



# **PROSIDING**

**NATIONAL CONFERENCE ON SPORTS AND HEALTH (NACOSH)  
"Harmoni Pembangunan Olahraga Menuju Prestasi yang Gemilang"**

HARMONY IN SPORTS

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2017**

**PROCEEDING NATIONAL CONFERENCE ON  
SPORT AND HEALTH HARMONI  
PEMBANGUNAN OLAHRAGA  
NASIONAL MENUJU  
PRESTASI YANG  
GEMILANG**



**EDITOR :**

Muhamad Zaki Saefurrohim  
Dian Asih Wijayanti  
Yulia Maulasari  
Indah Septiani  
Fina Jazilatun

**Diterbitkan :**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG, INDONESIA  
7 OKTOBER 2017**

**PROCEEDING NATIONAL CONFERENCE ON SPORT AND HEALTH :  
HARMONI PEMBANGUNAN OLAHRAGA NASIONAL MENUJU PRESTASI  
YANG GEMILANG**

**Editor**

Muhamad Zakki Saefurrohim

Fina Jazilatun

Dian Asih Wijayanti

Yulia Maulasari

Indah Septiani

**Tata Letak**

Siti Khamidah

**Desain Sampul**

Sri Mulyatiningsih

**Diterbitkan oleh:**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

**ISBN: 978-602-61215-4-7**

Publikasi ini merupakan hak cipta penulis dan dilindungi oleh undang-undang dilarang memperbanyak proceeding ini baik sebagian ataupun seluruh teks tanpa seizin penulis.

Publikasi pertama pada 7 Oktober 2017

**Redaksi:**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Gedung F1, Kampus Sekaran Gunungpati Kota Semarang , Indonesia 50229

Email: semnas17bmfikunnes@yahoo.com

Telp./Fax.:+6224 8508007

### **Kata Pengantar**

Selamat datang di national conference on sport and health yang pertama. Saya dan seluruh jajaran panitia mengundang saudara semua untuk berpartisipasi dalam seminar nasional olahraga dan kesehatan yang kita beri nama NACOSH 2017. Seminar ini diselenggarakan oleh Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang dimulai pada tahun 2017.

Harapannya, melalui seminar ini akan ada suatu hubungan yang baik diantara para ahli olahraga dan kesehatan. Untuk meningkatkan kemajuan dan prestasi dibidang olahraga sangat membutuhkan beberapa pembangunan yang saling berkaitan. Oleh karena itu, badan sebagai punggawa bagi para mahasiswa mengadakan seminar ini untuk mendukung pembangunan olahraga yang berkelanjutan. Seminar ini akan dilaksanakan pada 7 oktober 2017, mari bergabung dan berkontribusi dalam memajukan pembangunan olahraga indonesia.

Ketua Panitia  
LiaDiah Kumalasari

## DAFTAR ISI

1. Interaksi edukatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan Pada madrasah ibtidaiyah .....	1
2. Aplikasi permainan benteng-bentengan Sebagai upaya promotif kesehatan Pada anak sekolah dasar Menuju indonesia sehat.....	13
3. Pemanfaatan Ruang Terbuka Untuk Pelestarian Olahraga Dan Permainan Tradisional Di Kota Semarang.....	24
4. Tahap-tahap pembelajaran gerak Seven basics steps aerobic Gymnastics .....	36
5. Pertolongan Pertama Dan Pencegahan Cedera Olahraga.....	53
6. Pengembangan "Widball" Game Sebagai Alternatif Olahraga Rekreasi .....	66
7. Pola perkembangan( <i>development patterns</i> ) .....	77
8. Pengaruh Media Di Dalam Perkembangan Dunia Olahraga.....	85
9. Kebijakan dan strategi kabupaten/kota dalam menjalankan amanat uskn no. 3 tahun 2005 (pasal 34).....	93
10. Pengaruh Weight Training Dan Plyometric Terhadap Power Dan Kecepatan Pada Atlet Bola Voli Ppop Jawa Tengah.....	103
11. Industri Olahraga Unggulan Mengangkat Citra Kualitas Produk Indonesia.....	112
12. Pengaruh Latihan Lari Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri	

42 Palembang .....	126
13. Manajemen Organisasi Dan Pembinaan Prestasi Sepakbola Di Sekolah Sepakbola (Ssb) Terang Bangsa Kota Semarang .....	137
14. Pelayanan Kesehatan Bagi Warga Desa Jinggotan Sebagai Bentuk Pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi Bagi Dosen .....	152
15. Kontribusi Gizi Dalam Pembangunan Olahraga Nasional Menuju Presatasi Gemilang .....	162
16. Efektivitas Jus Kurma Untuk Pengendalian Kadar Hemoglobin Pada Menstruasi Berisiko Anemia .....	176
17. Survei Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (Study Pada Siswa Kelas V .....	189
18. Fenomena sosial dan penggunaan doping Dalam kajian olahraga prestasi.....	214

# **INTERAKSI EDUKATIF DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA MADRASAH IBTIDAIYAH**

**Adi S**

**Universitas Negeri Semarang [sajaadhie@gmail.com](mailto:sajaadhie@gmail.com)**

## **Abstrak**

Madrasah Ibtidaiyah adalah satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum dengan kekhasan agama islam yang terdiri dari enam tingkat pada jenjang pendidikan dasar. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di MI adalah interaksi siswa dengan guru dengan sumber belajar yang berupa aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang kurikulumnya terdapat di sekolah dengan tujuan pembimbingan perilaku hidup sehat seutuhnya yang pelaksanaannya dilakukan di MI.

Kegiatan pembelajaran yang efektif pada umumnya meliputi 7 aspek salah satunya adalah interaksi edukatif antara guru dengan siswa. Untuk menciptakan pembelajaran yang bernilai interaksi edukatif yang baik tidaklah mudah ada komponen edukatif yang meliputi tujuan, bahan pelajaran, kegiatan belajar mengajar, metode, alat, sumber dan evaluasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui interaksi edukatif antara guru dengan siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yakni sebanyak 7 guru dan 90 siswa kelas 5.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) berdasarkan kuesioner guru interaksi edukatif proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dengan nilai rata-rata 228,14 yang kemudian dikonversi ke dalam nilai kategori untuk kuesioner guru dengan nilai kategori “baik”, (2) berdasarkan kuesioner siswa interaksi edukatif proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dengan nilai rata-rata 84,16 yang kemudian dikonversi ke dalam nilai kategori untuk kuesioner guru dengan nilai kategori “baik”, (3) berdasarkan lembar pengamatan interaksi edukatif proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dengan nilai rata-rata 51,13 yang kemudian dikonversi ke dalam nilai kategori untuk kuesioner guru dengan nilai kategori “kurang”.

Simpulan penelitian bahwa interaksi edukatif pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Se-Kecamatan Kota Bojonegoro dengan nilai rata-rata 430,24 yang kemudian dikonversi ke dalam nilai kategori “cukup”.

**Kata kunci: interaksi edukatif, guru, pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan**

## **Abstract**

Madrasah Ibtidaiyah is united formal education which held educating system with islamic characteristic and consists of 6 grades in elementary school. Physical education, exercise and health learning in MI is an interaction between teachers and student based on physical action, exercise, and health as the curriculum says. The purpose of this learning to guide healthy life behavior that held in MI.

Effective learning activities generally involves seven aspects, one of them is educational interaction between teachers and students. To create valued educative interaction isn't easy. There are some aspects that have to be completed it involves the learning purposes, teaching materials, learning process, methods, tools, sources and evaluation. This study aims to determine the educational interaction between teacher and student on the learning process of physical exercise

and health education in Madrasah Ibtidaiyah Sub District Bojonegoro. Samples were taken by purposive sampling, a total of 7 teachers and 90 students.

The results showed that (1) based on teachers questionnaires educational interaction learning process of sport, health and physical education with an average value of 228,14 which then converted into value category for the teacher questionnaire with value “good” category, (2) based on student questionnaires educational interaction learning process sport, health and physical education with an average value of 86,16 which then converted into value category for the teacher questionnaire with value “good” category, (3) based on the observation sheet educational interaction learning process of sport, health and physical education with an average value of 51,13 which then converted into value category for the teacher questionnaire with value “less” category.

On conclusion that the study of educational interaction in the learning process of sport, health and physical education in Madrasah Ibtidaiyah subdistrict Bojonegoro with an average value of 430,2 which then converted into the value category with the value of the category “enough”.

***Key words: educational interaction, sport, health, and physical education.***



## **PENDAHULUAN**

Manusia hakekatnya adalah makhluk sosial yang hidup berdampingan dengan makhluk lain. Dalam hubungannya dengan manusia sebagai makhluk sosial, terkandung suatu maksud bahwa manusia tidak bisa terlepas dari individu yang lain. Ini dapat diartikan bahwa manusia akan selalu hidup bersama. Kehidupan manusia akan berlangsung dalam bentuk komunikasi dan situasi. Dalam kehidupan seperti inilah terjadi interaksi. Maka dari itu setiap kegiatan manusia akan terjadi proses interaksi atau komunikasi, baik interaksi dengan alam lingkungan, interaksi dengan sesamanya, maupun interaksi dengan Tuhannya yang terjadi disengaja maupun tidak.

Menurut UU No 20 Tahun 2003 Sisdiknas, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan juga merupakan modal utama yang sangat penting untuk bekal kita saat akan mencari pekerjaan. Pendidikan hakekatnya tidak mengenal usia pelakunya artinya pendidikan dilakukan dari saat kita lahir sampai kita akhir usia.

Menurut Ferguson & Womack (dalam Tjo 2013:8) menyatakan bahwa: “Para guru yang disiapkan melalui sekolah-sekolah pendidikan memperlihatkan keterampilan-keterampilan mengelola kelas yang lebih kuat dan lebih dapat mengaitkan konten dengan kebutuhan dan minat para murid”. Sejalan dari pernyataan di atas bahwa interaksi edukatif sangat dibutuhkan dalam melakukan pengajaran di dalam maupun di luar kelas khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK).

Menurut Stronge (dalam Tjo 2013:31), para guru dan para murid menghabiskan sebagian besar hari mereka dengan berinteraksi secara akademis. Pada hakekatnya para pendidik memiliki pengaruh yang kuat untuk mempengaruhi cara belajar, apa yang mereka pelajari, dan cara-cara mereka berinteraksi dengan satu sama lain dan dengan dunia di sekitar mereka. Dengan mempertimbangkan

taraf pengaruh guru tersebut, kita harus memahami apa yang seharusnya dilakukan oleh para guru untuk menunjukkan hasil positif belajar murid. Hal ini sejalan apa yang dikatakan oleh Stronge (dalam Tjo 2013:35) menyatakan bahwa: “Guru-guru efektif berinvestasi melalui pendidikannya sendiri, mereka mencontohkan kepada muridnya bahwa pendidikan dan pembelajaran itu berharga, itu dengan mengikuti kuliah-kuliah serta berpartisipasi dalam pengembangan profesi, konferensi, dan penataran. Menurut Sani (2013:46) kegiatan pembelajaran yang efektif pada umumnya meliputi 7 aspek yaitu berpusat pada siswa, interaksi edukatif antara guru dengan siswa, suasana demokratis, variasi model mengajar, bahan yang sesuai dan bermanfaat, lingkungan yang kondusif, sarana belajar yang menunjang. Pembelajaran yang efektif mensyaratkan terjadinya hubungan yang bersifat mendidik dan mengembangkan. Oleh sebab itu, perlu dibangun interaksi antara guru dengan siswa yang didasarkan pada kasih sayang, saling memahami, dan menimbulkan rasa percaya diri.

Menurut Keputusan Menteri Agama Nomor 90 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Madrasah, penyelenggaraan pendidikan madrasah adalah kegiatan proses pelaksanaan komponen sistem pendidikan Raudhatul Atfal, Madrasah Ibtidaiyah, Madrasah Tsanawiyah, Madrasah Aliyah dan Madrasah Aliyah Kejuruan agar proses pendidikan dapat berlangsung sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Madrasah adalah satuan pendidikan formal dalam binaan Menteri Agama yang menyelenggarakan pendidikan umum dan kejuruan dengan kekhasan agama islam yang mencakup Raudhatul Atfal, Madrasah Ibtidaiyah, Madrasah Tsanawiyah, Madrasah Aliyah, dan Madrasah Aliyah Kejuruan. Madrasah Ibtidaiyah yang selanjutnya disingkat MI adalah satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum dengan kekhasan agama islam yang terdiri dari enam tingkat pada jenjang pendidikan dasar. Pada pasal 24 disebutkan bahwa, struktur Kurikulum MI terdiri atas 11 muatan yang salah satunya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pada pasal 30 berbunyi, guru madrasah harus memiliki kualifikasi umum, kualifikasi akademik dan kompetensi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Kompetensi yang

dimaksud adalah kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan observasi di lapangan guru-guru yang mengajarkan PJOK pada Madrasah Ibtidaiyah di Kecamatan Kota Bojonegoro banyak yang tidak berlatar belakang pendidikan jasmani. Mereka hakekatnya adalah guru bidang studi lain yang diperbantukan di bidang mata pelajaran PJOK karena keterbatasan pengajar. Hal ini banyak terjadi di madrasah ibtidaiyah dengan guru mata pelajaran lain/guru kelas khususnya sasaran kota Bojonegoro. Selain itu dari beberapa skripsi dan jurnal jarang menyoroti pembelajaran khususnya PJOK di sekolah berbasis sekolah Islam. Lokasi penelitian di kecamatan kota Bojonegoro dipilih karena memperhatikan dua faktor yaitu: lokasi yang tidak terlalu jauh dari rumah peneliti serta keterjangkauan dari Madrasah satu dengan yang lainnya dan peneliti ingin menyumbangkan manfaat pada daerah khususnya kecamatan kota Bojonegoro. Siswa kelas 5 dipilih karena kompetensi menjawab kuesioner serta tingkatan kelas selanjutnya akan difokuskan persiapan menghadapi ujian nasional.

Pada tahun 2014 dilakukan penelitian oleh Isnaini yang berjudul survei interaksi edukatif guru dengan siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMP dan MTs Se-Kecamatan Balongpanggang Gresik dengan hasil bahwa interaksi edukatif guru dengan siswa pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat dikategorikan “Cukup”. Perbedaan dengan penelitian yang terdahulu adalah subyek penelitian yakni Madrasah Ibtidaiyah atau se-tingkat Sekolah Dasar yang hakekatnya sekolah islam.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Interaksi Edukatif Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Pada Madrasah Ibtidaiyah Se- Kecamatan Kota Bojonegoro.”

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Maksun (2012:13), “Penelitian non-eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melaksanakan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (*ex post facto*)”. Dalam penelitian ini tidak diberikan perlakuan, melainkan mengamati kegiatan interaksi edukatif guru dengan siswa yang berlangsung selama pembelajaran PJOK.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru PJOK dan siswa Madrasah Ibtidaiyah Se- Kecamatan Kota Bojonegoro yang berjumlah 7 sekolah. Jumlah guru PJOK sebanyak 7 sedangkan jumlah siswa kelas 5 keseluruhan adalah 90.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrumen yang digunakan adalah angket interaksi edukatif untuk guru dan siswa.

Teknik analisis data menggunakan analisis statistik dengan rumus yaitu:

1. *Mean*

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

2. *Standar Deviasi*

$$SD = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}}$$

3. *Varian (s)*

$$s = \frac{\sum fX^2}{N} - \left(\frac{\sum fX}{N}\right)^2$$

Agar hasil lebih meyakinkan untuk perhitungan dalam penelitian ini juga menggunakan program komputer dengan *software* SPSS 20.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

## 1. Kuesioner Guru

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan 7 guru PJOK, maka diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Hasil Penelitian Kuesioner Guru**

Jumlah pernyataan	Skor Minimal	Skor Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi	Varian
53	205	244	228.14	15.291	233.810

Sumber: Lampiran 3 halaman 64

Dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa hasil skor dari 53 pernyataan seluruh responden pada keseluruhan indikator dengan skor minimal sebesar 205, skor maksimal sebesar 244, dan total jumlah skor rata-rata sebesar 228.14. Untuk menentukan rentang dengan cara skor maksimal dikurangi skor minimal yaitu  $244 - 205 = 39$ . Lebar kelas interval yang digunakan adalah 5. Sehingga panjang kelas interval ( $p$ ), dapat diketahui dengan cara besarnya rentang dibagi dengan banyaknya kelas yaitu  $39 : 5 = 7,8$ .

Nilai total rata-rata jawaban responden guru PJOK dan pengisian kuesioner interaksi edukatif proses pembelajaran PJOK adalah 228,14. Berdasarkan nilai total rata-rata yang ditransformasikan ke dalam tabel, sehingga interaksi edukatif proses pembelajaran PJOK dikategorikan “Baik”.

## 2. Kuesioner Siswa

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan 90 siswa Madrasah Ibtidaiyah, maka diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Hasil Penelitian Kuesioner Siswa**

Jumlah pernyataan	Skor Minimal	Skor Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi	Varian
22	54	101	84.16	10.641	113.234

Sumber: Lampiran 4 halaman 66

Dari tabel 4.2 menunjukkan bahwa hasil skor dari 22 pernyataan seluruh responden pada keseluruhan indikator dengan skor minimal sebesar 54, skor maksimal sebesar 101, dan total jumlah skor rata-rata sebesar 84,16. Untuk menentukan rentang dengan cara skor maksimal dikurangi skor

minimal yaitu  $101 - 54 = 47$ . Lebar kelas interval yang digunakan adalah 5. Sehingga panjang kelas interval (p), dapat diketahui dengan cara besarnya rentang dibagi dengan banyaknya kelas yaitu  $47:5 = 9.4$ .

Nilai total rata-rata jawaban responden siswa dan pengisian kuesionerinteraksi edukatif proses pembelajaran PJOK adalah 84,16 Berdasarkan nilai total rata-rata yang ditransformasikan ke dalam tabel, sehingga interaksi edukatif proses pembelajaran PJOK dikategorikan “Baik”.

### 3. Lembar Pengamat

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap 7 guru PJOKtentang interaksi edukatif dalam proses pembelajaran PJOK (Lampiran 3 Halaman), maka diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Hasil Penelitian Lembar Pengamat**

Jumlah pernyataan	Skor Minimal	Skor Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi	Varian
53	64	197	117.90	48.349	2337,590

Sumber: Lampiran 5 halaman 68

Dari tabel 4.3 menunjukkan bahwa hasil skor dari 53 pernyataan seluruh responden pada keseluruhan indikator dengan skor minimal sebesar 64 skor maksimal sebesar 197 dan total jumlah skor rata-rata sebesar 117.90. Untuk menentukan rentang dengan cara skor maksimal dikurangi skor minimal yaitu  $197 - 64 = 133$ . Lebar kelas interval yang digunakan adalah 5. Sehingga panjang kelas interval (p), dapat diketahui dengan cara besarnya rentang dibagi dengan banyaknya kelas yaitu  $133:5 = 26.6$ .

Nilai total rata-rata jawaban responden siswa dan pengisian kuesionerinteraksi edukatif proses pembelajaran PJOK adalah 117.90. Berdasarkan nilai total rata-rata yang ditransformasikan ke dalam tabel, sehingga interaksi edukatif proses pembelajaran PJOK dikategorikan “Kurang”.

Berdasarkan analisa ketiga instrumen penelitian diperoleh data keseluruhan dengan skor minimal sebesar 323, skor maksimal sebesar 542, dan total jumlah skor rata-rata sebesar 430,2. Untuk menentukan rentang,

dengan cara skor maksimal dikurangi skor minimal yaitu  $542-323= 219$ . Banyak kelas interval yang digunakan adalah 5. Sehingga panjang kelas interval (p) dapat diketahui dengan cara yakni besarnya rentang dibagi dengan banyaknya kelas yaitu  $219:5=43.8$ . Dari hasil tersebut dapat disusun kelas interval yang dikonversikan ke dalam nilai kategori sebagai berikut:

**Tabel 4.4 Konversi Nilai Kategori Berdasarkan Kelas Interval**

Kelas Interval	Nilai Kategori
502-546	Baik Sekali
457-501	Baik
412-456	Cukup
367-411	Kurang
323-366	Kurang Sekali

Nilai total rata-rata dari ketiga instrumen tersebut adalah 430,2. Berdasarkan nilai total rata-rata yang ditransformasikan ke dalam tabel tersebut di atas, sehingga dapat dikatakan bahwa interaksi edukatif guru dengan siswa pada proses pembelajaran PJOK dapat dikategorikan “Cukup”.

### **Simpulan**

Berdasarkan pengolahan data pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa interaksi edukatif pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah Se-Kecamatan Kota Bojonegoro dengan nilai rata-rata 430,24 yang kemudian dikonversikan ke dalam nilai kategori “Cukup”.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran yang perlu diungkapkan mengenai interaksi edukatif pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Madrasah Ibtidaiyah sebagai berikut:

1. Perlu adanya peran dari semua elemen manajemen di sekolah, mulai dari pimpinan yaitu kepala sekolah, guru dan wali murid dalam usaha mengembangkan pendidikan di sekolah.

2. Perlu dilakukan pelatihan-pelatihan (*workshop*) guru profesional kepada guru Madrasah Ibtidaiyah yang difasilitasi oleh pemerintah agar dapat memberikan bekal baru agar mengajar PJOK dapat lebih optimal.
3. Dari hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada semua elemen di sekolah di Kabupaten Bojonegoro bahwasanya interaksi edukatif dapat mendukung terlaksananya pembelajaran yang efektif.
4. Setelah penelitian ini selesai diharapkan agar ada penelitian lebih lanjut dengan subjek yang lebih luas agar proses pencapaian tujuan yang sudah dicanangkan pemerintah dapat tercapai dengan maksimal.



## DAFTAR PUSTAKA

- Darmadi, Hamid. 2010. *Kemampuan Dasar Mengajar*. Bandung: CV. Alfabeta
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2005. *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani: Sebuah Pengantar*. Surabaya: Unesa University Press.
- Isnaini, Muhammad (2014). Survei Interaksi Edukatif Guru Dengan Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Di SMP dan MTs Se-Kecamatan Balongpanggang Gresik. Skripsi, tidak diterbitkan. Progran Sarjana Universitas Negeri Surabaya, Surabaya.
- Jahari, Jaja dan Syarbini, Amirulloh. 2013. *Manajemen Madrasah Teori, Strategi, dan Implementasi*. Bandung: CV. Alfabeta
- Jumali, dkk. 2008. *Landasan Pendidikan*. Surakarta: Muhammadiyah Uiversity Press
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Volume 1.1, diunduh 3 Nopember 2013 dari <http://ebsoft.web.id>
- Khamidi, Amrozi. 2008. *Pendidikan dan Strategi Belajar Mengajar*. Surabaya Unesa University Press.
- Kristyandaru, Advendi. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. Buku Ajar Mata Kuliah: *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Mutohir, Toho Cholik. 2002. *Gagasan-gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Nurhasan, 2000. *Statistika Deskriptif*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Prayitno. 2009. *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*. Grasindo.
- Reksoatmojo, Tedjo Narsoyo. 2010. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*. Bandung: PT Rfika Aditama.

- Sadirman. 2012. *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Sagala, Syaiful. 2008. *Konsep dan Makna Pembelajaran Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar dan Mengajar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Salinan Lampiran Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2013 Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Salinan Lampiran Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 67 Tahun 2013 Tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah.
- Sani, Ridwan Abdullah. 2013. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sanjaya, Wina. 2011. *Pembelajaran Dalam Impelementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Kencana.
- Stronge, James H. 2013. *Kompetensi Guru-guru Efektif*. Terjemahan Ellys Tjo. Jakarta Barat: PT. Indeks.
- Tim. 2011. *Menulis Ilmiah: Buku Ajar MPK Bahasa Indonesia*. Surabaya: Unesa University Press
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 90 Tahun 2013 Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Madrasah. 2013. Jakarta: Sekretariat Negara RI.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. 2006. Jakarta: Sekretariat Negara RI.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 Tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan. 2013. Jakarta: Sekretariat Negara RI.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2003. Jakarta: Sekretariat Negara RI.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2005. Jakarta: Sekretariat Negara RI.

