekat gerbang belakang sekolah kami. Setiap kali mempelajari materi baru, Pak Victor akan menjelaskan terlebih dahulu teori atau teknik dan cara memainkan satu jenis olahraga. Setelah itu, kami akan menuju lapangan dan melakukan latihan-latihan teknik olahraga sebelum mulai memainkannya secara langsung.

Terakhir di bulan November, kami mempelajari permainan bola voli. Pak Victor mengajarkan kami teknik-teknik permainan bola voli, seperti servis, *passing* atas dan *passing* bawah. Kami berlatih sangat keras untuk ambil nilai dengan *game* dan servis. Dari pembelajaran permainan bola voli ini, saya menjadi sangat tertarik untuk bermain voli dan juga untuk menerapkan pola hidup sehat dengan rajin berolahraga.

PJOK merupakan pelajaran yang sangat penting bagi siswa/siswi dan juga guru-guru di seluruh Indonesia. Maka, kami di SMA Cinta Kasih Tzu Chi selalu mengikuti pembelajaran PJOK dengan penuh fokus dan semangat. Bersama-sama, mari kita bentuk generasi muda dan masa depan yang lebih sehat.