# **APLIKASI PERMAINAN BENTENG-BENTENGAN SEBAGAI UPAYA PROMOTIF KESEHATAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR MENUJU INDONESIA SEHAT**

Nur Aini Anisa<sup>1</sup>, Muhamad Zakki Saefurrohimi<sup>2</sup>, Nurul Qo'idah<sup>3</sup>,

<sup>1</sup> Universitas Negeri Semarang : [nurainipambudiputri@gmail.com](mailto:nurainipambudiputri@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Semarang : [muhamadzakkisaefurrohimi@gmail.com](mailto:muhamadzakkisaefurrohimi@gmail.com)

<sup>3</sup> Universitas Negeri Semarang : [nurulqoidah16@gmail.com](mailto:nurulqoidah16@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Indonesia saat ini mengalami beban ganda kesehatan, yaitu tingginya angka kesakitan dan kematian akibat penyakit menular (*communicable disease*) dan penyakit tidak menular (*non-communicable disease*). Untuk menciptakan *human resource* yang mumpuni di bidang kesehatan, maka upaya promotif untuk memberikan bekal pengetahuan tentang kesehatan dapat dilakukan kepada anak usia Sekolah Dasar sebagai sasaran primer. Menurut Wong (2009), usia sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak dimana anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu. Diperlukan suatu metode yang tepat untuk dapat mengenalkan berbagai macam penyakit kepada anak. Permainan benteng-bentengan dapat digunakan sebagai media informasi pengenalan penyakit dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan menggunakan *disease card* sebagai senjata dalam merebut benteng lawan, dimana *disease card* terdapat informasi mengenai etiologi dan gejala penyakit, suatu benteng dapat menambah kekuatan dengan mengambil *symptom card* dari benteng musuh. Satu benteng dikatakan menang apabila dapat menguasai benteng musuh. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan produk-produk yang digunakan pada perangkat pembelajaran. Media ini sangat efektif sebagai pengenalan penyakit pada anak Sekolah Dasar. Selain dengan ketangkasan dan kecepatan dalam bermain, informasi mengenai penyakit di dalam kartu-kartu yang dimainkan akan mudah dipahami dan diingat oleh anak. Harapannya permainan benteng-bentengan ini dapat membentuk generasi penerus bangsa yang sadar dan mengerti tentang kesehatan sebagai bekal menuju Indonesia Sehat.

**Kata kunci:** permainan, sekolah dasar, sehat

## **ABSTRACT**

Indonesia is currently experiencing a double burden of health, namely the high morbidity and mortality due to communicable diseases and non-communicable diseases. To create qualified human resources in the health sector, it is promotive to provide knowledge about health provision may be made to elementary school age children as a primary target. According to Wong (2009), is a school-age child in the age of 6-12 years, which means that schools become the core experiences of children in which children acquire the basic knowledge for the success of the adjustment in adult life and acquire certain skills. Required an appropriate method to be able to introduce a variety of diseases to children. Game castle-Bentengan can be used as an information medium introduction of disease to the rules are modified, using disease card as a weapon in the capture opponents castle, where the disease card there is information on the etiology and symptoms of the disease, a fortress can add strength to take symptom card from the enemy castle, One castle is said to prevail if it can dominate the enemy castle. The method used is research development, the method of research used to develop products that are used on a learning device. This media is very effective as the introduction of the disease in primary school children. In addition to the dexterity and speed of play, information about the disease in the cards played will be easily understood and remembered by children. The expectation game-Bentengan fortress could form the next generation who are aware of and understand health as a preparation towards Healthy Indonesia.

**Keywords:** games, elementary school, healthy

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari fisik, psikologis, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Soekidjo, 2005). Untuk mencapai kondisi sehat maka pemahaman yang benar tentang kesehatan harus dimiliki oleh setiap individu.

Kesehatan dan kesakitan dapat ditafsirkan secara berbeda oleh dua individu yang berbeda. Pengetahuan masyarakat tentang sakit dapat memengaruhi pembentukan konsep sehat seseorang. Pengetahuan yang terbentuk pada dasarnya merupakan warisan budaya, yang diturunkan dari generasi ke generasi. Hal ini juga akan memengaruhi perilaku mereka selanjutnya serta jenis perawatan yang dicari (Soekidjo, 2009).

Kesehatan adalah hasil interaksi berbagai faktor, baik faktor internal (fisik dan psikis) maupun faktor eksternal (sosial, budaya, lingkungan fisik, politik, ekonomi, pengetahuan, dan sebagainya). Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dengan masalah-masalah lain di luar masalah kesehatan itu sendiri (Soekidjo, 2009).

Indonesia saat ini mengalami beban ganda kesehatan, yaitu tingginya angka kesakitan dan kematian akibat penyakit menular (*communicable disease*) dan penyakit tidak menular (*non-communicable disease*). Untuk menciptakan *human resource* yang mumpuni di bidang kesehatan, maka upaya promotif untuk memberikan bekal pengetahuan tentang kesehatan dapat dilakukan kepada anak usia Sekolah Dasar sebagai sasaran primer.

Menurut Undang-Undang RI No. 23 tahun 1992, kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik untuk dapat belajar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumberdaya yang berkualitas.

Usia sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak dimana anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu (Wong, 2009).

Di antara upaya peningkatan kesehatan masyarakat meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang dapat dilakukan dengan peran serta dari masyarakat. Upaya promotif menjadi langkah awal yang tepat untuk mengurangi angka kesakitan, sebelum mengarah ke upaya selanjutnya yaitu preventif atau pencegahan.

Keberhasilan penyuluhan kesehatan pada masyarakat tergantung pada komponen pembelajaran. Media penyuluhan kesehatan merupakan salah satu komponen dari proses pembelajaran. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif afeksi dan psikomotor dapat tercapai.

Salah satu stimulus yang dapat digunakan dalam pemberian pendidikan kesehatan anak adalah metode permainan edukatif. Metode permainan dipilih karena proses belajar akan lebih aktif dan lebih menyenangkan jika digabungkan dengan permainan (Rusli,2016).

Permainan benteng-bentengan dapat meningkatkan kemampuan kerjasama anak(Lukidah,2013) Selain itu permainan benteng-bentengan merupakan cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan sosial emosional anak usia dini secara optimal (Webrayarli,2015)

Karya ilmiah ini bertujuan untuk mengaplikasikan permainan benteng-bentengan sebagai upaya promotif kesehatan pada anak Sekolah Dasar. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan masyarakat dalam upaya promotif kepada anak Sekolah Dasar melalui media permainan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penulisan meliputi serangkaian metode, antara lain:

### **2.1 Perumusan Masalah**

Penyusunan karya tulis ilmiah ini diawali penulis dengan merumuskan permasalahan yang akan dibahas. Rumusan masalah diperlukan agar permasalahan yang dibahas dalam gagasan tulis menjadi jelas dan tidak melebar.

### **2.2 Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini adalah :

#### **a) Studi Pustaka**

Berdasarkan permasalahan yang muncul maka penulis melakukan pencarian sumber-sumber pustaka yang relevan dengan permasalahan berupa buku-buku, jurnal, artikel dan

sebagainya. Sumber-sumber pustaka yang diperoleh kemudian dipelajari dan dituangkan dalam telaah pustaka sebagai teori yang mendasari pembahasan atas permasalahan yang ada.

#### b) Dokumentasi

Pada tahap ini penulis melakukan pengumpulan data yang berhubungan erat dengan dokumen yang berasal dari catatan, majalah, surat kabar, buletin ilmiah yang relevan. Data-data yang diperoleh kemudian dihimpun berdasarkan prioritas manfaat sebagai landasan permasalahan.

### 2.3 Analisis Data

Kegiatan analisis dilakukan dengan pendekatan teoritik berdasarkan hasil studi pustaka. Proses analisis data yang dilakukan dalam penulisan karya tulis ini mencakup reduksi data dan sajian data. Analisis reduksi data dilakukan dengan menyeleksi, memfokuskan, menyederhanakan dan mengabstraksi data-data yang telah diperoleh berdasarkan sumber pustaka.

Analisis ini dilakukan guna mempertegas, meringkas, memfokuskan dan membuang data yang tidak penting agar simpulan dapat diambil. Setelah melakukan reduksi data kemudian penulis melaksanakan tahap sajian data.

Pada tahap ini penulis menyusun informasi hasil dari tahap reduksi data kemudian menyajikannya secara lengkap baik data yang diperoleh dari studi pustaka, maupun dokumentasi kemudian dianalisis sesuai dengan kategori dalam permasalahan yang ada guna memperoleh data yang jelas dan sistematis. Data ini kemudian digunakan sebagai rujukan penarikan simpulan.

### 2.4 Penarikan Simpulan dan Saran

Pada tahap penarikan simpulan dan saran penulis menggunakan teknik induksi berdasarkan uraian pada pembahasan. Berdasarkan pembahasan pula, penulis merumuskan beberapa saran.

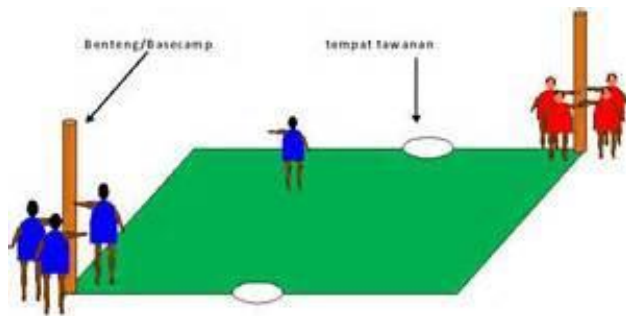
Media promotif yang digunakan dibuat berdasarkan tinjauan teoritis. Media ini terdiri dari *disease card*, *symptom card*, dan *treatment card* yang terdapat informasi dasar mengenai beberapa penyakit menular dan penyakit tidak menular.

Kegiatan penelitian meliputi: kegiatan *pretest* yang dilakukan sebelum anak memainkan benteng-bentengan, perlakuan yaitu aplikasi permainan benteng-bentengan, dan *posttest* untuk menilai pengetahuan anak Sekolah Dasar berkaitan dengan penyakit.

## PEMBAHASAN

Dalam berbagai macam jenis permainan tradisional, Indonesia yang merupakan Negara dengan julukan Negara Seribu Pulau tentunya memiliki banyak jenis permainan tradisional sebagai warisan budayanya. Untuk Provinsi Jawa Tengah sendiri, permainan tradisional yang ada cukup banyak.

Salah satu permainan yang tradisional yang masih populer dimainkan anak-anak ialah benteng-bentengan. Permainan benteng-bentengan adalah permainan tradisional dimana permainan ini dimainkan oleh dua kelompok atau tim yang masing-masing kelompok mempunyai wilayah kekuasaannya sendiri yang disebut dengan *benteng*.

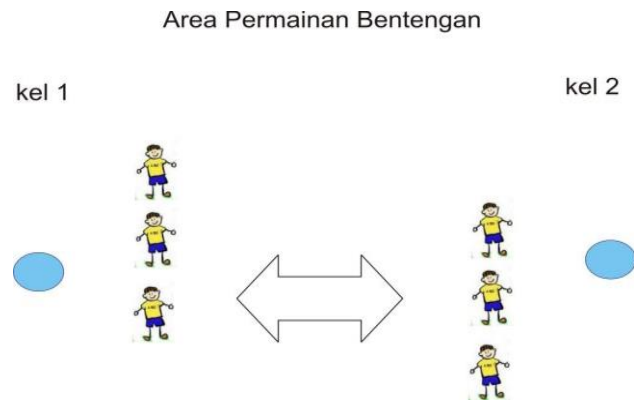


Gambar 1. Permainan Benteng-Bentengan

Permainan ini membutuhkan ketangkasan, kecepatan berlari, dan strategi yang handal. Permainan ini merupakan salah satu permainan tradisional yang sangat baik digunakan untuk berekreasi dan berolahraga. Hal ini disebabkan karena setiap pemain harus berlari untuk menjaga benteng dan menangkap lawan.

Permainan ini dapat dijadikan sebagai media pengenalan penyakit, sehingga ada beberapa peraturan dan strategi permainan yang dimodifikasi. Salah satunya pemenang ditentukan melalui tim yang paling banyak mematikan lawan menggunakan *disease card*.

### 3.1 Lapangan



Gambar 2. Area Permainan Benteng-Bentengan

Permainan *Benteng-Bentengan* ini tidak memerlukan peralatan khusus. Hanya dengan memanfaatkan lahan kosong atau lapangan yang cukup luas. Luas area yang digunakan disesuaikan dengan jumlah pemain. Semakin banyak pemain yang terlibat, maka dibutuhkan area yang semakin luas.

Permainan *Benteng-Bentengan* dapat dilakukan dimana saja, baik di luar ruangan (pantai, tanah lapangan, halaman, dan berbagai tempat terbuka lainnya), ataupun di dalam ruangan dengan luas minimal 8x8 meter.

### 3.2 Jumlah Pemain

Permainan ini dimainkan oleh dua kelompok, sesuai dengan jumlah benteng yaitu dua buah. Setiap benteng memiliki minimal anggota tiga orang. Jumlah anggota dari kedua benteng harus sama, jika belum sama maka permainan tidak bisa dilanjutkan. Untuk batas maksimal jumlah pemain bisa disepakati oleh kedua belah pihak. Namun dalam hal ini, jumlah pemain ditentukan dengan jumlah *disease card* yang akan digunakan.

Apabila ada lima *disease card* maka masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain. Diusahakan agar jumlah pemain disesuaikan dengan luas area permainan. Jumlah pemain yang ideal dalam permainan ini adalah 6—7 orang untuk setiap benteng.



### 3.3 Benteng

Sesuai dengan nama permainannya yaitu *benteng-bentengan*, jadi harus ada yang namanya sebuah benteng. Dalam menentukan sebuah benteng kita dapat menggunakan satu sisi area permainan yang mudah dijangkau. Permainan ini hanya memerlukan dua benteng saja, permainan tidak akan bisa dilanjutkan jika membuat benteng lebih dari dua. Benteng bisa ditandai dengan sebuah tiang, tampul, pohon atau yang lainnya, asalkan berupa batangan yang berdiri kokoh.

Ini bertujuan agar benteng tersebut bisa dipegang oleh semua anggota dari berbagai arah dan posisi. Setiap benteng harus saling berhadapan dengan jarak minimal 10 meter. Dalam permainan *benteng-bentengan* ini, pohon atau tiang tidak saja berfungsi sebagai markas, akan tetapi dapat berfungsi untuk memperbarui kekuatan pemain agar dapat menangkap lawan yang berada di luar bentengnya lebih lama.

Selain itu benteng juga berfungsi sebagai tempat senjata, yaitu kartu yang akan digunakan dalam menyerang, dan juga tempat *treatment card* yang harus dijaga dari musuh untuk mengaktifkan anggotanya. Senjata yang digunakan dalam permainan benteng-bentengan sebagai pengenalan penyakit pada anak terdapat tiga kartu, yaitu:

- a) *Symptom Card* atau kartu gejala. Di dalam kartu ini berisi informasi mengenai gejala-gejala penyakit tertentu, berfungsi untuk mengenalkan gejala-gejala penyakit pada anak, sedangkan dalam permainan benteng-bentengan, kartu ini berfungsi untuk melemahkan pertahanan musuh. Apabila salah satu anggota musuh terkena *symptom card* maka ia akan menjadi nonaktif dalam permainan, artinya masih bermain akan tetapi tidak boleh menyerang (beku).
- b) *Disease Card* atau kartu penyakit. Kartu ini berisi keterangan nama penyakit. Kartu ini berfungsi untuk mematikan lawan. Apabila benteng musuh telah terkena *symptom card* maka *disease card* dapat berfungsi untuk membuat anggota benteng musuh tidak dapat bermain lagi. *Disease card* hanya dapat digunakan apabila *symptom card* digunakan.
- c) *Treatment card* atau kartu pengobatan dan pencegahan penyakit. Di dalam kartu ini berisi informasi mengenai cara pencegahan dari penyakit dan/atau berisi pertolongan pertama jika terkena penyakit. Kartu ini berfungsi untuk mengaktifkan kembali anggota yang telah terkena *symptom card*. *Treatment card* harus diambil dari benteng lawan.

Kartu-kartu diatas dilengkapi dengan gambar dan tulisan yang menarik, dimana kata yang dibuat merupakan kata yang mudah diingat.

### **3.4 Penentuan Pemenang**

Penentuan pemenang permainan *benteng-bentengan* sebagai pengenalan penyakit pada anak Sekolah Dasar dilakukan dengan mematikan atau menonaktifkan anggota benteng lawan menggunakan *disease card*. Ketika semua anggota ataupunjaga benteng lawan sudah habis terkena *disease card*, maka pemain dapat merebut benteng dan dinyatakan sebagai pemenang.

### **3.5 Aturan Permainan**

Untuk dapat menentukan siapa yang menjadi korban ketika disentuh adalah siapa yang lebih awal keluar dari benteng. Jika pemain keluar dari bentengnya, maka penjaga benteng lawan harus berhadapan dan berusaha untuk mematikan pemain lawan yang mendekat. Anggota benteng yang sama dapat membantu rekannya untuk melawan pemain dari benteng lawan. Dalam permainan ini, biasanya masing-masing anggota mempunyai tugas seperti penyerang, mata-mata, pengganggu, dan penjaga benteng.

Jika pemain yang keluar dari benteng terkena *symptom card* maka ia dapat kembali ke bentengnya akan tetapi sudah tidak bisa menyerang pemain musuh, ia hanya dapat menjaga bentengnya dari pemain musuh yang akan mengambil *treatment card*. Namun apabila pemain terkena *disease card*, otomatis ia yang terkena *symptom card* bisa keluar dari permainan karena bentengnya telah terinfeksi penyakit sehingga harus ada korban yang mati.

Jadi syarat untuk dapat mematikan penjaga benteng lawan adalah dengan menyentuh pemain lawan yang keluar dari bentengnya lebih awal dari kita dengan *symptom card* dan dilanjutkan menyentuh musuh dengan *disease card*.

### **3.6 Cara Mematikan Lawan**

Cara mematikan anggota benteng lawan sangat mudah, cukup dengan menyentuh anggota badan dari penjaga benteng lawan dengan *symptom card* untuk menonaktifkan,

kemudian *disease card* untuk mematikan. Jika pemain melihat lawan keluar dari bentengnya, biarkan ia mendekat.

Pilih salah satu dari teman satu kelompok yang mampu berlari cepat. Ketika dirasa jarak musuh dengan pemain sudah dekat, segera kejar musuh sekuat tenaga dan sentuh salah satu anggota badannya. Setelah itu, segera kembali ke markas agar tidak dikejar oleh teman sang musuh. Jangan lupa untuk menyentuh pohon atau tiang yang dijadikan benteng sebagai pertahanan.

### **3.7 Cara Bermain**

Permainan ini dimulai dengan majunya pemain dari salah satu benteng untuk menantang para pemain dari benteng lawannya. Pemain dari benteng lawannya akan maju untuk mengejar. Jika pemain dari benteng penantang ini dapat terkejar dan dapat disentuh oleh pemain lawan dengan *symptom card* untuk menonaktifkan dan *disease card* untuk mematikan lawan.

Biasanya pemain penantang akan berlari menghindar atau kembali ke bentengnya sendiri. Anggota dari benteng penantang ini akan mengejar pemain dari benteng lawan yang memburu mereka. Demikian seterusnya sehingga terjadi aksi saling kejar-mengejar antara pemain dari kedua benteng. Sering kali terjadi adalah salah satu benteng kehabisan pemain karena telah dimatikan dan bentengnya dikepung oleh lawannya.

### **3.8 Fungsi Treatment Card**

*Treatment card* dapat diambil dari *treatment card* milik lawan yang berada di benteng lawan. *Treatment card* berfungsi untuk mengaktifkan kembali anggota yang menjadi korban dari *disease card* dan mengundang musuh untuk mendekat.

### **3.9 Manfaat Permainan**

Seperti yang dipaparkan di atas tentang cara memainkan permainan ini, maka permainan ini akan memacu gerak aktif dari pemainnya. Pemain harus bergerak lincah agar ia tidak tersentuh oleh lawan. Selain itu permainan ini juga baik untuk menumbuhkan kerjasama di antara teman, memupuk jiwa sportivitas yang tinggi, meningkatkan kesegaran jasmani serta

sebagai media pengenalan gejala, pencegahan dan pengobatan pertama pada korban sakit. Permainan ini dapat dijadikan media pembelajaran yang interaktif dan diminati oleh siswa dengan cara yang unik.

Metode permainan akan membuat proses belajar akan lebih aktif dan lebih menyenangkan, sehingga proses penyampaian pesan dan informasi akan lebih mudah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan terhadap metode permainan simulasi ular tangga terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan aplikasi tindakan gosok gigi anak usia sekolah(Kurnia,2012)

## **KESIMPULAN**

Permainan *benteng-bentengan* merupakan permainan tradisional di Indonesia yang sangat populer baik di kalangan anak-anak maupun remaja. Permainan ini membutuhkan ketangkasan, kecepatan, dan kelincahan. Selain itu permainan *benteng-bentengan* ini menyenangkan untuk dimainkan sehingga permainan ini cocok dijadikan media permainan edukatif sebagai upaya promotif pengenalan penyakit pada anak Sekolah Dasar. Harapannya permainan ini dapat membentuk generasi penerus bangsa yang sadar dan mengerti tentang kesehatan sebagai bekal menuju Indonesia Sehat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kami ucapkan terutama kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan anugerah berupa pemikiran kritis dan kreatif sehingga kami dapat mengaplikasikan ide kami untuk kemajuan bangsa. Kemudian kepada Ibu Galuh Nita Prameswari S.K.M., M.Si selaku dosen pembimbing kami, teman-teman dan keluarga yang selalu mendukung kami, serta semua pihak yang telah memberikan saran dan masukan untuk kami.

## DAFTAR PUSTAKA

Heri D. J. Maulana, *Promosi Kesehatan*, Penerbit EGC, Jakarta, 2009.

Kurnia, S. E., Ulfiana, E., Dian, P., Pengaruh Pendidikan Kesehatan Gosok Gigi dengan Metode Permainan Simulasi Ular Tangga terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap. Dan Aplikasi Tindakan Gosok Gigi Anak Usia Sekolah di SD Wilayah Paron Ngawi. *Journal Universitas Erlangga*, 2012, Vol. 1.

Lukidah, Upaya Mengembangkan Kemampuan Kerjasama melalui Permainan Bentengan pada Anak Kelompok TK Indriyana 5 Gantiwarno Klaten Tahun Ajaran 2012/2013, *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013.

Rusli M., Gondhoyoewono T., *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut*, Website: [http://www.pdgi-online.com/v2/index.php?option=com\\_content&task=view&id=731&Itemid=1&limit=1&limitstart=2](http://www.pdgi-online.com/v2/index.php?option=com_content&task=view&id=731&Itemid=1&limit=1&limitstart=2), diakses tanggal 27 September 2017

Soekidjo N., 2005. *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*, Rineka Cipta, Jakarta, 2005.

Webrayarli, Meningkatkan Kemampuan Sosial Emosional Anak melalui Bermain Benteng-Bentengan pada Kelompok B PAUD Cahaya Ananda Kecamatan Curup Selatan Kabupaten Rejang Lebong, *Thesis*, Universitas Bengkulu, 2015.

Wong, Harry K., Wong, Rosemary T., *The First Days of School, How to Be an Effective Teacher (4<sup>th</sup> ed.)*, Mountain View: Harry K. Wong Publications, Inc, 2009.

## PEMANFAATAN RUANG TERBUKA UNTUK PELESTARIAN OLAHRAGA DAN PERMAINAN TRADISIONAL DI KOTA SEMARANG

Indrianto Arif Rahmadhana<sup>1</sup>, Rabwan Satriawan<sup>2</sup>, Riyan Jaya Sumantri<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Semarang[ariframadhana11@gmail.com](mailto:ariframadhana11@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Semarang[rabwansatriawan91@gmail.com](mailto:rabwansatriawan91@gmail.com)

<sup>3</sup>Universitas Negeri Semarang[riyan.jaya900@gmail.com](mailto:riyan.jaya900@gmail.com)

### Abstrak

Dalam rangka menggerakkan masyarakat dalam bentuk aktivitas fisik, idealnya olahraga masyarakat harus dimaksimalkan dengan memberikan fasilitas dan layanan baik berupa sarana dan prasarana maupun kebijakan pemerintah. Dengan optimalisasi penggunaan ruang terbuka dapat dijadikan salah satu sarana dalam rangka memberikan kenyamanan masyarakat dalam melakukan aktivitas kebugaran. Selain sebagai sarana penyelamatan lingkungan, ruang terbuka juga dapat diberikan pengenalan dan edukasi tentang olahraga dan permainan tradisional yang tentunya mereka dapat melakukan aktivitas fisik dengan kembali mengenal beberapa permainan dan olahraga tradisional yang tidak kalah menarik dengan bentuk aktivitas fisik lainnya. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji dan memahami secara lebih mendalam keterkaitan antara ruang terbuka yang ada di Kota Semarang dengan olahraga dan permainan tradisional dalam rangka melestarikan olahraga dan permainan tradisional.

*Kata kunci: Ruang terbuka, olahraga, dan permainan tradisional.*

## **I. PENDAHULUAN**

Sehat dan bugar adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis serta tanpa kelelahan yang berlebihan. Tuntutan kehidupan menjadikan manusia asyik dengan kesibukannya bergelut dengan tanpa memperhatikan kebutuhan mendasar akan dirinya yang nantinya berdampak pada kesehatan fisik dan batin. Sebuah kebutuhan akan terabaikan ketika tidak ada dukungan dan support dalam rangka pemenuhan kebutuhan tersebut. Namun begitu, dalam rangka pemenuhan kebutuhan jasmani terkadang sangatlah susah didapat. Di kalangan masyarakat biasa jelas sangatlah keberatan jika harus merogoh kocek terlalu dalam hanya sekedar untuk melakukan aktivitas fisik guna memperoleh kebugaran sehingga diperlukan optimalisasi sarana olahraga masyarakat yang dapat diakses bebas oleh setiap kalangan masyarakat.

Dalam rangka menggerakkan masyarakat dalam bentuk aktivitas fisik, idealnya olahraga masyarakat harus dimaksimalkan dengan memberikan fasilitas dan layanan baik berupa sarana dan prasarana maupun kebijakan pemerintah. Dengan optimalisasi penggunaan taman kota ataupun ruang terbuka dapat dijadikan salah satu sarana dalam rangka memberikan kenyamanan masyarakat dalam melakukan aktivitas kebugaran. Ruang terbuka merupakan sarana yang menjadi kebutuhan masyarakat saat ini karena berbagai peran penting yang dihadapkannya. Selain sebagai sarana penyelamatan lingkungan, ruang terbuka juga dapat digunakan sebagai tempat beraktivitas dan tempat bersosialisasi baik anak-anak maupun orang dewasa. Ruang terbuka juga menjadi wadah sarana pendidikan baik secara formal maupun informal. Akan tetapi, seiring dengan meningkatnya pembangunan, keberadaan dan kualitas ruang terbuka semakin menurun.

Semarang merupakan salah satu kota di Jawa Tengah yang pembangunannya begitu pesat, namun sangat disayangkan apabila pembangunan tersebut tidak diimbangi dengan pengaturan lingkungan. Kota Semarang seperti halnya kota metropolitan yang menyedot perhatian dan menjadi daya tarik masyarakat sekitar untuk berbondong-bondong mencari penghidupan dan layanan publik yang menjanjikan dari pada daerah lain di sekitarnya. Daya tarik kota ini tentu menimbulkan masalah tersendiri bagi Kota

Semarang karena dari sisi daya tampung dan daya dukung lingkungan sudah mulai tidak kondusif. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Bappeda Semarang tahun 2016 masih terdapat sekitar 415 Hektar (Ha) luas daerah yang meliputi 64 kelurahan dari 15 kecamatan yang menyangkut status daerah kumuh kota terutama pada daerah perlintasan kereta api, sempadan sungai, dan daerah pesisir. Hal tersebut diperparah dengan sering terjadinya banjir maupun rob. Apalagi, permukaan tanah di Semarang terus mengalami penurunan setiap tahun.

Salah satu aspek penting dari keberadaan ruang terbuka adalah fungsinya sebagai ruang bermain anak. Lingkungan bermain anak harus terdiri dari dua hal, pertama adalah fleksibilitas yang mengikuti imajinasi personal anak. Kedua adalah detail yang meliputi keamanan dan variasi tantangan. Lingkungan harus menyediakan kemungkinan fungsi ruang yang dapat memicu kreativitas dan juga aman bagi anak (Laris, 2005). Sebagai salah satu bentuk pendidikan informal di ruang terbuka dapat diberikan pengenalan dan edukasi tentang olahraga dan permainan tradisional yang tentunya mereka dapat melakukan aktivitas fisik dengan kembali mengenal beberapa permainan dan olahraga tradisional yang tidak kalah menarik dengan bentuk aktivitas fisik lainnya. Secara motorik permainan dan olahraga tradisional jelas sangat membantuk perkembangan anak, selain itu anak-anak memperoleh pemahaman budaya bergantung pada interaksinya terhadap lingkungan (Ruiz *et al.*, 2013) sehingga karakteristik ruang, seperti tipe, kualitas, dan keragaman lingkungan bermain, merupakan aspek yang mempengaruhi jenis, kualitas, dan keragaman bermain anak (Czalczyńska dan Podolska, 2014).

Secara tidak langsung perkembangan seseorang juga dapat dipengaruhi oleh keadaan lingkungan sehingga adanya bentuk permainan yang terstruktur dapat mengarahkan dan membentuk sebuah kepribadian sesuai harapan, begitu juga dalam hal perkembangan motorik anak yang tentunya dapat diarahkan agar melahirkan generasi yang sehat, unggul dan berkarakter. Dengan menggunakan media olahraga dan permainan tradisional yang masih bersinggungan langsung dengan alam dan didukung dengan adanya sarana dan prasarana seperti ruang terbuka atau taman tentunya sangat



membantu dalam mewujudkan masyarakat bugar sekaligus sebagai bentuk pelestarian permainan dan olahraga tradisional.

Berdasarkan permasalahan di atas, artikel ini bertujuan untuk mengkaji dan memahami secara lebih mendalam keterkaitan antara ruang terbuka yang ada di Kota Semarang dengan olahraga dan permainan tradisional dalam rangka melestarikan olahraga dan permainan tradisional.

## **II. PEMBAHASAN**

### **a. Bermain dan Permainan**

Bermain atau *play* didefinisikan sebagai kegiatan yang menyenangkan namun memberikan manfaat yang besar bagi perkembangan anak (Hurlock, 1993; Papalia, 2000). Bermain bagi anak adalah seperti bekerja bagi orang dewasa sehingga sudah selayaknya anak-anak melakukan aktivitas bermain. Dengan bermain anak akan belajar tentang dunia di sekelilingnya, menggali lingkungannya, dan mengekspresikan emosinya (Debord & Amann, 2005). Menurut J. Bruner & B. Sutton-Smith dalam Hughes (2004), bermain menyediakan suasana yang menyenangkan dan rileks sehingga anak dapat belajar memecahkan berbagai problem. Pengalaman memecahkan masalah dalam bermain dapat ditransformasikan ke problem-problem yang lebih kompleks dalam dunia nyata. Pada anak-anak, bermain merupakan kontributor kunci terhadap berbagai aspek perkembangan, meliputi keterampilan sosial dan kemampuan untuk terlibat dalam suatu aktivitas (Skinner, Rodger & Bundy, 2006).

Bermain adalah belajar bagi anak, karena melalui bermain, anak dapat meningkatkan kemampuannya dan mengembangkan dirinya. Pada permainan tradisional, apabila diamati dari aktivitas yang dilakukan anak, permainan tradisional mengandung keterampilan dan kecekatan kaki dan tangannya, menggunakan kekuatan tubuhnya, ketajaman penglihatannya, kecerdasan pikirannya, keluwesan gerak tubuhnya, menirukan alam lingkungannya, memudahkan gerak irama, lagu dan kata-kata yang sesuai dengan arti dan gerakannya.

Mildred Parten (1932) mengidentifikasi jenis bermain ke dalam enam kelompok berdasarkan tingkat partisipasi anak. Pertama adalah bermain kosong (*unoccupied play*), yakni saat anak hanya berperan sebagai observer atau pengamat. Dia tidak turut serta dalam permainan ataupun bermain sendiri, melainkan hanya mengamati. Kedua adalah bermain soliter (*solitary play*), yakni saat anak bermain sendiri tanpa mepedulikan keadaan teman dan lingkungan sekitarnya. Ketiga adalah bermain pengamat (*onlooker play/behavior*), yakni bermain sendiri sambil mengamati teman di sekitarnya bermain. Setelah mengamati, sang anak bisa mengubah cara bermainnya. Keempat adalah bermain paralel (*parallel play*), yakni bermain dengan materi yang sama, tetapi masing-masing bermain sendiri. Kelima adalah bermain asosiatif (*assosiative play*), anak bermain secara lebih terorganisasi, saling berhubungan, tetapi sewaktu-waktu bisa meninggalkan lapangan kapan saja. Keenam adalah bermain kooperatif (*cooperative play*), anak bermain bersama dan telah terorganisasi, telah disepakati peraturan bersama, masing-masing menjalankan peran dan saling mempengaruhi satu sama lain. Identifikasi ini merupakan tingkatan perkembangan sosial yang juga dapat mempengaruhi preferensi dan perilaku bermain anak.

Permainan menurut Bettelheim dalam Hurlock adalah kegiatan yang ditandai oleh aturan atau persyaratan-persyaratan yang disetujui bersama dan ditentukan dari luar untuk melakukan kegiatan dalam tindakan yang bertujuan. Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa permainan adalah suatu kegiatan yang memiliki tujuan untuk mengukur kemampuan dan potensi diri anak.

Bermain yang seimbang adalah mengandung kegiatan fisik dan kognitif. Kegiatan fisik berfungsi untuk melatih kekuatan otot tubuh. Kegiatan fisik melibatkan kemampuan motorik yang terdiri atas dua macam, yaitu motorik halus dan motorik kasar. Kegiatan kognitif meliputi nalar, rasional, dan logika berpikir. Salah satu permainan yang mendukung dari segi perkembangan anak adalah petak umpet. Petak umpet merupakan permainan yang mengarah kepada permainan sosial, melibatkan kemampuan motorik kasar (belari, bersembunyi) dan kognitif (pemahaman ruang, strategi, nalar, logika).

## **b. Olahraga dan Permainan Tradisional**

Olahraga dan permainan merupakan satu satuan yang tidak bisa dipisahkan karena permainan merupakan bagian dari olahraga. Menurut Kamus besar Bahasa Indonesia, permainan berasal dari kata “main” yang berarti melakukan sebuah aktivitas untuk memperoleh kesenangan. Jadi selain memperoleh kesehatan dan kebugaran, seseorang yang melakukan olahraga akan memperoleh kesenangan batin karena sebenarnya mereka sedang melakukan sebuah permainan. Ketika melihat konteks “tradisional” olahraga memiliki ruang terbatas karena hanya ada beberapa jenis. Munculnya nama olahraga karena setiap masyarakat telah menyepakati tentang seluruh ketentuan baik dari segi penamaan, peraturan, cara main dan lainsebagainya tentang sebuah permainan tersebut.

Bishop & Curtis (2005) mendefinisikan permainan tradisional sebagaipermainan yang telah diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya dengan permainan tersebut mengandung nilai “baik”, “positif”, “bernilai”, dan “diinginkan”. Ada konsensus bahwa permainan tradisional merujuk pada aktivitas-aktivitas seperti *hopscotch* (*engklek*), permainan kelereng, lompat tali, permainan karet, dan sebagainya. Demikian juga beberapa permainan seperti lelucon praktis, ritus iniasi, pemberian nama julukan, dan sebagainya juga merupakan permainan tradisional selama permainan tersebut memiliki sejarah yang panjang dan terdokumentasi.

Pentingnya nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tradisional ditekankan oleh Tzeng & Huang (2010) yang meneliti permainan *hopscotch* dengan digital teknologi. Setelah dilakukan penerapan permainan *hopscotch* atau *engklek* tersebut kepada anak-anak maka peneliti mengakui bahwa nilai-nilai pendidikan menjadi hilang ketika permainan *hopscotch* atau *engklek* ini dimainkan secara digital dengan komputer. Jika ditinjau dari jenis permainan maupun tahapan perkembangan bermain maka permainan tradisional seperti engklek (*hopscotch*), petak umpet, main kelereng, dan sebagainya termasuk dalam permainan *game with rule* yang biasanya dimainkan oleh anak-anak usia sekolah dasar (Chileshe, 2004; Hughes, 2004). Untuk memainkan permainan tradisional dibutuhkan kemampuan berpikir logis karena mengandung aturan-aturan dan

prosedur dari yang sederhana sampai dengan yang kompleks. Makin tinggi tingkat kesulitan aturan permainan makin dibutuhkan kemampuan kognitif yang makin tinggi.

Permainan tradisional juga dapat dikategorikan sebagai permainan sosial karena dimainkan oleh lebih dari satu orang. Menurut Darmamulya (2008) nilai sosial yang terkandung dalam permainan tradisional adalah adanya interaksi sosial dalam kegiatan bermain. Permainan tradisional merupakan permainan yang diwariskan, mengandung nilai-nilai kebaikan, dan bermanfaat bagi tumbuh kembang anak. Permainan tradisional merupakan permainan dengan aturan dan dimainkan oleh lebih dari satu orang. Tahapan usia yang sesuai untuk memainkan permainan ini adalah anak usia sekolah. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional merupakan suatu aktifitas bermain yang dilakukan oleh anak-anak sejak zaman dahulu dengan aturan-aturan tertentu guna memperoleh kegembiraan.

Selanjutnya Bishop & Curtis (2005) mengklasifikasikan tradisi-tradisi bermain menjadi tiga kelompok, yaitu permainan yang sarat dengan muatan verbal, permainan yang sarat dengan muatan imajinatif, dan permainan yang sarat dengan muatan fisik. Permainan yang termasuk dalam kelompok pertama adalah permainan-permainan yang berisi dialog dan nyanyian, lelucon atau gurauan, termasuk juga tarian yang dibawakan sambil menyanyi. Permainan yang termasuk dalam kelompok kedua adalah permainan yang mengandung unsur berpura-pura yang ditunjukkan dengan peran yang dibawakan maupun dialog-dialog yang diucapkan. Permainan yang termasuk dalam kelompok ketiga atau permainan yang sarat dengan muatan fisik mencakup permainan yang menggunakan alat maupun tidak. Permainan ini juga kebanyakan berupa kompetisi baik individu, kelompok, maupun tim. Selain ketiga kelompok tersebut juga ditambahkan oleh Bishop & Curtis jenis permainan lain yaitu membuat sesuatu dan mengoleksi sesuatu.

Klasifikasi permainan tradisional yang lebih lengkap dikemukakan oleh Lavega (2007) yang membagi permainan tradisional menjadi 4 kategori yang dalam kategori tersebut masih bisa dibedakan menjadi beberapa jenis permainan lagi. Klasifikasinya adalah sebagai berikut: 1) Permainan psikomotor, yaitu permainan yang memerlukan

gerakan untuk memainkannya namun tidak menunjukkan adanya komunikasi dalam gerakan tersebut di antara para pemain. Misalnya: yoyo, lompat-lompatan, engklek, layang-layang. 2) Permainan kerjasama, yaitu permainan yang membutuhkan kerjasama antara pemain satu dengan pemain lainnya. Misalnya: permainan lingkaran, lompat tali, menari bersama, ataupun permainan yang membutuhkan nyanyian bersama saling bersahutan. 3) Permainan yang mempunyai lawan: a) Satu lawan semua, salah seorang pemain harus menangkap pemain yang lain. b) Satu lawan satu, yaitu terjadi perlawanan satu lawan satu. Ini bisa dibedakan menjadi: (i) Perlawanan yang simetris, misalnya: bergulat, bertempur dengan tongkat, saling menendang bola, saling melempar dan menangkap *shuttlecock* dengan raket kecil. (ii) Perlawanan yang tidak simetris, misalnya: poncoc) Semua lawan semua, yaitu perlawanan antar semua pemain. Misalnya: berebut bola, balap karung, 4) Permainan kerjasama-perlawanan. (a) Tim lawan tim, yaitu perlawanan antar dua tim. Ada 2 kemungkinan, yaitu: (i) Perlawanan yang simetris, misalnya: *bentengan*, *kasti*, *gobag sodor* (ii) Perlawanan yang tidak simetris: misalnya menggiring bendera atau menggelindingkan roda antar tim, saling mengejar antara satu tim dengan tim yang lain b) Satu lawan semua – semua lawan satu, yaitu pada permainan lingkaran berantai, misalnya: satu pemain yang berdiri di tengah mencoba untuk menangkap teman-teman yang mengelilinginya ketika mereka bergerak. c) Semua lawan semua, permainan ini terdiri dari beberapa tim yang masing-masing tim ada yang berpartner dan ada yang berlawanan. d) Permainan yang ambivalen, semua pemain bisa menjadi teman atau menjadi lawan dengan kriteria yang tidak jelas.

Nilai-nilai positif yang terkandung pada berbagai permainan tradisional tersebut meliputi nilai kognitif, afektif, dan psiko-motorik. Nilai kognitif yang terdapat pada permainan tradisional, contohnya adalah melatih kemampuan berhitung pada permainan congklak, atau melatih daya ingat dan konsentrasi pada permainan bekel dan lompat karet. Nilai afektif yang dapat diperoleh dari permainan tradisional, contohnya adalah permainan oray-orayan yang mengasah emosi dan keterampilan sosial. Hal ini juga dimiliki oleh permainan petak umpet, galah asin, atau bebentengan yang melatih anak untuk bekerjasama. Nilai psikomotorik hampir dimiliki oleh semua jenis permainan tradisional, karena hampir semua jenis permainan tradisional menggunakan

keterampilan fisik yang mengasah kemampuan motorik, baik motorik kasar maupun motorik halus.

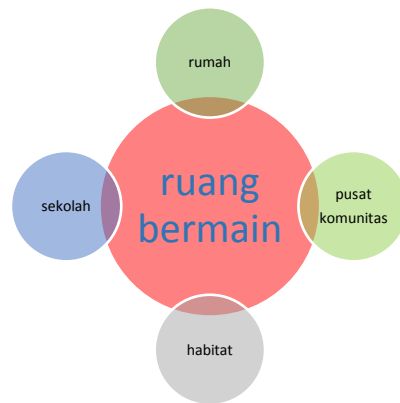
Permainan tradisional juga tidak terlepas dari elemen lanskap, khususnya unsur-unsur lanskap yang berkaitan dengan unsur alam. Berbagai jenis permainan tradisional membutuhkan ruang terbuka sebagai ruang bermainnya, seperti sondah/engklek, ucing peungpeun, bebentengan, galah asin/galasin, cingkup, atau lompat karet. Berbagai jenis permainan tradisional lainnya membutuhkan elemen alam sebagai material yang digunakan dalam permainan, misalnya batu, daun singkong, batang padi, biji karet, biji salak, daun kelapa, biji-bijian, bambu, dan sebagainya.

### **c. Ruang Terbuka untuk Bermain**

Higgins dan Brightbill (2000) mengatakan bahwa kegiatan bermain mampu mendorong anak untuk memaksimalkan proses tumbuh kembang dalam aspek kognitif, afektif, dan juga psikomotorik. Sementara itu, menyediakan tempat bermain untuk anak, bukan hanya mengakomodasi kebutuhan anak dalam proses tumbuh kembangnya tersebut, melainkan juga melayani kebutuhan komunitas urban dalam skala yang lebih luas. Ruang bermain merupakan salah satu bagian penting dalam sistem komunitas urban yang terkait dengan berbagai jaringan ekologis lainnya, seperti permukiman, pusat komunitas, lingkungan, dan sekolah.

Menurut Laris (2005), lingkungan bermain anak harus terdiri dari dua hal. Pertama adalah *flexibility* yang mengikuti imajinasi personal anak. Kedua adalah *detail* yang meliputi *safety* dan *challenge*. Lingkungan harus menyediakan kemungkinan fungsi ruang (*flexibility*) yang dapat memicu kreativitas dan juga aman bagi anak. Selanjutnya, *visual appearance* pada fitur atau objek bermain anak tidaklah terlalu penting jika dibandingkan dengan kemungkinan fungsi ruang tersebut. Yi Fu Tuan (1981) mengemukakan teori bahwa sebuah ruang adalah kebebasan bagi anak. Perasaan dan persepsi anak terhadap ruang akan tumbuh dan berkembang menurut usianya dan dipengaruhi oleh perkembangan pengetahuan yang diperolehnya. Anak-anak memiliki imajinasi spesifik terhadap berbagai elemen lanskap yang ditentukan oleh ragam jenis aktivitas yang dilakukannya di dalam ruang tersebut. Kebutuhan gerak anak sangatlah

dibutuhkan namun juga perlu diperhatikan kaitannya dalam perkembangan motorik anak.



Gambar 1 Jaringan infrastruktur ekologis  
(Higgins dan Brightbill, 2000)

Ruang bermain anak merupakan sebuah tantangan bagi para desainer, yang dengannya desainer harus mampu merancang ruang terbuka yang dapat menarik minat anak untuk beraktivitas, bergembira, dan berekspresi melalui berbagai macam cara. Survei yang dilakukan terhadap orang dewasa di Inggris menyatakan bahwa sebanyak 71 persen dari mereka terbiasa bermain di luar rumah setiap hari, baik bermain di jalan maupun bermain di ruang terbuka sekitar tempat tinggal mereka, sewaktu mereka kecil. Berbeda dengan kondisi anak sekarang yang hanya 21 persen bermain di luar rumah setiap harinya (Shackell, Butler, Doyle dan Ball, 2008). Spencer dan Wright (2014) menyatakan bahwa fitur utama dalam merancang sebuah ruang terbuka adalah menyediakan suatu area bermain yang mengikuti tahapan perkembangan anak serta dapat memberikan berbagai pengalaman menarik bagi anak. Ruang terbuka yang dirancang dengan memadukan elemen manufaktur dan elemen alam sangat baik menjadi ruang bermain yang aman sekaligus mampu memaksimalkan perkembangan keterampilan anak.

Keamanan merupakan hal utama dalam merancang sebuah ruang, khususnya untuk fungsi ruang bermain, tetapi menjadikan ruang terbuka memiliki daya tarik untuk

berbagai aktivitas juga sangat penting. Lestan, Erzen, dan Golobic (2014) menyatakan bahwa kualitas ruang terbuka juga berpengaruh terhadap kualitas pola hidup dan kesehatan masyarakat. Pada daerah yang memiliki jumlah dan kualitas ruang terbuka yang baik, masyarakatnya memiliki kesempatan sosialisasi yang lebih baik pula satu sama lain, karena sebagian besar kegiatan interaksi sosial dilakukan sambil menemani anak-anak mereka bermain. Daerah yang memiliki ruang terbuka lebih banyak, dimanfaatkan oleh anak-anak daerah tersebut sebagai ruang bermain untuk durasi waktu yang lebih lama pula.

Baskara (2011) membuat sebuah rumusan normatif pengendalian untuk taman bermain di ruang terbuka. Menurutny, pengendalian terhadap perancangan taman bermain anak dilandaskan pada fungsi pengembangan kreativitas, jiwa sosial, indera dan pengembangan diri anak-anak sehingga dapat memperoleh kesenangan (*fun*). Perancangan taman bermain di ruang terbuka harus (1). menjamin keselamatan, keamanan dan kesehatan anak-anak untuk bermain di ruang publik. (2). menciptakan kenyamanan dan kemudahan bagi semua anak-anak (sehat maupun dengan keterbatasan fisik dan mental). (3). menciptakan keharmonisan estetika visual dengan karakter kawasan di sekitarnya. Taman bermain dapat dikembangkan sebagai fasilitas penunjang maupun fasilitas utama di ruang publik. (4). memberikan kejelasan tentang fungsi peralatan permainan dan kekuatan konstruksinya.

### **III. PENUTUP**

#### **3.1. Simpulan**

Dari pembahasan yang telah di paparkan di atas maka dapat disimpulkan untuk ruang terbuka hijau sangat dibutuhkan agar permainan tradisional dapat dimainkan dan permainan tradisional tidak hilang dimakan zaman.

#### **3.2. Saran**

Pemerintah lebih memperhatikan lahan terbuka hijau agar masyarakat lebih bisa menikmati lahan terbuka hijau untuk kepentingan olahraga dan rekreasi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Baskara M. 2011. Prinsip pengendalian perancangan taman bermain anak di ruang publik. *Jurnal Lanskap Indonesia Vol.3 No.1:27-34*.
- Czalczyńska M, Podolska. 2014. The impact of playground spatial features on children's play and activity forms: An evaluation of contemporary playgrounds' play and social value. *Journal of Environmental Psychology* 38:132-142.
- DeBord, K. & Amann, N. (2005). *Benefits of play in children: Age Specific Interventions*. <http://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/human/disas4.html>
- Higgins N dan Brightbill N. 2000. *Playgrounds*. Washington (US) : Department of Education.
- Hughes, F.P. (2004). *Children, play, and development*. Boston:
- Hurlock, E.B. (1993). *Perkembangan anak jilid I*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Laris M. 2005. *Designing for play dalam Children Spaces* oleh Mark Dudek. Oxford (GB): Architectural Press.
- Lestan KA, Erzen I, dan Golobic M. 2014. The role of open space in urban neighbourhoods for health-related lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 11 : 6547-6570.
- Parten M. 1932. "Social participation among preschool children". *Journal of Abnormal and Social Psychology* 28 (3):136-147. doi:10.1037/h0074524. ISSN 0096-851X.
- Ruiz I *et al.* 2013. Children use of time and traditional ecological learning. A case study in two Amazonian indigenous societies. *Journal of Learning and Individual Differences* 27:213-222.
- Shackell A, Butler N, Doyle P, dan Ball D. 2008. *Design For Play: A Guide To Creating Successful Play Spaces*. Nottingham (GB): Department for Children, Schools, and Families.
- Spencer KH dan Wright PM. 2014. Quality outdoor play spaces for young children. *Journal of Nutrition and Fitness for All Young Children* 11:28-34.

## **TAHAP-TAHAP PEMBELAJARAN GERAK** ***SEVEN BASICS STEPS AEROBIC GYMNASTICS***

**Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd., Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd.,  
Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd., Zusyah Porja Daryanto, S.Pd., M.Or**  
Universitas Negeri Semarang [tubagusherlambang@yahoo.com](mailto:tubagusherlambang@yahoo.com)

### **Abstrak**

Kemampuan motorik merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sejak lahir dan berkembang atau meningkat seiring dengan perkembangan dan pertumbuhannya. Motorik adalah keseluruhan proses yang terjadi pada tubuh manusia, yang meliputi proses pengendalian (*koordinasi*) dan proses pengaturan (*kondisi fisik*) yang dipengaruhi oleh faktor fisiologi dan faktor psikis untuk mendapatkan suatu gerakan yang baik. Motorik berfungsi sebagai motor penggerak yang terdapat didalam tubuh manusia. Motorik dan gerak tidaklah sama, namun tetapi berhubungan. Definisi lain menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan motorik ialah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh.

Perkembangan motorik sangat penting dalam perkembangan keterampilan anak secara keseluruhan. Perkembangan motorik anak dibagi jadi dua komponen, yaitu motorik halus dan motorik kasar. Kemampuan motorik kasar dan halus anak perlu dilatih dan diasah. Banyak kegiatan yang dapat dilakukan untuk melatih motorik kasar. Motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya. (Sunardi dan Sunaryo, 2007: 113-114).

Sedangkan pada motorik halus menurut Sumantri (2005:143), menyatakan bahwa motorik halus adalah pengorganisasian penggunaan sekelompok otot-otot kecil seperti jari-jemari dan tangan yang sering membutuhkan kecermatan dan koordinasi dengan tangan, keterampilan yang mencakup pemanfaatan menggunakan alat-alat untuk mengerjakan suatu objek.

Dari uraian artikel diatas, akan membahas tentang tahap-tahap pembelajaran gerak *seven basics steps aerobic gymnastic*.

***Kata kunci : motorik, aerobic gymnastics***

## PENDAHULUAN

Pembelajaran yang berhasil pada keterampilan motorik membutuhkan latihan yang berulang secara terus menerus dalam waktu yang lama untuk mencapai keterampilan dalam motoric atlet. Begitu skill ataupun teknik dikuasai oleh atlet, maka dalam jangka waktu yang panjang kemampuan motorik dalam keterampilan tertentu akan masih dapat dilakukan oleh atlet. Memori yang tahan lama membuat keterampilan motorik mempelajari paradigma yang menarik untuk mempelajari mekanisme tahap-tahap pembelajaran gerak dasar motorik. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik, satu pendekatan ilmiah adalah membedah proses menjadi tahapan dan mempelajari interaksi antara pelatih dan atlet.

Artikeleni mencakup bukti yang berkembang bahwa kemajuan belajar keterampilan motorik melalui tahapan, di mana berbagai mekanisme tahapan pembelajaran gerak. Tahap akuisisi ditandai dengan cepat (dalam sesi) dan pembelajaran lambat (antar sesi).

Pada pokok bahasan tahapan pembelajaran gerak ini melibatkan usaha pembelajar untuk memperoleh gagasan tentang gerakan (Gentile, 1972) atau memahami pola dasar koordinasi (Newell, 1985). Untuk mencapai tujuan tersebut, peserta didik harus menggunakan proses kognitif (Fitts & Posner, 1967) dan verbal (Adams, 1971) untuk memecahkan masalah. Untuk tujuan ini, Fitts (1964; Fitts & Posner, 1967) mengemukakan bahwa perolehan keterampilan motorik mengikuti tiga tahap: tahap kognitif, tahap asosiatif, dan tahap otonom.

Selanjutnya untuk menjadi seorang atlet *aerobic gymnastics* yang memiliki keterampilan yang baik maka atlet tersebut ketika berlatih harus memperhatikan tahap-tahap pembelajaran gerak yang membutuhkan kemampuan fisik yang prima, teknik yang baik dengan megacu pada tahap kognitif, tahap asosiatif, dan tahap otonom ketika mempelajari berbagai macam gerak dalam *aerobic gymnastics*. Salah satu komponen dasar dalam *aerobic gymnastics* yaitu tujuh langkah dasar yang disebut *seven basics steps*. Pada naskah sederhana ini akan membahas tahap-tahap pembelajaran gerak *seven basics steps* dalam *aerobic gymnastics*.

## **ASPEK TAHAPAN PEMBELAJARAN MOTORIK**

Dalam buku Balita dan Masalah Perkembangannya (2001) secara umum ada tiga tahap perkembangan keterampilan motorik anak usia dini, yaitu :

### **1. Tahap kognitif**

Pada tahap kognitif, atlet berusaha memahami keterampilan motorik serta apa saja yang dibutuhkan untuk melakukan suatu gerakan tertentu. Pada tahap ini, dengan kesadaran mentalnya anak berusaha mengembangkan strategi tertentu untuk mengingat gerakan serupa yang pernah dilakukan pada masa yang lalu.

### **2. Tahap asosiatif**

Pada tahap asosiatif, anak banyak belajar dengan cara coba- coba kemudian meralat (trial and error) olahan pada penampilan atau gerakan akan dikoreksi agar tidak melakukan kesalahan kembali di masa mendatang. Tahap ini adalah perubahan strategi dari tahapan sebelumnya, yaitu dari apa yang harus dilakukan menjadi bagaimana melakukannya.

### **3. Tahap otonom**

Pada tahap otonom, gerakan yang ditampilkan anak merupakan respons yang lebih efisien dengan sedikit kesalahan. Anak sudah menampilkan gerakan secara otomatis.

Pada anak- anak tertentu latihan tidak selalu dapat membantu memperbaiki kemampuan motoriknya. Sebab ada anak yang memiliki masalah pada susunan syarafnya sehingga menghambatnya melakukan keterampilan motorik tertentu.

## **PRINSIP PERKEMBANGAN MOTORIK**

Ada beberapa prinsip utama perkembangan motorik menurut Malina & Bouchard (1991), yaitu :

### **1. Kematangan Syaraf**

Kemampuan anak melakukan gerakan motorik sangat ditentukan oleh kematangan syaraf yang mengatur gerakan tersebut. Pada waktu anak dilahirkan,

syaraf-syaraf yang ada dipusat susunan belum berkembang dan berfungsi sesuai dengan fungsinya, yaitu mengontrol gerakan-gerakan motorik. Pada usia kurang lebih 5 tahun, syaraf-syaraf ini sudah mencapai kematangan dan menstimulasi berbagai kegiatan motorik. Otot-otot besar mengontrol gerakan motorik kasar, seperti berjalan, berari, melompat dan berlutut, berkembang lebih cepat bila dibandingkan dengan otot-otot halus yang mengontrol kegiatan motorik halus, seperti menggunakan jari- jari tangan untuk menyusun puzzle, memegang pensil atau gunting membentuk dengan plastisin atau tanah liat.

## 2. Urutan

Pada usia 5 tahun anak telah memiliki kemampuan motorik yang bersifat kompleks, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan motorik dengan seimbang, seperti berlari sambil melompat, mengendarai sepeda, dan lain-lain.

- Ururtan pertama, disebut pembedaan yang mencangkup perkembangan secara perlahandari gerakan motorik kasar yang belum terarah ke gerakan yang lebih terarah sesuai dengan fungsi gerakan motorik.
- Ururtan kedua, adalah keterpaduan, yaitu kemampuan dalam menggabungkan gerakan motorik yang saling berlawanan dalam koordinasi gerakan yang baik, seperti berlari dan berhenti, melempar dan menangkap, maju dan mundur.

## 3. Motivasi

Teori hedonisme yaitu motivasi yang berhubungan dengan senang atau gembira. Selain itu ada juga teori naluri yaitu motivasi didalam diri manusia. Motivasi itu bersifat alami,dan motivasi inilah yang mendorong seseorang untuk berperilaku beraktifitas untuk mencapai tujuannya. Semakin kuat motivasi seorang, maka semakin cepat dalam mencapai tujuan dan keberhasilan.

Begitu juga dengan anak, kematangan motorik memotifasi anak untuk melakukan aktivutas motorik dalam lingkup yang luas. Hal ini dapat dilihat dari :

- Aktivitas fisik yang meningkat dengan tajam.
- Anak-anak seakan - akan tidak mau berhenti melakukan aktivitas fisik menggunakan otot- otot kasar atau halus.

Motivasi yang datang dari dalam diri anak perlu didukung dengan motivasi yang datang dari luar. Misalnya dengan memberi kesempatan pada anak untuk melakukan berbagai kegiatan gerak motorik serta menyediakan berbagai sarana dan prasarana yang dibutuhkan anak.

#### 4. Pengalaman

Perkembangan gerakan merupakan dasar bagi perkembangan berikutnya. Latihan dan pendidikan gerak pada anak usia dini lebih ditujukan bagi pengayaan gerak, pemberian pengalaman yang membangkitkan rasa senang dalam suasana riang gembira anak.

#### 5. Praktik

Beberapa kebutuhan anak usia dini yang berkaitan dengan pengembangan motoriknya perlu dipraktikkan anak dengan bimbingan guru. Kebutuhan anak-anak tersebut menurut Bucher dan Reade (1959) adalah sebagai berikut :

- a. Ekspresi melalui gerakan.
- b. Bermain, sebagai bagian dari perkembangan anak.
- c. Kegiatan yang berbentuk irama.
- d. Banyak latihan motorik kasar maupun motorik halus.

### KONSEP DASAR AEROBIC GYMNASTICS

Sebagaimana jenis-jenis senam berdasarkan *FIG*, senam memiliki berbagai disiplin (nomor), yaitu; 1. artistik putra (*man artistic gymnastics*), 2. artistik putri (*woman artistic gymnastics*), 3. ritmik (*rhythmic gymnastics*), 4. *trampoline*, 5. *acrobatics gymnastics*, 6. *aerobic gymnastics*, dan 7. *general gymnastics*. Dari berbagai disiplin yang telah disebutkan, kecuali *general gymnastics* semua diperlombakan (sebagai olahraga kompetitif), begitu pula dengan *aerobic gymnastics*.

*Aerobic gymnastics* yang sebelumnya dikenal sebagai *sport aerobic* dan memiliki pengertian olahraga kompetitif, adalah olahraga artistik yang berasal dari olahraga aerobik tradisional (*aerobic class*) yang ditampilkan dengan koreografi dengan dinamika yang tinggi, intensitas kardiovaskuler yang tinggi, pola gerak aerobik

yang kreatif dengan memasukkan elemen-elemen tingkat kesulitan. Penampilan harus sinkron dengan musik yang dipilih dan dipersiapkan oleh atlet.

*Routine* pada *aerobic gymnastics* harus menunjukkan gerakan yang terus-menerus (*continuous*), kelentukan, kekuatan, dan penggunaan tujuh langkah dasar (*the seven basic steps*), serta pengerjaan elemen-elemen tingkat kesulitan secara sempurna.

Menyebut latihan-latihan aerobik tradisional, tidak terlepas dari pola gerak aerobik, yaitu berupa kombinasi-kombinasi gerak langkah dasar (*basic aerobic steps*) yang dilakukan bersamaan dengan gerak dan ayunan lengan dan tangan, seluruh gerak dilakukan dengan iringan musik, dikreasikan dengan dinamis, berirama, berkelanjutan dalam satu rangkaian gerak dengan benturan keras dan lunak (*high and low impact*). Menjadi penting artinya untuk menguasai bagian-bagian dari seluruh *routine*, termasuk di dalamnya gerak/langkah dasar (*basic steps*) sebelum kemudian menguasai latihan-latihan aerobik tradisional secara penuh.

## **TEKNIK DASAR AEROBIC GYMNASTICS**

### **A. Cara Melakukan Teknik Dasar Aerobic Gymnastics**

#### **1. Cara Melakukan Pelurusan Sendi Tubuh (*Body Alignment*)**




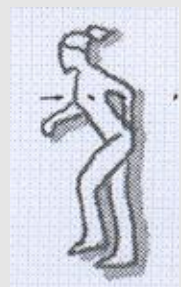
Untuk menjaga bentuk dan posisi tubuh dan anggota tubuh secara benar yang perlu dilakukan adalah membuat posisi tubuh menjadi satu garis lurus berpatokan pada posisi tulang belakang, baik pada saat bergerak di permukaan lantai, meloncat ke udara atau lepas dari lantai dan kembali mendarat, maupun ketika bergerak di lantai. Letak dan stabilisasi dilakukan mulai dari batang tubuh, tubuh bagian bawah, panggul, melakukan kontraksi pada otot perut dan pinggang, membusungkan dada, dan menurunkan bahu. Pergerakan pada seluruh persendian lengan dan tungkai terkontrol, sesuai dengan tujuan dari latihan pada otot tertentu. Pendek kata pelurusan sendi dilakukan bagi seluruh persendian pada setiap pergerakan.



#### **2. Cara Melakukan Langkah Dasar (*The Seven Basic Steps*)**

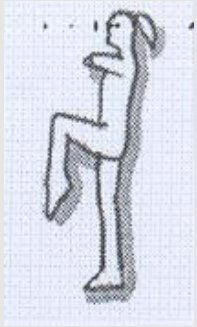
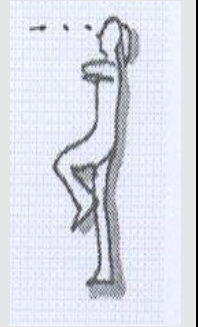
Langkah dasar satu yaitu; *march*; gerak langkah *low impact* tradisional dengan syarat pendaratan menggunakan bola kaki (ujung telapak kaki, pangkal jari). Gerak dasar dua yaitu *jog*; pilih gerak *high impact* dengan menjaga batang tubuh (*torso*) selalu kontraksi. Gerak langkah dasar nomor tiga yaitu *skip*; gerak *high* atau *low impact* berupa kombinasi pelurusan/ekstensi sendi lutut dan penekukan/fleksi sendi panggul. Saat melakukan gerakan ini, telapak kaki boleh terkunci lurus (*point*) ataupun tertekuk kuat (*flexion*). *Knee lift* merupakan gerak langkah dasar empat, yaitu mengangkat lutut dalam posisi tertekuk dengan ketinggian minimum setinggi pinggang, dan telapak kaki boleh terkunci lurus (*point*) ataupun tertekuk kuat (*flexion*), dapat dilakukan *high* atau *low impact*. Langkah dasar lima yaitu *kick*; di mana dapat dilakukan dengan *high* atau *low impact*, gerakan berupa menekuk sendi panggul dan tungkai tetap lurus, dengan ketinggian berbagai level, telapak kaki boleh terkunci lurus (*point*) ataupun tertekuk kuat (*flexion*), dapat dilakukan *high* atau *low impact*. Langkah dasar nomor enam adalah *jumping jack*, yaitu; membuka tutup tungkai dan kaki ke samping dengan ditekuk dan diluruskan pada bagian panggul dan lutut. Pada saat mendarat lutut harus selalu ditekuk dengan halus untuk meredam hentakan, dan berat badan harus tetap berada di antara dua kaki. Tujuh adalah langkah dasar *lunge* yaitu; membuka tutup tungkai secara diagonal dengan pangkal gerak pada sendi panggul, dengan lutut tungkai depan ditekuk tidak melewati ujung telapak kaki, sedangkan lutut tungkai belakang lurus tapi tidak terkunci. Kedua telapak kaki harus selalu paralel atau sejajar. Gerakan dapat dilakukan dengan *high* atau *low impact*.



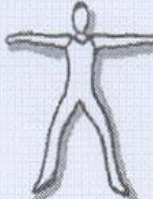



Namun demikian, berikut ini disampaikan lebih rinci mengenai tujuh langkah dasar (*seven basic steps*) dapat dilihat pada gambar 1.

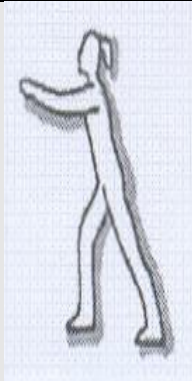

<b>BASIC STEPS</b>	<b>DESKRIPSI GERAK</b>	<b>OPTIMUM</b>	<b>TIDAK OPTIMUM</b>
<i>March</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tungkai berada agak ke depan. Sendi panggul dan lutut ditekuk.</li> <li>• Pergelangan kaki jelas terlihat bergerak, dari ujung, bola kaki, ke tumit (<i>toe-ball-heel</i>).</li> <li>• Gerak secara menyeluruh ke atas bukan ke bawah.</li> <li>• Tubuh bagian atas tegak, tulang belakang lurus secara alami.</li> <li>• Tubuh bagian atas menunjukkan kekuatan, tidak mengayun-ayun.</li> <li>• Pergerakan: dari posisi alami kaki diangkat dengan tekukan sendi panggul dan lutut 30 – 40 derajat.</li> </ul>		
<i>Jog</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tungkai bawah diangkat maksimal ke arah panggul (<i>gluteus</i>).</li> <li>• Sendi panggul paling banyak ditekuk atau lurus (+/- 10 derajat).</li> <li>• Lutut ditekuk penuh.</li> <li>• Persendian kaki dikunci lurus</li> </ul>		

	<p>pada saat di atas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan kaki terkendali ketika mendarat (<i>toe-ball-heel</i>).</li> <li>• Tubuh bagian atas tegak, tulang belakang lurus secara alami.</li> <li>• Pergerakan: dari posisi normal paha digerakkan maksimal 0 – 10 derajat, tekukan lutut 110 – 130 derajat dengan telapak kaki terkunci.</li> </ul>		
<i>Skip</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skip diawali seperti posisi <i>jog</i> dengan pelurusan sendi panggul, tekukan lutut, dan tumit ke arah panggul untuk persiapan menendang rendah ke depan dengan tekukan sendi panggul 30 – 45 derajat dan sendi lutut sampai benar-benar lurus 0 derajat.</li> <li>• Gerakan terlihat pada kedua persendian (panggul dan lutut).</li> <li>• Pengendalian otot terlihat pada seluruh gerak.</li> <li>• Tubuh bagian atas tetap tegak, tulang belakang lurus secara alami.</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pergerakan: dari posisi normal sendi panggul ditekuk antar 30 – 45 derajat, lutut digerakkan dari tekuk hingga lurus sama sekali.</li> </ul>		
<i>Knee Lift</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja tungkai menunjukkan derajat tekukan pada sendi panggul dan lutut minimum 90 derajat antara kedua persendian.</li> <li>• Ketika kedua tungkai terangkat, tungkai bawah tegak lurus terhadap telapak kaki.</li> <li>• Pergelangan kaki dapat ditekuk atau lurus, tetapi harus terlihat kuat terkontrol.</li> <li>• Tungkai kaki tumpu lurus, lutut dapat ditekuk maksimum 10 derajat.</li> <li>• Tubuh bagian atas tetap tegak, tulang belakang lurus secara alami.</li> <li>• Pergerakan: dari posisi normal sampai tekukan 90 derajat pada sendi panggul dan lutut, benar-benar hanya tungkai yang bekerja.</li> </ul>	 	
<i>Kick</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tungkai lurus ke atas (<i>straight</i></li> </ul>		

	<p><i>leg high kick</i>), minimum sampai setinggi bahu kurang lebih 145 derajat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pergerakan hanya pada sendi panggul. Tungkai lurus dan persendian lutut tidak menunjukkan pergerakan.</li> <li>• Sendi kaki harus selalu terkunci.</li> <li>• Tungkai kaki tumpu lurus, lutut dapat ditekuk maksimum 10 derajat.</li> <li>• Pergerakan: dari posisi normal bergerak sampai tekukan sendi panggul 150 – 180 derajat, benar-benar hanya tungkai yang digerakkan. Lutut benar-benar lurus selama pergerakan.</li> </ul>		
<i>Jumping Jack</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat kangkang dengan tungkai tertekuk. Putaran keluar pada sendi panggul berlangsung alami.</li> <li>• Mendarat dengan kaki selebar bahu, lutut dan kaki mengarah sedikit keluar.</li> <li>• Selama melompat dan mendarat harus terkontrol namun dengan</li> </ul>		

	<p>penuh tenaga. Pergerakan sendi kaki tepat dan terkontrol (<i>toe-ball-heel</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saat melompat tutup: kedua kaki/tumit bersamaan, ujung kaki menghadap ke depan dan membuka.</li> <li>• Tubuh bagian atas tetap tegak, tulang belakang lurus, secara alami.</li> <li>• Pergerakan: dari posisi normal bergerak menuju membuka kurang lebih selebar satu setengah bahu, tekukan ke-dua lutut kurang lebih 25 – 40 derajat (atau lebih jika gerakan <i>plié</i> sangat rendah).</li> </ul>		
<i>Lunge</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tungkai/kaki mulai bergerak dari posisi rapat atau selebar bahu, tidak ada perputaran keluar pada sendi panggul. Satu tungkai diluruskan (tidak terkunci) ditarik ke belakang menuju arah sagital.</li> <li>• Tumit direndahkan dengan terkontrol. Baik pada pergerakan dengan <i>low impact</i> maupun <i>high impact</i> otot harus digerakkan</li> </ul>		

	<p>secara luas, namun tidak sampai <i>overstretching</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaki tetap diposisi sagital. Seluruh tubuh bergerak menyamping sebagai sebuah satu kesatuan.</li> <li>• <i>Low impact</i>: badan agak condong ke depan (membebani tungkai depan), pelurusan dari leher hingga tumit.</li> <li>• <i>High impact</i>: kedua tungkai melompat dengan salah satu membentuk <i>lunge</i> ke arah sagital. Pusat gravitasi berada di antara ke-dua kaki.</li> <li>• Pergerakan: kurang lebih satu setengah langkah ke arah sagital, tergantung variasi yang akan dipakai. (<i>low impact, high impact, ke depan, atau ke samping</i>).</li> </ul>	 
--	--	---

Gambar 1. Tujuh langkah dasar *aerobic gymnastics*(*code of points 2005 – 2008*):

## **TAHAP-TAHAP PEMBELAJARAN GERAK *SEVEN BASICS STEPS* DALAM *AEROBIC GYMNASTICS***

### **TAHAP KOGNITIF PADA PEMBELAJARAN *SEVEN BASICS STEPS***

Bagi atlet baru, masalah yang harus dipecahkan dalam tahap kognitif adalah memahami apa yang harus dilakukan (Schmidt & Lee, 2005). Akan sangat sulit bagi seseorang untuk belajar keterampilan tanpa mendapat pengetahuan sebelumnya tentang gerakan tertentu, apakah pengetahuan itu bersifat visual atau verbal. Misalnya, *seven basics steps aerobic gymnastics*. Hal ini cukup rumit dan agak tidak wajar ketika atlet disuruh untuk mempraktekkan gerakan *basics steps aerobic gymnastics* tanpa mengetahui konsep gerakan yang akan dilakukan. Dengan kata lain, pembelajaran motorik dimulai dengan tahapan kognitif dan pengolahan informasi.

1. Pada tahap ini isyarat dipahami dan diformulasikan dlm rencana yg berupa konsep-konsep verbal untuk dilakukan tahap berikutnya.
2. Dituntut kecakapan persepsi untuk memformulasikan stimulus-stimulus yang diterima menjadi respon-respon yang akan dilakukan.
3. Siswa mulai berpikir dan merencanakan tentang gerakan yg dipelajari (*motor plan*).
4. Pada tahap ini terjadi banyak kesalahan, dan peran intelektual penting untuk membentuk *motor plan* yang benar.

### **TAHAP ASOSIATIF PADA PEMBELAJARAN *SEVEN BASICS STEPS***

Tahap asosiatif dicirikan kurang banyak informasi lisan, keuntungan lebih kecil dalam kinerja, kinerja sadar, penyesuaian dan gerakan secara bertahap, serta membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikannya. Selama tahap ini atlet melakukan gerakan *seven basics steps aerobic gymnastics* membuat penyesuaian gerakan dan merangkai gerakan dari yang mudah ke yang sulit dan dari sederhana ke yang kompleks. Tahap ini juga disebut tahap motor (Adams, 1971) karena masalah yang

harus dipecahkan dalam tahap asosiatif adalah belajar bagaimana melakukan skill (Schmidt & Lee, 2005). Dari perspektif kognitif, atlet mencoba menerjemahkan pengetahuan melalui mempraktekkan gerakan ke dalam pengetahuan prosedural. Dengan kata lain, atlet sedang mengubah apa yang harus dilakukan untuk dilakukan.

1. Pada tahap ini mengutamakan latihan
2. Latihan untuk perbaikan gerakan sesuai dengan ketentuan
3. Latihan berulang-ulang untuk memperkuat stimulus dan respons
4. Pada tahap ini sudah mulai mampu melakukan gerakan dan menyesuaikan diri dengan gerak yang dilakukan.
5. Gerakan yang dilakukan sudah mulai konsisten tetapi masih belum otomatis

#### **TAHAP OTONOM PADA PEMBELAJARAN *SEVEN BASICS STEPS***

Menurut paradigma Fitts dan Posner, ini adalah tahap akhir akuisisi motor. Sering membutuhkan waktu yang lama untuk mencapai pada tahap otonom dimana proses kognitif atlet mampu mengikuti dan memproses informasi lainnya, seperti pada *seven basics steps aerobic gymnastics*. Pada tahap ini gerakan yang dilakukan tidak lagi memerlukan konsentrasi penuh, gerakan yang dilakukan hampir tidak terpengaruh oleh kegiatan yang lain.

1. Gerakan dilakukan secara otomatis
2. Untuk mencapai ini dilakukan latihan secara terus menerus dalam waktu yang lama.

#### **KESIMPULAN**

Pada saat memberikan perlakuan kepada atlet yang berkaitan dengan gerak, maka berikan informasi yang lengkap kepada atlet pada tahap awal pembelajaran. Ini berarti para pelatih ataupun guru perlu tahu apa yang harus disampaikan kepada atlet dan harus jelas dengan instruksi pelatih maupun guru ketika mengharapkan kemampuan keterampilan gerak yang baik. Jika atlet tidak mengerti apa yang seharusnya mereka lakukan, mereka tidak akan melakukannya dengan benar. Dan jika mereka tidak mengerti, mungkin masalahnya adalah pada pelatih atau guru, bukan



mereka. Dengan kata lain, pelatih mungkin perlu melakukan penyampaian informasi yang baik dan secara jelas untuk mengkomunikasikan dengan atlet untuk melakukan latihan dan mengkomunikasikannya dengan bahasa yang dapat mereka pahami dan pada tingkat konseptual sehingga mereka siap untuk memahami secara kognitif mengenai informasi yang disampaikan oleh pelatih.

Bersabarlah dengan atlet selama tahap asosiatif. Berdasarkan tahap pembelajaran ini, sekarang kita tahu bahwa gerakan canggung dan terputus-putus mencirikan tahap asosiatif. Hal-hal yang tidak akan terlihat atau terasa sangat baik penguasaan keterampilan gerak atlet itu adalah bagian dari proses belajar. Tetap sabar dan memfasilitasi belajar atlet serta jangan sampai ketidaksabaran pelatih cenderung membuat atlet cemas dan menghalangi pembelajaran mereka, sementara kesabaran dan kepercayaan diri akan memotivasi mereka untuk bertahan selama tahap asosiatif.

Tekankan pentingnya informasi positif dalam latihan, tujuannya adalah agar atlet bisa tampil dengan penguasaan gerak yang baik secara otomatis. Seperti telah disebutkan, bagaimanapun, otomatisasi menciptakan memori yang melekat dalam kurun waktu yang lama.

## DAFTAR PUSTAKA

Desni. 2010. *Metode Pengembangan Motorik Halus Anak Usia Dini*. Pontianak:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.

FIG. 2008. *Code Of Points Aerobic Gymnastics*.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16385137>

Sumantri. 2005. *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*.

Jakarta: Depdiknas, Dirjen Dikti.

Sunardi dan Sunaryo. (2007). *Mengelola Kurikulum pada Pendidikan Inklusi*, Jakarta : Makalah Simposium.

# PERTOLONGAN PERTAMA DAN PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA

Arif setiawan<sup>1</sup>, Priagung<sup>2</sup> dan Sasmariato<sup>3</sup>

## Abstrak

Olah raga tidak terlepas dari adanya gerakan yang selanjutnya akan melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia, misalnya sendi, meniscus/discus, dan otot. Gerakan terjadi bilamana mobilitas serta elastisitas dan kekuatan jaringan penggerak sendi terjamin. Stabilitas suatu persendian akan dipengaruhi oleh: konfigurasi tulang pembentuknya, keadaan kapsul oligamenter, keadaan otot penggerak, tekanan intra artikuler, keadaan discus/ meniscus, derajat kebebasan gerak serta pengaruh gaya gravitasi.

Perjuangan untuk mencapai suatu prestasi bertingkat nasional bahkan internasional dibutuhkan proses latihan yang cukup panjang dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, factor kesehatan, mental, gizi, bahkan factor yang dapat menimbulkan cedera. Cedera olahraga adalah suatu keadaan dimana terjadi kerusakan jaringan pada saat melakukan latihan/aktivitas olahraga. Lokasi cedera pada olahraga biasanya tergantung dari olahraga yang dilakukan, sebagai contohnya untuk olahraga kontak: tinju, karate, luka pada daerah hidung dan wajah, sedangkan olahraga lari, lompat biasanya cedera pada daerah sendi pergelangan kaki ataupun lutut.

Cedera olahraga dapat diklasifikasikan sebagai cedera ringan apabila robekan yang terjadi hanya dapat dilihat dibawah mikroskop, dengan keluhan minimal, dan tidak mengganggu penampilan secara berarti. Cedera sedang ditandai dengan kerusakan jaringan yang nyata, nyeri, bengkak, kemerahan, panas, dan ada gangguan fungsi. Tanda radang seperti tumor, rubor, calor, dolor, dan functiolaesa terlihat nyata secara keseluruhan atau sebagian. Pada cedera berat terjadi robekan total atau hampir total, dan bisa juga terjadi patah tulang. Cedera ini membutuhkan istirahat total, pengobatan intensif, atau bahkan operasi.

Guna memahami patofisiologi cedera olahraga, pengetahuan tentang stabilitas sendi, elastisitas dan jaringan penompang dan penggerak sendi mutlak diperlukan. Pengetahuan tersebut sekaligus dapat digunakan untuk membuat program pencegahan cedera pada olahraga.

*Kata Kunci: Cedera Olahraga*

## Abstract

Exercise can not be separated from the movement which will then involve various structures / networks in the human body, such as joints, meniscus / discus, and muscles. Movement occurs when mobility and elasticity and strength of the joint drive network are assured. The stability of a joint will be affected by: the configuration of the bone forming, the state of the oligamenter capsule, the state of the driving muscle, the intra-articular pressure, the discus / meniscus state, the degree of freedom of movement and the influence of gravity.

The struggle to achieve a national and even international achievement required a long process of training by taking into account the principles of exercise, health, mental, nutrition, even factors that can cause injury. Sports injuries are a condition where tissue damage occurs during exercise / sports activities. The location of sports injuries usually depends on exercise, for example for contact sports: boxing, karate, nose and facial injuries, while running, jumping is usually injury to the ankle or knee joints.

Sports injuries can be classified as minor injuries if the tears that occur can only be seen under a microscope, with minimal complaints, and do not interfere with the appearance significantly. Injuries are being marked by apparent tissue damage, pain, swelling, redness, heat, and malfunction. Inflammatory markers such as tumor, rubor, calor, dolor, and functiolaesa are evident in whole or in part. In severe injuries there is a total or almost total tear, and can also occur fractures. This injury requires total rest, intensive treatment, or even surgery.

In order to understand the pathophysiology of sports injuries, knowledge of joint stability, elastism and joint and drive networks is absolutely necessary. This knowledge can also be used to create sports injury prevention programs.

*Keywords: Sports Injuries*

## PENDAHULUAN

Ada dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan *Overuse Syndrome* (Sindrom Pemakaian Berlebih). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligament, otot, tendo, atau terkilir, atau bahkan patah tulang. Cedera akut biasanya memerlukan pertolongan profesional. Sindrom pemakaian berlebih sering dialami oleh atlet, bermula dari adanya suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, namun berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu lama. Sindrom ini kadang memberi respon yang baik dengan pengobatan sendiri.

Cedera olahraga seringkali direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas rubor (merah), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri), dan functiolaesa (penurunan fungsi). Pembuluh darah di lokasi cedera akan melebar (vasodilatasi) dengan maksud untuk mengirim lebih banyak nutrisi dan oksigen dalam rangka mendukung penyembuhan. Pelebaran pembuluh darah ini lah yang mengakibatkan lokasi cedera terlihat lebih merah (rubor). Cairan darah yang banyak dikirim di lokasi cedera akan merembes keluar dari kapiler menuju ruang antar sel, dan menyebabkan bengkak (tumor). Dengan dukungan banyak nutrisi dan oksigen, metabolisme di lokasi cedera akan meningkat dengan sisa metabolisme berupa panas. Kondisi inilah yang menyebabkan lokasi cedera akan lebih panas (calor) dibanding dengan lokasi lain. Tumpukan sisa metabolisme dan zat kimia lain akan merangsang ujung saraf di lokasi cedera dan menimbulkan nyeri (dolor). Rasa nyeri juga dipicu oleh tertekannya ujung saraf karena pembengkakan yang terjadi di lokasi cedera. Baik rubor, tumor, calor, maupun dolor akan menurunkan fungsi organ atau sendi di lokasi cedera yang dikenal dengan istilah functiolaesa.

Cedera olahraga dapat diklasifikasikan sebagai cedera ringan apabila robekan yang terjadi hanya dapat dilihat dibawah mikroskop, dengan keluhan minimal, dan tidak mengganggu penampilan secara berarti. Contoh yang dapat dilihat adalah memar, lecet, dan sprain ringan. Cedera sedang ditandai dengan kerusakan jaringan yang nyata, nyeri, bengkak, kemerahan, panas, dan ada gangguan fungsi. Tanda radang seperti tumor, rubor, calor, dolor, dan functiolaesa terlihat nyata secara keseluruhan atau sebagian. Contoh dari cedera ini adalah robeknya otot, tendo, serta ligament secara parsial. Pada

cedera berat terjadi robekan total atau hampir total, dan bias juga terjadi patah tulang. Cedera ini membutuhkan istirahat total, pengobatan intensif, atau bahkan operasi.

Cedera yang sering terjadi pada atlet adalah sprain yaitu cedera pada sendi yang mengakibatkan robekan pada ligament. Sprain terjadi karena adanya tekanan yang berlebihan dan mendadak pada sendi, atau karena penggunaan berlebihan yang berulang-ulang. Sprain ringan biasanya disertai hematoma dengan sebagian serabut ligament putus, sedangkan pada sprain sedang terjadi efusi cairan yang menyebabkan bengkak. Pada sprain berat, seluruh serabut ligamen putus sehingga tidak dapat digerakkan seperti biasa dengan rasa nyeri hebat, pembengkakan, dan adanya darah dalam sendi.

Dislokasi sendi juga sering terjadi pada olahragawan yaitu terlepasnya bonggol sendi dari tempatnya. Apabila sebuah sendi pernah mengalami dislokasi, maka ligament pada sendi tersebut akan kendur, sehingga sendi tersebut mudah mengalami dislokasi kembali (dislokasi habitualis). Penanganan yang dapat dilakukan pada saat terjadi dislokasi adalah segera menarik persendian tersebut dengan sumbu memanjang.

Cedera olahraga berat yang sering terjadi pada olahragawan adalah patah tulang yang dapat dibagi menjadi patah tulang terbuka dan tertutup. Patah tulang terbuka terjadi apabila pecahan tulang melukai kulit, sehingga tulang terlihat keluar, sedangkan pada patah tulang tertutup, pecahan tulang tidak menembus permukaan kulit. Pada kasus patah tulang, olahragawan harus berhenti dari pertandingan, dan secepat mungkin harus dibawa ke profesional karena harus direposisi secepatnya. Reposisi yang dilakukan sebelum limabelas menit akan memberi hasil memuaskan karena pada saat itu belum terjadi nyeri pada tulang (neural shock). Setelah reposisi biasa dipasang splint untuk mempertahankan posisi dan sekaligus menghentikan perdarahan.

Penyebab terjadinya cedera olahraga dapat berasal dari luar seperti misalnya kontak keras dengan lawan pada olahraga body contact, karena benturan dengan alat-alat olahraga seperti misalnya stick hockey, bola, raket, dan lain-lain. Dapat pula disebabkan oleh keadaan lapangan yang tidak rata yang meningkatkan potensi olahragawan untuk jatuh, terkilir, atau bahkan patah tulang. Penyebab dari dalam biasanya terjadi karena

koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna, ukuran tungkai yang tidak sama panjang, ketidakseimbangan otot antagonis.

## **PEMBAHASAN**

### **A. PENYEBAB-PENYEBAB CEDERA OLAHRAGA**

Penyebab cedera olahraga biasanya akibat dari trauma/ benturan langsung ataupun latihan yang berulang-ulang dalam waktu lama. Penyebab ini dapat dibedakan menjadi:

1. Factor dari luar
  - a. Body contact sport : sepakbola, tinju, karate
  - b. Alat olahraga : stick hokey, raket, bola
  - c. Kondisi lapangan : licin, tidak rata, becek
2. Factor dari dalam
  - a. Factor anatomi  
Panjang tungkai yang tidak sama, arcus kaki rata, kaki cinjit, sehingga pada waktu lari akan mengganggu gerakan.
  - b. Latihan gerakan/pukulan yang keliru misalnya: pukulan backhand
  - c. Adanya kelemahan otot
  - d. Tingkat kebugaran rendah
3. Penggunaan yang berlebihan /*overuse*  
Gerakan atau latihan yang berlebihan dan berulang-ulang dalam waktu relative lama/mikro trauma dapat menyebabkan cedera.

### **B. BERAT RINGANNYA CEDERA**

1. Cedera ringan: cedera yang tidak diikuti kerusakan berarti pada jaringan, bengkak tidak mempengaruhi penampilan, misalnya: lecet, memar.
2. Cedera sedang: ada kerusakan jaringan, nyeri, bengkak nyata, mengganggu penampilan, misalnya ; sprain, strain grade 2.
3. Cedera berat: kerusakan jaringan parah, bengkak besar, nyeri tak tertahankan, tidak bias tampil/ harus berhenti olahraga.

### C. FAKTOR-FAKTOR PENTING PENYEBAB TIMBULNYA CEDERA

Penyebab timbulnya cedera olahraga adalah trauma langsung/benturan langsung pada yang melakukan aktivitas olahraga dapat mengalami cedera karena trauma/benturan langsung yang menyebabkan cedera olahraga akut atau akibat latihan yang berlebih/*overuse* yang menyebabkan cedera kronis. *Overuse injury* adalah terjadi akibat proses akumulasi dari cedera berulang-ulang dan baru dirasakan atau diketahui setelah bertahun-tahun melakukan aktivitas olahraga. Sedangkan factor-faktor yang dapat meningkatkan resiko cedera olahraga antara lain:

#### a. Factor atlet

##### 1. Usia

Semakin usia bertambah semakin berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet serta lamanya penyembuhan cedera. Pada usia 30-40 tahun kekuatan otot relative menurun, sedangkan elastisitas tendon menurun setelah usia 30 tahun dan kekuatan otot menurun setelah usia 40 tahun. Kekuatan otot mencapai maksimal pada 25 tahun.

##### 2. Perilaku

Atlet yang perilakunya kasar, sangat emosional, temperamen tinggi cenderung mengalami cedera baik cedera yang mengenai dirinya atau terhadap lawan main, mereka tidak memperhatikan resiko yang akan terjadi.

Misalnya: kalah dalam perbuatan bola kemudian melakukan tekling keras terhadap lawan.

##### 3. Pengalaman

Atlet senior atau banyak pengalaman dalam berbanding lebih menyadari akan resiko terjadinya cedera, sehingga resiko terjadinya cedera lebih kecil dibanding dengan atlet pemula.

##### 4. Pemanasan

Kurangnya pemanasan mengakibatkan otot belum teratur sehingga tidak siap menerima pembebanan, yang akhirnya mudah terjadi cedera.

##### 5. Tahap latihan

Pada tahap latihan atau pertandingan biasanya mudah terjadi cedera karena otot siap atau pada tahap akhir pertandingan karena sudah lelah.

6. Teknik

Teknik latihan/pukulan yang keliru. Misalnya pukulan backhand tennis.

7. Program latihan

Padatnya program latihan menjelang kompetisi atau programnya terlalu berat, tanpa ada waktu istirahat, atau jarak kompetisi satu dengan yang lain atau terlalu dekat.

8. Tingkat kebugaran fisik

Kondisi fisik yang kurang fit dan mudah lelah, bila berbenturan dengan pemain yang fisiknya bagus mudah timbul cedera.

9. Keadaan gizi kurang

10. Istirahat yang tidak cukup.

b. Fasilitas latihan

1. Kondisi lapangan: lapangan yang tidak rata, becek, licin

2. Perlengkapan : penggunaan sepatu yang tidak sesuai ukuran, sol sepatu sudah menipis.

3. Pelindung : kaca mata, helm pada balap sepeda.

4. Penerangan : terlalu silau, remang-remang dapat mempengaruhi perkiraan jarak pandang datangnya bola/pukulan.

5. Cuaca : cuaca hujan memudahkan pemain jatuh terpeleset.

c. Jenis olahraga

1. Jenis olahraga body conteck: tinju, karate, sepak bola, basket.

2. Olahraga yang membutuhkan kekuatan besar: angkat besi, angkat berat, gulat, judo.

3. Sifat olahraga kompetitif, yang membutuhkan semangat tinggi/persaingan tinggi sehingga atlet berusaha semaksimal mungkin.

d. Wasit : wasit yang kurang tegas/kurang memahami peraturan pertandingan dan tidak fair play.



- e. Pelatih: pelatih yang berambisi kemenangan dengan cara apapun tanpa melihat atletnya cedera.
- f. Penonton: penonton yang fanatic/emosional, tidak bisa menerima kekalahan.
- g. Petugas keamanan: kurang siap.

#### **D. MEKANISME CEDERA**

Proses mekanisme terjadinya cedera olahraga dapat dibedakan menjadi:

1. Traksi : jaringan mengalami tarikan yang cukup kuat melebihi batas kelenturan sehingga mengakibatkan kerobekan otot atau ligamentum, misalnya: tarikan tendo achilles, bahkan bisa putus pada saat melompat, lari ataupun loncat.
2. Kompresi : jaringan mengalami tekanan oleh beban yang berlebih, misalnya sering melakukan gerakan loncat, loncat jongkok, akan mengakibatkan tekanan pembebanan terhadap sendi lutut ataupun penekanan oleh berat badan yang berlebihan.
3. Torsi : jaringan mengalami putaran mendadak/tiba-tiba pada saat jaringan mengalami pembebanan. Misalnya sewaktu melompat, saat jaringan mengalami pembebanan. Misalnya sewaktu melompat, saat menginjakkan kaki ke tanah tubuh berputar arah sehingga menimbulkan kerusakan jaringan sekitar lutut, ataupun pada pemain sepakbola ketika mengejar bola, berarti mendadak dan disertai perputaran badan.
4. Bending jaringan mengalami penekukan yang berlebihan oleh adanya gaya yang sangat kuat. Misalnya pada pemain volly ketika melakukan smes dengan meloncat dan turun dengan posisi pergelangan kaki menekuk, sehingga mengakibatkan kerobekan ligament talofibolare atau ketika berlari salah satu kaki terpelosok ke lubang sempit sehingga sendi lutut seperti di luruskan secara paksa atau tulang betis tertekuk dan mengakibatkan patah tulang.
5. Stress geser : adanya gaya saling menggeser berlawanan arah seperti menggunting pada sendi, sehingga dapat merusak permukaan sendi/cartilage articularis. Misalnya lari cepat mengejar bola berhenti tiba-tiba, badan condong ke depan dan lutut menekuk.

6. Pembebanan berulang-ulang walaupun kecil dapat mengakibatkan cedera, misalnya pada lari jarak jauh pemain tenis dan pemain sepeda.

#### **E. REAKSI JARINGAN TERHADAP CEDERA**

Adanya pada satu jaringan biasanya bisa mengakibatkan perubahan patologi setempat pada pembuluh darah dan jaringan di sekitarnya sebagai reaksi radang. Traksi local segera pada jaringan yang mengalami cedera adalah reflex vasokonstriksi untuk beberapa saat, yang segera diikuti oleh reflex vasodilatasi yang akan meningkatkan aliran di tempat cedera. Pembuluh darah menjadi lebih permeabel sehingga plasma darah mengalir ke jaringan sekitarnya. Selain itu terjadi migrasi leukosit ke dalam jaringan cedera. Perubahan ini menimbulkan gejala dan tanda khas peradangan yaitu kemerahan, panas dan bengkak. Pembengkakan ini bila menekan syaraf akan menimbulkan nyeri. Tahap ini disebut tahap Hyperaemia yang berlangsung 24-48 jam. Selanjutnya memasuki tahap Stasis, aliran darah menjadi lambat dan dalam keadaan status. Melambatnya aliran darah dan kenaikan permeabilitas pembuluh darah memungkinkan cairan plasma menempati jaringan sekitarnya. Pengumpulan cairan dalam jaringan menimbulkan oedem. Pembengkakan pada tahap hyperaemia pada palpasi teraba tegang dan keras, tetapi pada oedem dengan penekanan ujung jari pada bagian tersebut akan lama kembalinya. Bila aliran darah sudah kembali normal akan memasuki tahap resolusi dimana cairan yang berada pada jaringan tadi akan kembali melalui pembuluh darah vena dan lymph. Peningkatan aliran darah akan mempercepat penyembuhan dan gejala-gejala radang dengan pelan-pelan menghilang kemudian membuat jaringan granulasi untuk kemudian dilanjutkan dengan penyembuhan jaringan masing-masing. Sedangkan cairan yang tetap tinggal dalam jaringan akan menjadi jaringan fibrous.

#### **F. MACAM – MACAM CEDERA**

Cedera yang ditimbulkan oleh trauma dapat mengenai jaringan lunak ataupun tulang sehingga dapat mengakibatkan cedera antara lain:

1. Kontusio: memar, hematoma, adanya gumpalan darah pada jaringan.

2. Sprain: robekan sebagian atau total dari ligament karena peregangan yang berlebihan, biasanya mempengaruhi kestabilan sendi.
3. Subluxatio: sebagian kedua facies articularis / permukaan sendi bergeser.
4. Dislokasi: pemisahan total antara facies articularis yang satu dengan yang lainnya.
5. Strain: kerusakan yang terjadi karena peregangan yang berlebihan pada jaringan otot, tendo.
6. Tendinitis: terjadi peradangan tendon akibat penggunaan yang berlebihan.
7. Avulsion fracture: kerusakan tulang pada tempat perlekatan tendo oleh karena kontraksi tiba-tiba, tercabutnya origo hamstring pada pelari gawang.
8. Fracture bagian tulang yang membentuk persendian : bila terjadi perpatahan di daerah ini akan mengakibatkan hemarthrosis (perdarahan dalam persendian).
9. Fracture dekat persendian : perpatahan dekat persendian bisa mengakibatkan kekakuan sendi.

## **G. LOKASI CEDERA OLAHRAGA**

1. Bahu
  - a. Fracture clavícula: biasanya jatuh dengan lengan yang diulurkan.
  - b. Dislokasi sendi glenohumeral, karena jatuh dengan posisi bahu abduksi dan eksternal rotasi atau pada saat melakukan lemparan bola diblok (rugby).
  - c. Tendinitis karena penggunaan berulang-ulang pada perenang.
  - d. Starin pada tenis shoulder.
2. Siku
  - a. Kontusio dan fracture pada pemain voli jatuh dengan siku terulur.
  - b. Sprain-strain dijumpai pada lempar lembing, jatuh dengan siku hiperekstensi.
  - c. Dislokasi jatuh posisi siku menekuk, balap sepeda, sepakbola jockey.
  - d. Tendinitis radang extensor carpiradialis/tenes elbow, golfers.
3. Pergelangan tangan
  - a. Colles fracture, jatuh dengan tangan ekstensi, sepakbola, balap sepeda, berkuda.
  - b. Sprain-strain pada pemain tenes balap sepeda, bulutangkis.

4. Tulang belakang
  - a. Strain: lompat indah, renang, balap sepeda, voli senam
  - b. Spondylolisthesis, terjadi pergeseran vertebra pada pesenam, lompat tinggi.
5. Panggul
  - a. Subtrochanteric fracture pada pelari dengan intensitas latihan ditingkatkan dan permukaan tidak rata.
  - b. Strain: lari gawang strain hamstring, loncat gawang.
6. Lutut
  - a. Kerusakan ligament dan meniscus, karena benturan dari sisi luar /dalam atau lutut ekstensi disertai badan memutar pada pemain sepakbola.
  - b. Strain tendo patella pada pelompat, balap sepeda, bulutangkis, bola basket, angkat berat.
  - c. Strain fracture iliotibial band, pelari jarak jauh dengan kaki pronasi, balap sepeda.
7. Pergelangan kaki
  - a. Sprain, hampir semua cabang olahraga
  - b. Footballers ankle pada pemain sepakbola dengan hyperdorsi flexi ankle atau hyperplantar flexi pada waktu menendang
  - c. Tendinitis achilles, pelari
  - d. Strain tibialis posterior, pemain ski, ice skating
  - e. Fasciitis plantaris pada pelari jarak jauh
8. Kepala
  - a. Hilangnya kesadaran karena pukulan petinju pada kepala bagian belakang
  - b. Memar pada wajah, bibir akibat pukulan

## **H. CARA-CARA PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA**

Usaha pencegahan cedera olahraga adalah lebih baik daripada mengobatinya, jika atlet mengalami cedera harus cepat mendapatkan penanganan. Semakin cepat sembuh semakin cepat untuk berlatih atau bertanding. Pencegahan seharusnya dimulai sejak awal sebelum atlet mulai berlatih olahraga.

Adapun cara-cara pencegahan cedera olahraga antara lain:

1. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin sebelum berlatih/bertanding ataupun sesudahnya.
2. Melakukan pemanasan atau peregangan yang benar sebelum berlatih secara individu ataupun berpartner.
3. Pilih peralatan yang baik: misalnya ukuran sepatu yang cocok, tidak terlalu sempit, perhatikan sol sepatu yang sudah tipis supaya diganti atau alas pegangan raket yang tipis perlu diganti.
4. Penggunaan pelindung atau pengaman : misalnya penggunaan helm pada petinju, pelindung dada pada olahraga karate, pencak silat.
5. pengendalian emosi : emosi yang tidak terkontrol bisa mengakibatkan benturan fisik dan harus bisa menerima kekalahan, tidak mudah terkena provokasi.
6. Menguasai teknik latihan yang benar, misalnya dalam hal pukulan backhand pada petenis, atau cara memegang raket, cara melempar bola.
7. Memeriksa kondisi lapangan : apakah lapangan rata, banyak kerikil atau lapangannya becek, apabila lapangan tidak rata, banyak kerikil dan licin resiko untuk terpeleset atau jatuh sangat tinggi.
8. Memperkuat otot – otot yang besar, yang banyak digunakan pada jenis olahraga tertentu, misalnya otot-otot tungkai diperkuat untuk cabang olahraga sepakbola, dan karate. Sedangkan penguatan otot-otot bahu ditujukan untuk tenis maupun bulutangkis. Latihan penguatan otot bisa menggunakan alat beban maupun berat badan sendiri ketika melakukan aktivitas push up. Bisa juga latihan penguatan otot-otot tungkai dengan cara naik turun tangga.
9. Memilih pelatih yang berpengalaman artinya berpengalaman dalam melatih untuk meningkatkan kemampuan atlet tanpa terjadi cedera apapun dalam hal mencegah cedera olah raga. Misalnya dalam pertandingan sepakbola yang sangat melelahkan, begitu ada pemain yang kelihatan lelah pelatih cepat tanggap untuk mengamati dengan pemain yang lain (*train don't strain*, letih jangan dirobek).

10. Meningkatkan kebugaran fisik; dengan kondisi kebugaran fisik yang tinggi tubuh siap menerima beban fisik, sehingga tidak cepat mengalami kelelahan yang akhirnya dapat mengakibatkan timbulnya cedera.

## **KESIMPULAN**

1. Ada dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan *Overuse Syndrome* (Sindrom Pemakaian Berlebih).
2. Cedera olahraga seringkali direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas rubor (merah), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri), dan functiolaesa (penurunan fungsi).
3. Cedera yang sering terjadi pada atlet adalah sprain yaitu cedera pada sendi yang mengakibatkan robekan pada ligament.
4. Adapun cara-cara pencegahan cedera olahraga antara lain: melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin sebelum berlatih/bertanding ataupun sesudahnya, melakukan pemanasan atau peregangan yang benar sebelum berlatih secara individu ataupun berpartner, pilih peralatan yang baik, penggunaan pelindung atau pengaman pengendalian emosi, menguasai teknik latihan yang benar, memeriksa kondisi lapangan, memperkuat otot – otot yang besar yang banyak digunakan pada jenis olahraga tertentu, memilih pelatih yang berpengalaman, dan meningkatkan kebugaran fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Doris Eitner et al. 1982. *Physical Therapy for sport*, W.B Saunders Company
- Kullun, D.N. 1988. *The Injured Athlete*, 2 and edition, J.B Leppiniccott Coy Philadelphia.
- Micheli LJ 1995. *the Sport meditation*. Bible. Harper Perennial, new York
- Petersion L, Reston.P. 1986. *Sport Injury*, London
- Sperryn ,P.N. 1986. *Sport and*

## PENGEMBANGAN "WIDBALL" GAME SEBAGAI ALTERNATIF

### OLAHRAGA REKREASI

Dhias Fajar Widya P<sup>1</sup>, Yuwono<sup>1</sup>, Alfiyan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang,  
Jawa Tengah, Indonesia

[dhiaspermana17@gmail.unnes.ac.id](mailto:dhiaspermana17@gmail.unnes.ac.id), [yuwon\\_yuwok@gmail.com](mailto:yuwon_yuwok@gmail.com)

#### Abstrak

Tiga pilar pengembangan keolahragaan meliputi olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga kesehatan dan rekreasi merupakan wadah yang sangat ideal untuk pengembangan sebuah cabang olahraga (Nala, 1992:32). Pilar olahraga pendidikan, memberikan peluang pada olahraga ini akan masuk kedalam kurikulum penjasorkes. Sosialisasi yang baik dan dilakukan secara berkelanjutan akan mengenalkan olahraga kepada masyarakat pendidikan. Perkembangan olahraga ini tentunya bisa digunakan sebagai salah satu alat dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Olahraga merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Olahraga memang telah memerankan peranan yang sangat strategis dalam kehidupan manusia. Olahraga menjadi alat untuk membentuk watak dan karakter bangsa yang sangat efektif yang siap hidup dan bersaing dalam era globalisasi. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Oleh karena itu, pemerintah Indonesia harus memiliki kemauan serta tekad yang kuat untuk memajukan olahraga di Indonesia. Olahraga akan berkontribusi pada peningkatan sumber daya manusia bangsa Indonesia yang pada akhirnya akan menghasilkan berbagai inovasi dan kreasi yang akan mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia. Olahraga merupakan salah satu alternatif kegiatan dalam rangka membangun manusia yang mandiri, percaya diri, berkualitas, produktif, kompetitif dan memiliki daya saing tinggi. Apabila olahraga dibangun dengan benar dan dapat dipertanggung jawabkan akan memberikan kontribusi yang signifikan bagi upaya pembangunan manusia.

**Kata Kunci:** Permainan, Widball, Olahraga Rekreasi



## PENDAHULUAN

Permainan atau Gim merupakan sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri atau bersama-sama (kelompok). Permainan juga merupakan sebuah metode pembelajaran yang sering di gunakan dalam dunia olahraga khususnya. Efektivitas permainan dapat dilihat dari berbagai aspek, yang salah satunya adalah dari peminat yang menggeluti dalam permainan tersebut. Sehingga semakin banyak yang ikut terlibat dalam permainan tentunya dapat menunjukkan efektivitas permainan itu sendiri. Untuk itu, perlu adanya tindakan yang di gunakan untuk meningkatkan dan mengembangkan permainan yang ada.

Permainan olahraga sebagai salah satu lingkup kegiatan keolahragaan tak lepas dari upaya pengembangan dan peningkatan kualitas dalam pelaksanaannya (jurnal menpora). Sehingga nantinya permainan tersebut selalu mengalami peningkatan dan pengembangan ataupun adanya transformasi. Karena adanya permainan baru tentunya akan menambah kebugaran fisik dan kesehatan mental. Bukan hanya itu, permainan baru juga dapat di gunakan sebagai alternatif untuk mengatasi minimnya tempat dalam sebuah permainan. Widball salah satunya, Widball ini dalah satu permainan yang dapat dimainkan oleh dua orang atau lebih yang tidak membutuhkan tempat luas dalam bermain. Untuk itu, Widball merupakan olahraga alternatif yang di kembangkan untuk mengatasi minimnya lahan kosong, sehingga walaupun hanya ada lahan seadanya namun masih dapat bermain.

Adanya Widball bagi dunia olahraga adalah untuk meminimalisir pengeluaran biaya dalam permainan olahraga. Karena permainan Widball ini hampir sama dengan permainan golf. Namun, permainan golf sering di cap sebagai permainan mahal, sehingga melalui Widball inilah pengeluaran biaya dalam permainan dapat di minimalisir. Bukan hanya itu, Widball juga dapat dimainkan kapan saja dan di mana saja dengan syarat ada tempat yang datar untuk memasang seperangkat lapangan Widball dan juga dapat dimainkan oleh semua golongan usia. Dengan itu Widball menambah nilai praktis dalam permainannya.

Widball dapat dimanfaatkan oleh pemain pemula golf dan juga lansia, karena sebelum terjun ke atlet golf tentunya membutuhkan keterampilan yang lebih dalam memainkan stik

dan bola golf. Sedangkan untuk lansia adalah mereka tidak perlu susah payah datang ke tempat golf karena dapat memainkan permainan Widball ini di dalam rumah ataupun lingkungan rumah. Karena olahraga yang praktis saat ini bisa menjadi sebuah kebutuhan dalam masyarakat. Manfaat Widball yang sebenarnya adalah sebagai berikut :

1. Sebagai alternatif minimnya lahan.
2. Lapangan yang dibutuhkan tidak terlalu luas.
3. Biaya yang dibutuhkan untuk mengadakan perlengkapan permainan ini cukup murah.
4. Dapat dimainkan kapan saja dan di mana saja (*outdoor* ataupun *indoor*)
5. Dapat dimainkan oleh berbagai golongan usia dan jenis kelamin.
6. Mempunyai nilai *prestice* yang tinggi.

Widball sangat dianjurkan bagi pemula olahraga golf, lansia, dan masyarakat yang mengalami kesusahan dalam memilih olahraga..

## **Kajian Teori**

### **Kajian Pustaka**

#### **Pengertian Widball**

Widball merupakan pengembangan olahraga baru yang di temukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atau FIK Unnes. Widball ini hampir menyerupai golf dan billiard, karena dari gerakan memukul memang hampir seperti golf dan kondisi lapangan juga hampir menyerupai permainan billiard. Permainan widball ini dapat di mainkan oleh dua orang ataupun empat orang. Namun permainan ini dikatakan berbeda dari kedua olahraga tadi, karena permainan widball ini sudah memiliki ketetapan bentuk lapangan dan luas lapangan yang tetap namun masih bisa di modifikasi sesuai dengan kebutuhan. Untuk lapangan yaitu berbentuk persegi panjang dengan panjang 6 m dan lebar 3 m. Di tambah dengan adanya 4 gawang yang berada di setiap sudut lapangan tersebut.

## Peralatan Widball

Peralatan widball meliputi :

### 1. Bola

Dalam satu permainan WIDBALL, dibutuhkan 17 bola, yang terdiri dari 8 bola hijau, 8 bola merah yang di masing-masing bola terdapat nomor yang berbeda-beda yaitu dari 1-8, dan 1 bola warna putih. Dalam permainan, akan terbagi dalam 2 grup, dimana masing-masing grup akan mendapatkan bola merah atau bola hijau. Bola putih hanya berguna sebagai bola utama (Cue Ball). Jadi, pemain hanya boleh memukul bola yang berwarna putih untuk memasukkan bola merah/hijau ke dalam gawang. Pemain tidak diperbolehkan langsung memukul bola merah/hijau.

Bola WIDBALL mirip dengan bola golf, baik bahan maupun ukuran. Bola WIDBALL berbahan inti karet padat, dan berdiameter 42,67 mm, serta bertekstur. Yang membedakan bola WIDBALL dan bola golf terletak pada warnanya. Bila bola golf mayoritas berwarna putih, sedangkan bola WIDBALL berwarna hijau, merah, putih.

### 2. Kostum/Pakaian

Dalam pertandingan, pemain harus mengenakan pakaian sesuai ketentuan yang berlaku, mulai dari topi, kaos, celana, ikat pinggang, hingga sepatu. Topi yang digunakan berbentuk pet, sedangkan ikat pinggang yang di gunakan adalah ikat pinggang yang formal . Kaos berkerah dan celana biasa yang terbuat dari bahan kain. Sepatu yang digunakan adalah sepatu jenis running yang di sesuaikan dengan penggunaanya yang tidak terlalu berat.

Ketentuan tersebut berlaku pada pertandingan-pertandingan resmi. Pada kenyataan di lapangan, masyarakat boleh saja memakai pakaian seadanya.

### 3. Perlengkapan

Dalam bermain WIDBALL, pemain harus menggunakan alat pemukul tertentu untuk memukul bola. Hanya bola putih/bola utama yang boleh dipukul oleh pemain.

Alat pemukul dalam WIDBALL mempunyai ukuran dan syarat tertentu. Alat pemukul terbuat dari aluminium anti karat yang kuat, dengan ujung berbentuk seperti palu. Untuk tinggi dari stik WIDBALL bermacam-macam dan bisa di sesuaikan dengan pengguna untuk mempermudah penggunaan, sedangkan untuk ujung yang menyerupai palu ini berdiameter 4 cm dan panjangnya 10 cm.

### **Lapangan Widball**

Untuk lapangan, widball sudah memiliki standard yang khusus yaitu yang diantaranya : Lapangan Widball berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 6 meter, dan lebar 3 meter. Jadi secara keseluruhan, luas lapangan WIDBALL adalah  $18 \text{ m}^2$ . Lapangan beralaskan karpet hijau, dikelilingi oleh dinding besi yang di lapiasi busa ati setinggi 3 cm. Pada setiap pojok lapangan ada gawang dan juga jaring gawang, sehingga satu lapangan terdiri dari 4 gawang yang bentuknya setengah lingkaran yang berjari-jari 5 cm setiap gawangnya. Dimana setiap pemain yang memasukkan bola sesuai ketentuan, akan mendapatkan poin. Jaring gawang dapat memuat sebanyak lebih dari 20 bola. Dan di dalam lapangan terdapat satu titik yaitu titik bola utama yang berada di pojok lapangan yang jarak dari pinggir lapangan yaitu 75 cm dan nada kotak bola target yang jaraknya dari pinggir lapangan kira-kira 75 cm

### **Sistem Pertandingan**

Sistem pertandingan dalam Widball terbagi menjadi dua macam, yaitu :

#### **1. Berantai**

Sesuai dengan namanya yaitu berantai atau yang sering di sebut urutan yaitu permainan Widball yang cara bermainnya yaitu dengan cara memasukkan 8 bola target yang sudah di beri nomor 1-8 di setiap bolanya sehingga pemain haru memasukkan ke delapan bola itu dengan urut menggunakan bola utama yang berwarna putih sehingga ketika memasukkan bola tidak berurutan maka akan ada pelanggaran.

#### **2. Kilat**

Untuk permainan kilat ini bisa dibilang sesuai dengan namanya juga yaitu kilat ataupun cepat merupakan permainan Widball yang membutuhkan sebuah kecepatan dan ketepatan untuk memasukkan bola, karena nantinya siapa dulu yang bolannya habis

maka itu akan di nobatkan sebagai pemenang. Namun permainan kilat juga tentunya ada pelanggaran-pelanggaran yang hamper sama dengan permainan berantai.

### **Pelanggaran**

Setiap pelanggaran yang terjadi dalam permainan Widball akan di hokum dengan pemukul diganti oleh lawan dan juga bola utama di letakkan di titik utama/bola utama di kembalikan ke titik semula. Sehingga untuk pelanggran-pelanggaran ini di bagi menjadi beberapa kategori, yaitu sebagai berikut :

#### **1. Ringan**

Pelanggaran ringan berupa secara tidak sengaja/di sengaja pemain satu berada di dalam lapangan ketika pemain satunya sedang melakukan pukulan, sehingga nantinya dapat mengganggu dari pemukul tersebut, dan yang dianggap pelanggaran ringa adalah ketika bola utama atau bola target keluar dari lapangan, menyentuh bola lawan, menyentuh bola target,, memukul dari luar lapangan dan sebagainya

Untuk hukumannya ringan ini di beri sangsi yaitu pukulan di ulang dan bola utama di mujlai dari titik bola utama.

#### **2. Sedang**

Dianggap pelanggran sedang adalah ketika bola yang di pukul baik bola target maupun bola utama mengenai kaki pemukul. Memukul bola target langsung menggunakan stik juga nerupakan pelanggaran sedang. Untuk pelanggran yang sedang adalah ketika memukul bola lawan langsung menggunakan stik, dan sebagainya

Sehingga hukumannya adalah pukulan di berikan kepada pemukul lawan dan bola utama di mulai dari titik bola utama.

#### **3. Berat**

Dianggap pelanggran yaitu berupa sering mengganggu pemukul lawan, melukai lawan, tidak taat aturan, tidak mau bermain, dan sebagainya merupakan pelanggran berat. Sehingga untuk hukumannya adalah pemukul tersebut bisa dinyatakan kalah.

## **Aturan Main**

Dalam permainan Widball ini sangat di butuhkan sportivitas yang tinggi dan juga peraturan yang telah di tentukan, yaitu :

- Ketika ingin memukul bola utama, maka pemain tersebut harus berada di dalam lapangan
- Ketika pemain yang satu sedang memukul bola, maka pemain satunya harus berada di luar.
- Jika terjadi kesalahan berupa pemain yang tidak memukul berada di dalam lapangan ketika pemain satunya memukul, maka pukulan akan diulang dari titik bola utama.
- Jika bola utama ataupun bola target menyentuh kaki dari pemukul, maka pemukul di gantikan oleh pemain lain dan bola utama di mulai dari titik bola utama.
- Jika sampai terjadi bola utama taupun bola target keluar dari lapangan, maka pemukul di gabti pemain lain dan bola utama di mulai dari titik bola utama dan bola yang keluar di letakkan di kotak bola target.
- Jika pada saat memukul bola utama dan di targetkan ke bola target namun tidak masuk ke gawang, maka pemukul di gantikan oleh pemukul lawan (sehingga ketika bola target sendiri masuk terus maka pemukul akan tetap sampai nanti tidak masuk ataupun ada pelanggaran).
- Jika bola utama menyentuh bola lawan, maka pemukul di ganti oleh lawan.

## **Manfaat Widball**

Manfaat permainan Widball ini sangat beragam, seg=hingga diantaranya adalah sebagai berikut :

- Bisa dimainkan hanya 2 orang (*single*) atau 4 orang (*group*).
- Lapangan yang dibutuhkan tidak terlalu luas.
- Biaya yang dibutuhkan untuk mengadakan perlengkapan permainan ini cukup murah. Atapun meminimaslisir pengeluaran.

- Dapat dimainkan kapan saja dan di mana saja (*outdoor* ataupun *indoor*).
- Dapat dimainkan oleh berbagai golongan usia dan jenis kelamin.
- Mempunyai nilai *prestice* yang tinggi.
- Meningkatkan kontrol emosi.

### **Kerangka Berfikir**

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang utama yang harus dijaga dan ditingkatkan oleh semua orang. Semua orang harus tetap menjaga kebugaran jasmani baik itu muda, dewasa, maupun lanjut usia. Karena dengan tetap menjaga kebugaran jasmani maka akan terhindar dari penyakit dan bisa menunjang setiap kegiatan sehari-hari.

Menjaga kebugaran hingga di usia lanjut merupakan sebuah kebanggaan dan kepuasan diri. Salah satu olahraga yang praktis yang diperuntukkan untuk anak-anak sampai nantinya lanjut usia yaitu Widball. Karena melalui Widball nantinya banyak manfaat yang bisa kita raih yang sangat di sesuaikan oleh kelompok golongan ataupun kelompok umur. Sebagai salah satu manfaat dari nilai praktis bagi lansia adalah lansia tidak perlu susah payah untuk melakukan olahraga yang mengharuskan mereka pergi jauh, namun melalui permainan Widball ini para lansia bisa menikmati permainan di rumah baik dalam maupun luar ruangan.

Selain itu, Widball juga memiliki manfaat untuk control emosi. Karena dalam permainan Widball seorang pemain harus di tuntut dengan ketelitian dan kesabaran. Sehingga itu semua secara tidak langsung akan membentuk control emosi dpada setiap pemain Widball.

### **Metode**

Dalam penelitian ini, menggunakan penelitian pengembangan yang bertujuan menghasilkan produk permainan. Menurut Borg dan Gall dalam Sugiyono (2009 : 9), penelitian dan pengembangan merupakan metode yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk- produk yang akan digunakan.

Langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tujuh langkah yang utama, yaitu :

1. Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi. Termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka.
2. Mengembangkan bentuk produk awal
3. Evaluasi para ahli dengan menggunakan satu ahli anatomi fisiologi dan dua ahli, serta uji coba kelompok kecil, dengan menggunakan kuesioner, pengamatan dan konsultasi serta evaluasi yang kemudian dianalisis.
4. Revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil. Revisi ini digunakan untuk perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti.
5. Uji coba lapangan.
6. Revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji coba lapangan.
7. Hasil akhir senam pra lansia sebagai alternatif model menjaga kebugaran pra lansia se-kota semarang yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan.

### **Prosedur Pengembangan**

Prosedur pengembangan pada permainan ini dilakukan melalui beberapa tahap. Tahapan-tahapan tersebut, antara lain :

#### **Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan**

- 1) Survei (studi pendahuluan) tentang kebutuhan gerak
- 2) Pengkajian terhadap permainan secara umum untuk mengetahui karakteristik dari alat yang akan dikembangkan

#### **Mengembangkan produk awal**

- 1) Analisis tujuan dan karakteristik model permainan
- 2) Analisis karakter pemain
- 3) Menetapkan tujuan
- 4) Menentukan model yang akan dikembangkan
- 5) Menentukan model permainan



### **Validasi Ahli**

Produk awal pengembangan model permainan, sebelum uji coba skala kecil perlu divalidasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini. Untuk memvalidasi produk yang akan dihasilkan, peneliti melibatkan dua (dua) orang ahli Penjas yang berasal dari dosen.

### **Uji Coba Lapangan**

Uji coba dilakukan untuk mendapatkan tanggapan serta revisi produk, sehingga akan dihasilkan produk akhir berupa permainan. Uji coba dilakukan dalam uji coba kelompok kecil dan dan uji coba kelompok besar atau uji coba lapangan.

#### **3.2.1 Revisi Produk**

Peneliti setelah mendapat masukan dari para ahli Penjas kemudian dilakukan revisi produk. Revisi dilakukan untuk memperbaiki produk sebelum produk akhir digunakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.2008. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta PT. Rineka Cipta.
- Arum Bustaman.2000. *Perkembangan Senam Khusus*. Makalah yang disajikan dalam Seminar Senam. Persani Jawa Tengah. Semarang, 3-5 Maret.
- Bompa, Tudor O, 2000. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque/Hunt, Publising, Co.
- Harsono, 2002. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: Gunung Mulia.
- Hoffman, M. Dan Mirkin. MD. 2000. *Kesehatan Olahraga*. Terjemahan Sadoso Sumosardjuno. Jakarta: Grafidian.
- Irianto Joko. 2004. *Latihan Kebugaran*. Jakarta: dahara Prize.
- Kravitz Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Cholik Mutohir. 2002. *Hakekat Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Phisical Fitness*. Jakarta
- Depdiknas. 2004. *Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Harsuki. 2002. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Khomsin. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Pusat Pengembangan kualitas Jasman : Kementrian Pendidikan Nasional.
- Rusli Lutan. 2004. *Kesegaran Jasmani*. Jakarta
- Sumosardjono Sadoso. 2000. *Latihan Olahraga Bagi Orang Dewasa*. Jakarta:KONI Pusat
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Pasal 4 Tentang *Sistem Pendidikan Nasional*.

## **POLA PERKEMBANGAN ( *DEVELOPMENT PATTERNS* )**

Eva Faridah, WinaraKhairul Amar, Rahmawan Santoso

### **Abstrak**

Semua orang secara terus menerus mengalami proses perkembangan. Orang dewasa sampai anak-anak merubah respon mereka dan mengkombinasikan respon-respon yang dilakukan ke dalam sesuatu yang baru. Jenis perubahan yang sama terjadi dengan persepsi, sebagaimana masyarakat dihadapkan dengan situasi baru dan mempelajari aktifitas baru. Secara aktif masyarakat terlibat dalam lingkungan mereka dan secara terus menerus merubah lingkungannya. Perkembangan pada anak kecil lebih terlihat dengan jelas karena perubahan terjadi sangat cepat pada saat itu.

*Kata Kunci:Perkembangan dan aktivitas gerak.*

### **Dasar-Dasar Persepsi Gerak (Motor) Kephart's**

Mekanisme dasar untuk awal perkembangan anak adalah pengalaman gerak. Kephart (1964) percaya bahwa kemampuan simbolik terbentuk langsung dari kemampuan persepsi gerak. Pada saat ini semua pengalaman kelas terletak pada asumsi dasar bahwa anak-anak telah dibekali sebuah kemampuan orientasi tentang kenyataan-kenyataan dasar dari dunia atau ruang dan waktu. Gerakan-gerakan adalah sebuah interaksi yang pertama bagi anak-anak dengan lingkungan, dan pembelajaran pertama yang terjadi pada pembelajaran gerak. Bayi yang baru lahir memasuki sebuah dunia yang mana gerakan-gerakannya menimbulkan rasa (sensasi). Akhirnya anak tersebut tumbuh menjadi dewasa, gerakan-gerakan yang dilakukan membentuk artian-artian visual dan rangsangan visual membutuhkan pengertian-pengertian gerak.

Kephart (1960) membedakan dengan jelas nilai pola-pola gerak yang digeneralisasikan dengan ketrampilan gerak yang dispesialisasikan (dikhhususkan). Ruang lingkup penerapan dan berbagai macam pola-pola gerak membuatnya memerlukan informasi-informasi kelompok selama awal fase pertumbuhan anak. Menurut Kephart (1940-1964) dan God Prey (1969) ; empat pola gerak merupakan bagian-bagian yang penting dalam penyediaan sebuah dasar persepsi gerak untuk pembelajaran yang akan datang :

1. ***Keseimbangan dan mempertahankan postur.*** melalui perkembangan dan keseimbangan postur, seorang anak membutuhkan pengetahuan yang sangat penting tentang revitalisasi dan

hubungan tubuh dengan gravitasi. Pengetahuan ini berkembang menjadi pemahaman hubungan-hubungan ruang dan tempat (atas-bawah, kiri-kanan, depan-belakang). Karena dalam eksplorasi aktifitas didalamnya juga terdapat gerakan, postur, keseimbangan yang merupakan kemampuan awal yang dibutuhkan untuk perkembangan berikutnya.

2. ***Locomotion***. Seorang anak pola-pola lokomotor untuk menemukan hubungan-hubungan dalam ruang. Transfort gerakan memungkinkan anak untuk belajar tentang posisi suatu benda dan hubungan-hubungan ruang antara satu benda yang dengan benda lainnya.

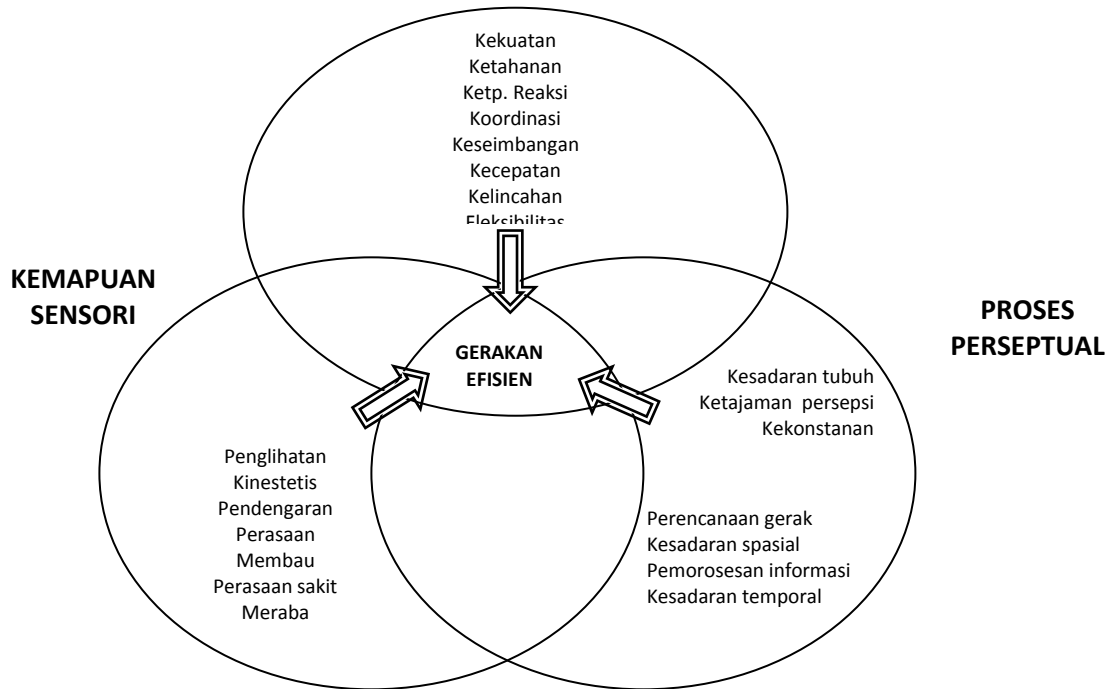
3. ***Kontak***. Pola-pola hubungan meraih, memegang dan melepas – memungkinkan seorang anak untuk memanipulasi benda dan belajar tentang karakteristik/bentuk suatu benda, kontruksi/susunan, dan ukuran-ukuran benda tersebut.

4. ***Receif dan Propulsion***. Seorang anak mengeksplorasi gerakan-gerakan dalam ruang melalui pola-pola *receif* seperti (menangkap, meloncat-loncat – yang diikuti kontak dengan benda yang bergerak) dan melalui *propulsion* seperti (melempar, menendang dan menyerang menggunakan tangan) yang mana gerakan itu dilakukan terhadap suatu benda.

Pola-pola gerak dasar berupa keterampilan dan kemampuan yang mendukung pembelajar akan datang, perkembangan-perkembangan berikutnya adalah keterampilan gerak yang bersifat kasar dan halus, koordinasi tangan dengan mata, gerakan kesamping, gerakan lurus terarah, kemampuan untuk berhenti, keterampilan, pemahaman, ruang, bentuk persepsi, imit tentang tubuh. Lihat gambar 2-6 yang menggambarkan skema dari komponen-komponen penting dari gerakan.

Lateralyti adalah sebuah pemahaman ruang gerak dalam hubungannya pada tubuh kita sendiri. Kemampuan menentukan arah terbentuk sebagai pemahaman arah yang diterapkan/diaplikasikan ke gerakan dan ruang disekitarnya. Munculnya imit tentang tubuh seorang anak dapat menggunakan tubuhnya sebagai acuan untuk memahami posisi tubuhnya dalam suatu ruang, dan seberapa besar ruangan itu dibandingkan dengan tubuhnya dan karakteristik fisik lainnya. Sebuah pemahaman tentang waktu penting sebagaimana pemahaman tentang ruang, tepat (1964) percaya bahwa aktifitas gerak mengajarkan hubungan temporal dari kesingkronan ritmik irama (stabil, interval waktu yang sama, pengurutan gerakan).

## KEBUGARAN DANKEMAMPUAN GERAK



Gambar 2-6. komponen dari pergerakan efisien (dikutif dari Barch 1964)

Synchrony (kesejerentakan dari keaslian yang sementara), rhythm (stabil, persamaan interval/waktu) dan sequencing (mengatur pada waktu kejadian). Pembelajaran system gerak temporal (sementara) ini ditujukan pada objek dilingkungan.

### Perkembangan Psikologi Piaget's

Piaget's menegaskan bahwa peran dari pola gerak dasar dan peningkatannya dapat diamati pada belajar gerak Flavell's (1963.p.84). Dalam teori Piaget's juga menjelaskan bahwa prinsip belajar adalah “untuk meningkatkan secara internal dan skematik tentang kemampuan perceptual dengan gerak, misalnya, bergerak dari satu objek ke symbol objek lainny, dari gerak ke pengucapan dll”. Internalisasi adalah proses memahami lingkungan, contoh; memahami tentang ruang, perkembangan tentang aktifitas sensori motor. Memahami tentang ruang sebuah fungsi simbolik yang dilalui seorang anak, seorang anak dalam mengungkapkannya (mengaksikannya), memperseptualkan objek tidak hanya pada objek

nyata (berwujud fisik) tetapi juga objek yang disimbolkan (digambarkan berdasarkan karakteristik objek) (Laurendeau dan Pinard, 1970).

Dalam teori perkembangan Piaget's, periode pertama yang paling penting adalah tahap sensori motor, tahap ini dimulai sejak lahir. Dimana tingkah laku, watak terbentuk dengan refleks dan sesuai dengan kejiwaan anak, seorang anak dengan cepat terbentuk pola sensori motor dan perkembangan penglihatan serta fungsi fungsi pendengaran. Pada tahap ini, akan meningkat kemampuan anak menggeneralisasi (menyamarkan) pola gerak dan penyesuaian diri secara sederhana pada tingkah laku baru yang lebih kompleks. Pembentukan tingkah laku baru penting untuk mengembangkan kemampuan baru. Untuk pertama kalinya, anak dapat membuat perubahan pada lingkungan dan belajar hubungan dari setiap objek. Pada tahap pertama ini juga, akan terjadi kombinasi perkembangan fisik dengan mental, yang bertujuan untuk perkembangan tingkah laku dari setiap aktifitas sensori gerak awal, anak akan dapat mengerjakan aksi adaptasi, memiliki kesadaran bahwa dirinya berbeda dari objek yang lain (Furth, 1969).

Terjadinya penggabungan dari pola sensori motor, ada enam kemampuan khusus yang digambarkan Piaget sebagai hasil dari pola adaptasi refleks seorang anak yaitu kemampuan meniru, kemampuan bermain, mengerti karakteristik objek, kemampuan menggunakan konsep dan ruang serta belajar sebab akibat. Setiap kemampuan ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya.

Meskipun tingkat sensori motor bertahan selama 18 bulan setelah lahir, aktifitas sensori motor tetap berlanjut dalam hidup seseorang guna untuk keperluan pada tahap perkembangan dan tahap praoperasional, dikutip oleh Flavell (1963,p.121).

Munculnya kemampuan untuk melaksanakan setiap gerakan yang sederhana, periode sensori motor menggambarkan hasil pengamatan dan kemampuan anak dapat membedakan setiap penggunaan symbol, akhir dari periode sensori motor ini akan sangat memudahkan masuk ke tahap periode praoperasional.

Pada tahap praoperasional (usia 18 bulan – 7 tahun) seorang anak akan dihadapkan pada kehidupan dengan objek permanen yang memiliki pengaruh sebab akibat setiap objek dengan yang lainnya. Secara langsung perilaku seorang anak akan langsung mengamati dan melaksanakan setiap pemberian. Pada tahap operasional (7 tahun – 11 tahun) akan terlihat

cara berpikir yang dibatasi pada objek fisik. Informasi verbal adalah kombinasi pergerakan dengan informasi lainnya, pada tahap informasi verbal ini anak belum dapat membuat dugaan dari informasi verbal sendiri, yang terakhir tahap operasi abstrak (11 tahun ke atas) anak berkembang kemampuan kematangannya dan karakteristiknya.

Teori Piaget melihat seseorang matang berpikir apabila memiliki kemudahan dalam informasi gerak sensori motor (Flavell, 1963.p.83). gambaran Piaget mengenai perkembangan, pengalaman sangat berpengaruh pada aktifitas gerak. Adanya sensori motor merupakan jalan untuk mengembangkan persepsi (Flavell,1963).

Piaget menjelaskan, meningkatnya tahap perkembangan seorang anak adalah dengan pengalaman dan belajar, dengan ini anak tidak akan lancar melanjutkan perkembangannya dengan baik. Menggabungkan prinsip belajar dan ilmu perkembangan dapat memberi kontribusi pada keobjektifan guru mengajar. Tercapainya keberhasilan mengajar dalam hal ini apabila prinsip belajar diaplikasikan sesuai dengan tahap perkembangan setiap siswa.

## **PROSES BELAJAR KETERAMPILAN**

Belajar praktek memiliki dua isyarat bahwa setiap pelaku akan menggunakan dan menanggapi hasilnya dan pengalaman, pelaku akan lebih selektif dalam penggunaan setiap perbedaan informasi perseptual yang dapat mengembangkan, respon lebih tepat sesuai dengan syarat-syarat latihan tanpa dibutuhkan perhatian pada penyatuan gerak seseorang membuat respon (Welford,1968). Dalam setiap keberhasilan penampilan (performace) ditandai (dituliskan) dalam setiap ingatan untuk mendapatkan hasilnya, kemudian strategi dan rencana gerakan terus dikembangkan, dicoba dan ditandai lagi pada ingatan (memori).

Menurut Welford (1976), setiap pelaku harus belajar untuk menyesuaikan stimulus ke dalam bagan, yang mana setiap informasi baru yang datang, dapat membentuk persepsi keduanya dan daya ingat. Bagian-bagian yang tidak sesuai harus diproses atau dipisahkan untuk sementara waktu. Pengembangan perseptual bagan adalah proses belajar perubahan persepsi stimulus, yang tidak hanya berpengaruh terhadap karakteristik seseorang, tetapi juga dalam hubungan keseluruhan seseorang dengan yang lainnya.

Belajar juga mengubah pada dua tingkatan, pertama; respon kompleks terbentuk dari penyatuan gerak individual, kedua; siswa akan tahu apa-apa yang harus dilatih dan lama untuk

setiap latihan. Seseorang belajar akan dapat merespon secara langsung setiap latihan dan melakukannya.

Akhirnya, yang penting dalam belajar adalah setiap siswa mengidentifikasi umpan balik (feedback) guna untuk intropeksi dan membetulkan penampilan yang salah. Apabila ada perubahan latihan, cara belajar harus dimodifikasi bentuk latihan yang sesuai dengan keadaan perkembangan pelaku.

### **PRINSIP-PRINSIP UNTUK GURU**

1. Belajar adalah untuk mengubah tingkah laku secara relatif permanen yang diperoleh dari pengalaman dan latihan. Belajar gerak adalah belajar yang menimbulkan perubahan pada keadaan otot dan gerak. Contoh, olahraga dan keterampilan kerja, tetapi berbicara dan menulis termasuk pembelajaran gerak halus.
2. Inkuisi (penguasaan) terhadap tingkah laku baru, tergantung keadaan anak pada sebuah interaksi dari belajar dan kematangan. Proses belajar terjadi sebagai suatu respon terhadap sesuatu disekitarnya. Kematangan merupakan sebuah proses perkembangan seseorang menjadi lebih dewasa.
3. Classical Conditioning merupakan proses belajar yang meliputi prilaku-prilaku refleksif, stimulus yang tidak dikondisikan yang menimbulkan respon refleksif dapat dipasangkan dengan stimulus netral, jadi netral stimulus menjadi dikondisikan, subjek belajar menghasilkan perilaku refleksif yang sama dengan respon atas stimulus yang dikondisikan.
4. Belajar instrumental adalah sebuah proses belajar melalui respon-respon yang disengaja diberikan, jenis belajar ini tergantung pada konsekuensi respon. Kita belajar melalui pendekatan respon atau respon-respon yang diulang prilakunya, jika responnya menimbulkan konsekuensi
5. Belajar kognitif dapat terjadi setelah konsep dan persepsi dibangun melalui pengkondisian klasik dan instrumental. Belajar sering dinamakan dari yang terdalam, terjadi segera dan dengan memahami. Belajar kognitif dapat diaplikasikan pada macam luas dari situasi dan bias kita dapatkan untuk membuat pilihan diantara tanggapan kita



6. Extinction adalah proses dimana hubungan respond an stimulus , jadi lama kelamaan stimulus yang datang tidak akan dapat menimbulkan respon seperti sebelumnya
7. Prilaku yang disengaja (instrumental) memiliki empat jenis konsekuensi yaitu, dapat; 1) menghasilkan penguatan positif, 2) menghindari penguatan negative, 3) menghasilkan penguatan negative, 4) menghindari penguatan positif. Dua jenis pertama konsekuensi pendekatan prilaku, ketiga dan keempat penguatan menolak respon
8. hubungan peristiwa dan konsekuensi dengan respon, adalah konsekuensi utama, yang dapat memperoleh kemampuan untuk menguatkan respon.
9. respon yang dikondisikan, penguatan sulit dihilangkan dari respon yang diperkuat secara terus menerus. Akibatnya, jika satu penguatan selama proses hilang dapat dibangun kembali dengan sebuah respon.
10. model prilaku baru oleh pendekatan suksesif. Respon diperkuat jika model menyerupai prilaku, secara kasarnya dari pertama sampai berikutnya dan selanjutnya sebagai proses latihan
11. orang dewasa dan anak-anak yang menerima keahlian baru harus dipelajari melalui kondisi instrumental. Setelah beberapa latar belakang diterima, teknik pembelajaran kognitif dapat digunakan
12. beberapa pola gerak dasar akan melengkapi proses belajar berikutnya, pola-pola ini meliputi keseimbangan, postur, transport (lokomotor) dan manipulasi (kontak, resepsi dan motivasi).

## **RINGKASAN**

Seorang anak yang baru lahir dalam hidupnya pada keadaan cepat berubah, kesempurnaan fisik dan mentalnya akan melahirkan reflek dan fungsi dasar kejiwaan. Dengan menggabungkan belajar dan kematangan, seorang anak akan mudah menyesuaikan diri melalui perkembangan kejiwaannya yang meningkat. Pada saat menerima pelajaran akan memberikan manfaat kepada anak, dimana respon anak semakin luas dan bervariasi. Respon baru secara terus menerus diperoleh pada setiap saat, dan hilang apabila tidak terus menerus dilatih. Proses merespon setiap kondisi stimulus ini dinamakan respon generalisasi dan

perbedaan proses diantara stimulus dinamakan respon diskriminasi. Jadi, generalisasi dan diskriminasi akan selalu terjadi pada setiap peresponan.

Instrumental conditioning menyangkut respon yang disengaja, hal ini dimaksudkan adanya penguatan positif dan negative. Penguatan berselang-seling dibangun respon untuk menghindari kehilangan penguatan, Kekonsistenan pada penguatan atau non penguatan adalah kriteria utama untuk acquisition atau kepunahan dari tanggapan sukarela. Perkembangan adalah sebuah proses cara pembentukan tingkah laku baru dengan pendekatan suksesif, penguatan diberikan pada respon yang menyerupai sebuah kehendak tingkah laku, dicirikan sebagai pendekatan baru selesai tetapi peningkatan menjadi lebih sopan.

Conditioning Classical dan instrumental adalah gaya coraknya lebih banyak belajar selama 12 tahun pertama dari kehidupan. Setelah konsep dari persepsi dibentuk melalui pengkodisian. Namun demikian, pembelajaran kognitif menjadi lebih umum. Respon dipandu dan dipilih menurut kognisi, seperti sikap, pengharapan dan motivasi.

Corak dari belajar digabung dan dipadukan pada sebuah perkembangan psikologi anak. Guru harus mengerti prinsip pembelajaran dan harus tahu dimana belajar adalah ada kesesuaian untuk siswa pada tahap perkembangan yang berbeda. Dasar pola bentuk perkembangan untuk semua belajar-gerak ke depan adalah dengan; perceptual, sensori dan kognitif. mengajar menjadi seni apabila pemilihan prinsip yang sesuai untuk tingkat perkembangan partikuler, untuk memaksimalkan akuisisi dari keahlian dan konsep baru.

# PENGARUH MEDIA DI DALAM PERKEMBANGAN DUNIA OLAHRAGA

Lalu Moh Yudha Isnaini

Universitas Negeri Semarang

## Abstrak

Media adalah hasil perubahan ikon dari perubahan sosial, ekonomi dan teknologi yang masing-masing memiliki pengembangan secara luas dan pesat sebagai industri global utama. Media olahraga dapat mempengaruhi berbagai aspek nilai hidup dan kehidupan manusia baik nilai ekonomi, sosial, moral politik, dan pendidikan. Media memainkan peran penting dalam penataan dan menginformasikan kehidupan masyarakat dalam olahraga. Masing-masing memiliki ruang lingkup baik lokal dan telah struktur dalam praktek kehidupan. Media dan olahraga merupakan industri yang sama-sama memiliki jaringan yang kompleks dalam hubungan, sejarah dan dinamika. Media olahraga memiliki pengaruh terhadap struktur dan tingkat aktivitas media. Aktivitas olahraga telah memberi pengaruh pada kehidupan manusia baik kehidupan mengisi waktu luang rekreasi, pendidikan dan prestasi. Bahkan dalam perkembangannya olahraga telah mempunyai pengaruh terhadap agama, bisnis, hiburan, moral, transfer teknologi keperkasaan dan deklarasi politik. Namun demikian olahraga juga menjadi kontes dimana orang mencari tantangan dan mencari variasi hidup. Segala sesuatu telah menjadikan olahraga sebagai bagian penting dalam kehidupan bermasyarakat. Media dan olahraga mempunyai hubungan yang erat yang keduanya sudah saling bergantung dan saling membutuhkan. Olahraga tidak bisa hidup tanpa media dan media tidak akan berkembang tanpa bantuan olahraga. Membangun sinergi antara media dan perkembangan olahraga memerlukan komitmen bersama sebagai suatu kekuatan bangsa untuk membangun prestasi olahraga.

Kata kunci: Media, Olahraga dan Perkembangan

## Abstract

*Media is the result of iconic changes of social, economic and technological changes that each have developed widely and rapidly as a major global industry. The sports media can affect various aspects of human life and good values of economic, social, moral, and educational values. Media plays an important role in organizing and informing people's lives in sports. Each has a good local scope and has structure in the practice of life. Media and sports are industries that share a complex network of relationships, history and dynamics. Sports media have an influence on the structure and level of media activity. Sports activities have had an impact on human life whether life spends leisure time leisure, education and achievement. Even in sports development has had an influence on religion, business, entertainment, morals, technology transfer power and political declaration. However, the sport is also a contest where people seek challenges and look for life variations. Everything has made sport an important part of social life. Media and sports have a close relationship that both are interdependent and mutual. Exercise can not live without media and media will not develop without the help of sports. Building synergies between media and sports development requires a shared commitment as a nation's strength to build sporting achievements.*

*Keywords: Media, Sports and Development*

## **PENDAHULUAN**

Dalam perkembangannya sampai saat ini, olahraga kian meluas dan memiliki makna yang bersifat universal dan unik. Berawal dari sekedar kegiatan fisik, yang menyehatkan badan, mengisi waktu luang, dan media eksistensi diri akhirnya bergeser menjadi kegiatan yang multi kompleks, telah mempengaruhi dan dipengaruhi oleh fenomena-fenomena lain baik politik, ekonomi dan sosial budaya. Sebelum media saat ini orang terbatas dari mulut ke mulut (Saini, 2015). Terintegrasinya aspek ekonomi, politik dan sosial budaya dalam kegiatan olahraga merupakan penanda menguatnya aspirasi dan partisipasi masyarakat terhadap olahraga, juga mendorong persaingan yang ketat dalam pembinaan prestasi olahraga. Sebagai sebuah fenomena global media memainkan peranan penting yang mempengaruhi dan dipengaruhi oleh aspek-aspek tersebut. Media olahraga dapat mempengaruhi berbagai aspek baik sponsor maupun manajemen (Reiser, 2012). Daddario, 1994 Media mempunyai pengaruh terhadap nilai hidup dan kehidupan manusia baik nilai ekonomi, sosial, moral politik, dan pendidikan.

Media dalam olahraga telah menjadi kombinasi antara bisnis, hiburan, pendidikan, transfer teknologi, keperkasaan, moral dan deklarasi politik. Segala sesuatu telah menjadikan olahraga sebagai bagian penting dalam fenomena sosial dimasa lalu, masa kini, dan dimasa yang akan datang. Olahraga dan media masing-masing memainkan peran penting dalam penataan dan menginformasikan kehidupan masyarakat. Media dan olahraga memiliki lingkup yang lebih mengglobal perusahaan media membayar untuk menayangkan olahraga besar untuk sponsor karena media merupakan panggung yang menarik untuk menunjukkan permainan dalam olahraga (Saini, 2015). Dalam hubungan komunikasi di masyarakat, dikenal empat era komunikasi yaitu era tulis, era media cetak, era media telekomunikasi dan era media komunikasi interaktif (Graf, 2012). Media penyiaran mempunyai beberapa disiplin ilmu dan memberikan pendekatan yang berbeda (Giger dan Lameinen, 2014). Dalam era terakhir media komunikasi interaktif dikenal media komputer, videotext dan teletext, teleconferencing, TV kabel dan sebagainya.

Media memiliki kontrol atas olahraga dan olahraga organisasi telah menempatkan dalam posisi yang kuat untuk mendekte karakteristik peristiwa olahraga dan mengubah aspek

fundamental dari olahraga. Media memainkan pengaruh konstruksi dan struktur olahraga dan praktek. Geiger and Lampeinen, 2014 Menyatakan media telah berpengaruh dalam pengembangan kompetisi, acara dan liga. Hubungkan media, olahraga dan kepentingan secara ekonomi membuat perkembangan media olahraga semakin maju.

Olahraga memainkan peranan penting dalam hidup dan kehidupan masyarakat. Media telah memberikan pengaruh yang besar di dalam perkembangan olahraga (Nicholas, 2007). Olahraga dalam media sangat eksis. Namun media dalam perkembangannya mengarah pada orientasi ekonomi (Rowe, 2007). Media olahraga telah mengglobal dan akan terus berkembang sering dengan perkembangan olahraga. Media olahraga nampak telah menjadi bagian dari masyarakat masa kini, baik dari segi ekonomi, sosial dan politik.

Pengaruh media olahraga dalam kehidupan kita bergantung kepada beberapa banyak informasi tentang olahraga yang kita dapatkan melalui media tersebut dan beberapa kita dapatkan melalui pengalaman langsung. Hasil penelitian Masner, (2000) bahwa media televisi mempunyai pengaruh positif dan negatif. Media berkembang dengan membutuhkan berbagai sektor (Santoimer, 2000). Pengalaman langsung dengan olahraga mempengaruhi bagaimana kita menginterpretasikan dan menggunakan apa yang kita baca, dengar, dan lihat di media. Untuk kepentingan banyak hal, kiranya perlu dilakukan penelitian dalam sosiologi olahraga yang mengkaji tentang proses representasi olahraga yang terjadi melalui media, Dan bagaimana penonton televisi memanfaatkan pesan-pesan kehidupan yang terkandung dalam olahraga melalui media.

## **PEMBAHASAN**

### **Olahraga dan Media**

Aktivitas olahraga merupakan aktivitas yang berdampak pada pertumbuhan fisik, mental, intelektual emosional dan sosial. Prestasi olahraga di dunia semakin menunjukan kemajuan yang dramatis dari tahun ke tahun. Masyarakat dapat merasakan olahraga untuk menjadi bagian hidup sehat. Dalam perkembangan saat ini olahraga kian meluas. Perkembangan olahraga di masyarakat telah mengambil bagian tersendiri dan memainkan

penting dalam kehidupan bermasyarakat. Jika ditelusuri struktur dari ilmu keolahragaan, olahraga merupakan bidang kajian yang berbasis sosial dan perilaku. Dalam konteks olahraga telah berkontribusi kearah yang lebih positif dalam masyarakat. Peran sentral dan olahraga bukan hanya memainkan peranan dalam hal konsep juga memainkan peranan praktis dilapangan. Santoimer, (2008) Berawal dari kegiatan fisik yang menyehatkan badan, mengisi waktu luang dan media eksistensi diri akhirnya bergeser kegiatan yang multi kompleks sehingga fenomena – fenomena ini mendorong pertumbuhan media dan olahraga yang memiliki persaingan dalam mempengaruhi kepentingan secara politik, ekonomi dan budaya.

Media adalah suatu sarana yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi. Media secara harfiah berarti “perantara” yaitu perantara sumber pesan dengan penerima pesan. Kata media dalam bahasa Arab adalah *wasaa*i yang berarti perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan. Media ialah semua saluran pesan yang dapat digunakan sebagai sarana komunikasi dari seseorang ke orang lain yang tidak ada dihadapannya.

Dalam pembicaraan sehari-hari, istilah ini sering disingkat menjadi media. Media massa adalah alat-alat dalam komunikasi yang bisa menyebarkan pesan secara serempak, cepat kepada *audience* yang luas dan heterogen. Kelebihan media massa dibanding dengan jenis komunikasi lain adalah ia bisa mengatasi hambatan ruang dan waktu. Bahkan media massa mampu menyebarkan pesan hampir seketika pada waktu yang tak terbatas (Davis, 1998). Media massa memberikan informasi tentang perubahan, bagaimana hal itu bekerja dan hasil yang dicapai atau yang akan dicapai.

Media massa dan olahraga memperoleh keuntungan dan kerugian dari hubungan yang terjadi antarkeduanya. Media massa diterima secara luas oleh pelanggannya, karena ia menyiarkan acara-acara olahraga. Olahraga mempunyai pendukung dan penonton fanatik, karena ia diberitakan oleh media massa. Walaupun demikian, kadang-kadang olahraga harus mengganggu suatu masalah yang timbul karena pemberitaan media massa. Dengan kata lain, seperti dikatakan oleh Eastman dan Billings (2000), bahwa terdapat hubungan resiprokal antara media massa dan olahraga, keduanya saling berpengaruh terhadap yang lainnya, dan keduanya saling tergantung atas kesuksesan komersial dan popularitas yang diraihinya.

Media massa harus diposisikan sebagai salah satu elemen penting dalam strategi memajukan olahraga. Di sini diperlukan wartawan olahraga yang punya visi, memahami filosofi dan teknis olahraga. Hal ini dikarenakan media massa merupakan jembatan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan dunia olahraga mulai dari tingkat daerah sampai Nasional.

### **Dinamika Hubungan Olahraga dan media**

Media merupakan hasil dari wujud konstruksi olahraga. Media dibuat diorganisasi dan dikontrol oleh manusia yang ide-idenya didasarkan oleh pengalaman dan perfektif pada Dunia. Olahraga dan media merupakan yang mendapatkan kontribusi bagi masyarakat. Pengaruh media bagi kehidupan tergantung seberapa banyak informasi tentang olahraga yang didapatkan melalui media. Olahraga merupakan bagian integral dari dunia media. Olahraga dipengaruhi oleh sosial, politik dan ekonomi. Kian, (2007) Media dapat digunakan sebagai pondasi perkembangan prestasi olahraga. Kerjasama antara olahraga dan media. Media tidak bisa dipisahkan dari olahraga karena merupakan bagian dan saling mempengaruhi satu sama lain.

Prestasi olahraga di Dunia semakin menunjukkan kemajuan yang dramatis di tahun-tahun belakangan ini. Hasil penelitian Santoimer, (2008) evaluasi dan analisis mengenai juara-juara dunia menunjukkan bahwa atlet-atlet yang mampu menghasilkan prestasi yang intensif dan memiliki daya tarik dalam liputan media hanyalah atlet yang memiliki fisik yang prima, menguasai teknik yang sempurna, memiliki karakteristik psikologis dan moral yang diperlukan oleh cabang olahraga yang ditekuninya dan olahraga yang memasyarakat di tempat sekitar. menjadi bagian dari pembina olahraga yang mampu memberi peran aktif bagi kontrol dan perbaikan prestasi olahraga di Indonesia secara terus menerus.

Dalam ranah pembangunan keunggulan olahraga, media dalam bangunan olahraga prestasi memperkuat pemahaman bahwa olahraga memiliki konotasi multirah (Kane dan Maxwell, 2011). Pengaruh media yang demikian besar kepada masyarakat menghantarkan pemikiran multitafsir sehingga menuai banyak kritik dan menebar berbagai tuduhan. Dengan kemajuan teknologi komunikasi massa, media memang telah sangat maju. Saat ini, media ikut

dalam segala urusan kehidupan secara lebih cepat daripada yang sudah-sudah dan juga mempendek jarak di antara bangsa-bangsa.

Di masyarakat dapat disaksikan bahwa teknologi komunikasi terutama televisi, komputer dan internet telah mengambil alih beberapa fungsi sosial manusia (masyarakat), setiap saat kita semua menyaksikan realitas baru di masyarakat, dimana realitas itu tidak sekedar sebuah ruang yang merefleksikan kehidupan masyarakat nyata dan peta analog atau simulasi-simulasi dari suatu masyarakat tertentu yang hidup dalam media dan alam pikiran manusia, akan tetapi sebuah ruang dimana manusia bisa hidup di dalamnya. Media massa merupakan salah satu kekuatan yang sangat mempengaruhi umat manusia di abad 21. Media ada di sekeliling kita, media mendominasi kehidupan kita dan bahkan mempengaruhi emosi serta pertimbangan kita.

Keberadaan media dimana-mana dan juga periklanan telah mengubah pengalaman sosial dalam kehidupan masyarakat sehari-hari. Media merupakan unsur penting dalam pergaulan sosial masa kini. Kebudayaan masyarakat tidak terlepas dari media, dan budaya itu sendiri direpresentasikan dalam media (Masner, dkk, 2000).

Sekarang ini eksploitasi pers dan media interaktif telah menuju ke arah penciptaan supremasi media yang mengancam keberadaan cara pandang objektif dan ruang publik. Bila dilihat dari sudut pandang lainnya, dengan menggunakan model ruang publik, media lebih dari hanya sekedar alat pengejar keuntungan. Media merupakan sumber informasi yang utama dimana informasi harus beredar dengan bebas, tanpa intervensi pemerintah yang menghalangi aliran ide. Sudut pandang ini melihat orang lebih sebagai anggota masyarakat daripada konsumen, maka dari itu media seharusnya melayani masyarakat tersebut.

## **KESIMPULAN**

Membangun sinergi antara jurnalis dan pembangunan olahraga yang sebenarnya unik dan memerlukan komitmen bersama sebagai suatu kekuatan bangsa di dalam prestasi olahraga, jurnalis dan olahraga merupakan basis penting dalam pembangunan olahraga. Simbiosis antara olahraga dan media menjadi sesuatu yang sangat penting dan sulit untuk dipisahkan. Olahraga dan media memiliki kapasitas baik secara global dan lokal. Kekuatan



media olahraga dapat menimbulkan isu-isu penting dari akses dan ekuitas, terutama dengan pertumbuhan dalam perkembangan olahraga.

Media telah menunjukkan kapasitas untuk mempengaruhi karakter dan pengembangan olahraga, Media massa memang mempengaruhi perkembangan dunia olahraga. Pengaruh tersebut bisa berarti atau tidak, menguntungkan atau merugikan bergantung atas kepiawaian olahraga mempertahankan dirinya sendiri. Sebenarnya posisi olahraga berimbang kedudukannya dengan media massa di dalam masyarakat, hanya kadang-kadang ada kepentingan tertentu yang menggoyahkan kedudukan tersebut. Disisi lain hubungan yang ada, keduanya, olahraga dan media massa, bisa saling memanfaatkan untuk kemajuan bidang masing-masing. Keduanya bisa saling menarik keuntungan dari keberadaan salah satu pihak. Yang jelas, keduanya sudah saling bergantung dan saling membutuhkan. Olahraga tidak bisa hidup tanpa media dan media tidak akan berkembang tanpa bantuan olahraga. Itulah makna hubungan resiprokal. Ini merupakan simbiosis mutualisme antara media sebagai institusi bisnis dan olahraga. Tak salah bila Rowe dalam buku *Sports culture and the media* (2004) mengatakan bahwa tanpa adanya olahraga, media mungkin tidak bisa seperti sekarang ini. Sebaliknya, tanpa adanya media, olahraga tidak berkembang seperti saat ini. Memang harus diakui kehadiran berita-berita olahraga dapat memberikan keuntungan pada media.

Olahraga telah menjadi lebih dari produk yang diproduksi, dibeli dan terjual. Kompleksitas dalam perkembangan olahraga dalam perkembangan media web dari saling ketergantungan yang mencirikan media olahraga telah diperkenalkan. Media dan olahraga yang kompleks merupakan produksi yang telah muncul hari ini terdiri dari olahraga organisasi, organisasi media pemasaran dan personil media. Media olahraga di Indonesia, dengan perkembangan yang dimiliki dapat memberikan masukan atau kritik terhadap berbagai kebijakan yang dilakukan organisasi olahraga tersebut, untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Birrell, S. and Cole, L.C. 1994. “*Women, Sport and Culture*”. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 245–322.
- Daddario, G. 1994. “Chilly scenes of the 1992 Winter Games: the mass media and the marginalisation of female athletes”. *Sociology of Sport Journal*, 11 (3): 275–88.
- Davis, L.R. and Harris, O. 1998. “Race and ethnicity in US sports media’ in L.A. Wenner”, *MediaSport*. London: Routledge, pp. 154–69.
- Eastman, S.T. and Billings, A.C. 2000. “Sportscasting and sports reporting. The power of gender bias”. *Journal of Sport and Social Issues*, 24 (2): 192–213.
- Geiger. R.S., and Lampeinen. A. 2014. “Old against New, or a Coming of Age? Broadcasting in Era of Electronic Media”. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*: 0883-8151.
- Graf. J., 2012. “The Role of Social Media In Sports Communication: An Analysis of NBA Teams’ Strategy”. The Faculty of The Public Communication : Amerika University.
- Kane. M. J., Maxwell. H. D. 2011. ”Expanding The Boundaries of Sport Media Research: Using Critical Theory to Explore Consumer Responses to Representations of Women’s Sport”. *Journal of Sport Management*: 25 202-216.
- Kian. W. M., 2007. “Gender in Sports Writing The by The Print Media : An Exploratory Examination of Writers Experiences and Attitudes. *The Smart Journal* : Fall 2007.
- Messner. M. A., Dunbar. M., Hund. D., 2000. The Televised Sports Manhood Formula”. *Journal of Sport Social Issues*: 380-394.
- Nicholas. M., 2007. “Sport and The Media”. *School of Sport* : Australia.
- Reiser. M., Breuer. C., Wicker. P. 2012. “The Sponsorship Effect : Do Sport Sponsorship Announcements Impact The Firm Value of Sponsoring Firms” *International Journal of Sport Finance* : 232-248.
- Rowe. D., 2004. “Sport, Culture and The Media”. *Open University Press* : London.
- Saini. D. 2015. “ Effects of Media on Sports “. *International journal of Applied Research*. 1 (4) : 320 – 323.
- Santoimer. J. 2008. “New Media, Branding and Global Sport Sponsorship” *Internasional Journal Marketing & Sponsorship* : 15 : 28.

## KEBIJAKAN DAN STRATEGI KABUPATEN/KOTA DALAM MENJALANKAN AMANAT UUSKN NO. 3 TAHUN 2005 (PASAL 34)

S. M. Fernanda Iragraha, M.Or.

Mahasiswa POR S3 Unnes, Semarang, Indonesia

[fernanda.iragrahasukses33@yahoo.com](mailto:fernanda.iragrahasukses33@yahoo.com)

### Abstrak

Pembangunan olahraga di Indonesia harus didasari oleh kebijakan olahraga (*sports policy*) yang kuat. Kekuatan kebijakan olahraga muncul setelah lahirnya Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UUSKN) yang menyatakan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Segala potensi yang ada di setiap daerah harus digali, dikerahkan, dan dikembangkan untuk menyokong prestasi olahraga di tingkat nasional hingga internasional. Oleh karena itu, tiap-tiap kabupaten/kota serta provinsi sangat diharapkan untuk melakukan pembinaan yang baik, tersistem, dan kontinu sehingga dapat mewujudkan apa yang diamanatkan dalam UUSKN pasal 34 ayat (1 dan 2), yang berbunyi: setiap kabupaten/kota mempunyai kewajiban untuk mengelola olahraga unggulan yang dapat dikembangkan di masing-masing daerahnya. Diperlukan dukungan program pengembangan olahraga unggulan dan kebijakan strategis yang harus dilakukan kabupaten/kota/provinsi sebagai pedoman bagi semua pihak, sehingga proses atau mekanisme pencapaian prestasi olahraga dapat berlangsung secara efisien dan efektif.

**Kata Kunci:** kebijakan olahraga, kabupaten/kota, UUSKN, pasal 34

### Abstract

*Sport development in Indonesia must be based on a strong sports policy. The strength of sports policy emerged after the birth of Law No. 3 of 2005 on the National Sport System (UUSKN) which states that sport is any systematic activity to encourage, nurture, and develop physical, spiritual, and social potential. All potentials in each region should be explored, deployed, and developed to support sporting achievements nationally to internationally. Therefore, each region/city and province is expected to perform good, systematic, and continuous guidance so as to realize what is mandated in UUSKN section 34 subsection (1 and 2), which reads: every districts/cities have obligations to manage leading sports that can be developed in each region. Required support of sports superior development programs and strategic policies that must be done districts/cities/provinces as a guideline for all parties, so that the process or mechanisms of achieving sports achievements can take place efficiently and effectively.*

**Keyword:** sports policy, region/city, UUSKN, section 34

## Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian integral dan merupakan alat untuk mencapai tujuan pembangunan nasional. Hendaknya pembangunan olahraga di Indonesia harus juga didasari oleh kebijakan olahraga (*sports policy*) yang kuat. Kekuatan kebijakan olahraga muncul setelah lahirnya Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UUSKN) yang menyatakan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga mempunyai tiga ruang lingkup yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Berbicara tentang prestasi, apalagi setelah perhelatan (Olimpiade Rio de Janeiro 2016 (Brazil), PON XIX Jawa Barat, *Asian Beach Games* 2016 (Da Nang, Vietnam), dan *SEA Games* 2017 (Malaysia) terasa dan terlihat kian terpuruknya raihan prestasi olahraga Indonesia di kancah internasional dan runtuhnya moral olahraga nasional saat perhelatan PON XIX Jawa Barat.

Arah pembangunan olahraga saat ini terfokus pada hal yang instan (baik dalam pembinaan maupun prestasi). Artinya, raihan prestasi dijadikan gengsi oleh daerah/provinsi/pusat sebagai parameter dalam kemajuan dan keberhasilan melakukan pembinaan. Sangat miris melihat begitu gencarnya seorang atlet pindah ke daerah lain ketika ada perhelatan akbar di tingkat nasional (menjelang PON). Sebenarnya bukan pembinaan yang dilakukan, tetapi prestasi yang didapat dengan cara memindahkan atlet secara instan, nah pola-pola seperti ini harus segera dipotong akarnya. Ketika atlet andalan pindah ke daerah lain, berarti medali juga ikut pindah ke daerah tersebut. Ketika setiap daerah tetap mengembangkan pola-pola instan seperti itu, maka sampai kapanpun *image* olahraga hanya ingin mengharapkan prestasi, tetapi miskin pembinaan.

Untuk membangun dan mengembalikan kejayaan prestasi serta moral keolahragaan Indonesia, dapat dicapai melalui program pemassalan, pembibitan, pemanduan bakat, dan pengembangan potensi insan. Dengan kata lain, hendaknya segala potensi yang ada di setiap daerah harus digali, dikerahkan, dan dikembangkan untuk menyokong prestasi olahraga di tingkat nasional hingga internasional. Oleh karena itu, tiap-tiap kabupaten/kota serta provinsi

sangat diharapkan untuk melakukan pembinaan yang baik, tersistem, dan kontinu sehingga dapat mewujudkan apa yang diamanatkan dalam UUSKN No. 3 tahun 2005.

Dalam UUSKN No. 3 tahun 2005, pasal 33 menyatakan bahwa: pemerintah provinsi melaksanakan kebijakan keolahragaan, perencanaan, koordinasi, pembinaan, pengembangan, penerapan standardisasi, penggalangan sumber daya, dan pengawasan. Itu artinya bahwa pemerintah provinsi mempunyai tanggung jawab dalam meningkatkan prestasi secara nasional melalui pengembangan dan pembinaan olahraga di provinsinya. Selanjutnya pada pasal 34 ayat (1) dinyatakan bahwa: pemerintah kabupaten/kota melaksanakan perencanaan, pembinaan, pengembangan, penerapan standardisasi, dan penggalangan sumber daya keolahragaan yang berbasis keunggulan lokal dan pada ayat (2) dinyatakan bahwa: pemerintah kabupaten/kota wajib mengelola sekurang-kurangnya satu cabang olahraga unggulan yang bertaraf nasional dan/atau internasional. Pernyataan pada pasal 34 ayat (1 dan 2) dapat dipertegas bahwa, kabupaten/kota mempunyai kewajiban untuk mengelola olahraga unggulan yang dapat dikembangkan di masing-masing daerahnya. Sudah waktunya untuk mengembangkan segala potensi dan prestasi dimulai dari akarnya. Dengan keterlibatan dan peran aktif dari kabupaten/kota, maka akselerasi pencapaian prestasi baik nasional maupun internasional segera tercapai.

Pertanyaan kritisnya adalah (1) apakah amanat UUSKN No. 3 tahun 2005 terkait pasal 33 dan 34 ini sudah dijalankan? dan (2) bagaimanakah keseriusan provinsi/kabupaten/kota dalam mengupayakan amanat UUSKN No. 3 tahun 2005?

### **Pengembangan Olahraga**

Dalam mendukung tumbuh-kembangnya olahraga potensial di setiap daerah (kabupaten/kota) untuk menjadi cabang olahraga unggulan, dibutuhkan sebuah program pengembangan dan perencanaan pengembangan yang dapat menjadi kunci dalam mewujudkannya. Kiblat pembinaan olahraga di Indonesia saat ini, mengarah pada pembinaan potensi dan bakat pada anak usia dini. Bagaimana membangun sebuah gedung, pondasinyalah yang harus dikukuhkan dulu, kemudian baru menyusul ke bagian yang lainnya. Begitu pula dalam mengembangkan olahraga unggulan, dasarnya dulu disentuh, yaitu mencari bibit dan bakat-bakat unggul dari daerah-daerah, kemudian dilakukan pembinaan secara sistematis,

berjenjang, dan kontinu sehingga dapat mencapai berbagai keunggulan yang diharapkan dan memiliki kualitas tinggi.

Pemerintah telah berupaya melaksanakan pembangunan nasional di bidang olahraga melalui berbagai kebijakan strategis, seperti: (1) pembinaan dan pengembangan olahraga dalam upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang mengarah pada pemeliharaan dan peningkatan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa (Pasal 4); (2) upaya pembudayaan olahraga melalui gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat terus ditingkatkan hingga ke pelosok tanah air, dengan tujuan menciptakan kesadaran masyarakat untuk berolahraga dan mendorong peran aktif masyarakat dalam meningkatkan prestasi olahraga; (3) upaya peningkatan prestasi olahraga dalam pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi keolahragaan baik di tingkat pusat maupun daerah; (4) perbaikan gizi olahragawan, penyempurnaan metode pelatihan, dan penggunaan peralatan olahraga yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi secara tepat; (5) penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang terus dilakukan dan dikembangkan (mulai dari lingkungan sekolah hingga perguruan tinggi, serta dilingkungan pekerja dan pemukiman yang dilaksanakan baik oleh pemerintah maupun atas peran serta masyarakat); dan (6) olahragawan, pelatih, dan pembina yang berprestasi sudah mulai mendapat perhatian khusus dan penghargaan yang wajar untuk meningkatkan semangat dan motivasi dalam memacu prestasi yang lebih tinggi.

Pada hakikatnya apa yang sudah dicanangkan dan diupayakan oleh pemerintah sudah sangat baik. Sekarang tinggal bagaimana merealisasikan apa yang dimaksud/tujuan dari upaya-upaya pemerintah di atas. Sehingga diperlukan suatu program pengembangan olahraga unggulan yang dapat dijadikan sebagai pegangan atau pedoman bagi semua pihak terkait, sehingga proses atau mekanisme pencapaian prestasi olahraga dapat berlangsung secara efisien dan efektif.

### **Sinergi dalam Mewujudkan Olahraga Unggulan**

Proses pembinaan untuk olahraga unggulan harus melalui tahapan pemasaran, pembibitan, serta pembinaan prestasi (semua itu dilakukan secara tersistem dan kontinu). Setiap proses pembinaan yang dilakukan, harus memiliki program latihan yang terukur, didukung dengan hasil penelitian dan pengembangan yang ada, penyelenggaraan *event* olahraga, dan uji tanding yang terprogram. Untuk mendukung proses pembinaan di atas, dibutuhkan sinergi dari berbagai pihak, seperti: klub olahraga umum, klub olahraga sekolah, serta pusat olahraga yang dikelola oleh pemerintah daerah. Apabila sinergi dapat dibangun di berbagai lini, akan membentuk kekuatan yang dapat diarahkan untuk membina berbagai macam cabang olahraga unggulan yang berpotensi untuk daerah atau yang telah ditetapkan oleh KONI setempat.

Untuk dapat mengembangkan potensi yang berujung pada prestasi, diperlukan peran organisasi. Organisasi yang dibutuhkan adalah organisasi yang aktif, terkelola dengan baik, dan profesional. Untuk mewujudkan keberhasilan pembinaan prestasi, organisasi dapat bersinergi dengan institusi/kampus-kampus keolahragaan yang berada di daerahnya. Sehingga, melalui sinergi yang baik akan memunculkan kemudahan dalam memilih potensi olahraga yang unggul di setiap daerah.

Dukungan kepada cabang olahraga unggulan sangat dibutuhkan. Dukungan itu seperti: (1) segala pembinaan atau pemanduan bakat yang dilakukan menggunakan pendekatan IPTEK olahraga; (2) program latihan yang disusun atas kerjasama dengan perguruan tinggi keolahragaan; (3) adanya *feedback*, monitoring, dan evaluasi yang berkala terhadap proses pembinaan atlet; (4) memiliki sumber daya kepelatihan yang memadai (wasit maupun pelatih); (5) adanya sarana dan prasarana berlatih/bertanding yang memadai; dan (6) setiap cabang olahraga dan atlet yang terlibat wajib mengikuti setiap kalender kompetisi yang diagendakan oleh pengurus cabang olahraga yang bersangkutan.

### **Hakikat Olahraga Unggulan**

Keberanian untuk mengubah cara pandang dan pendekatan menjadi kunci untuk pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga di Indonesia saat ini. Negara-negara yang maju dalam prestasi olahraganya, menerapkan konsep olahraga unggulan dalam pembinaan

olahraga prestasinya. Prinsip olahraga unggulan yaitu mengutamakan pembinaan pada cabang olahraga yang memiliki prospek/potensi untuk menghasilkan prestasi tinggi (baik dalam tingkat nasional maupun internasional).

Pada kancan olahraga internasional, salah satu negara yang fokus untuk mengembangkan satu cabang olahraga unggulannya adalah Kenya. Kenya menghasilkan ratusan, bahkan ribuan, atlet pelari jarak menengah dan jarak jauh, yang tak pernah putus dari waktu ke waktu. Di Kenya, cabang olahraga atletik telah menjadi salah satu instrumen mobilitas sosial dan ekonomi warganya, sehingga pemerintahnya pun tak ragu-ragu membangun fasilitas dan sistem pembinaan yang representatif, mulai dari tingkat anak-anak sampai dengan atlet di jalur prestasi (<http://presidenri.go.id/topik-aktual/pembinaan-olahraga-fokuslah-pada-cabang-cabang-unggulan.html>). Hasilnya, dalam perlombaan olahraga internasional, nama Kenya selalu berada di antara negara-negara pengumpul medali emas. Atlet-atlet mereka juga tercatat dalam banyak rekor dunia atletik dari waktu ke waktu, terutama pada nomor jarak menengah dan jarak jauh. China, Amerika Serikat, dan negara-negara maju lainnya menerapkan peluang untuk meraih medali di berbagai *event* (baik *single event* maupun *multi event*) melalui cabang olahraga unggulannya. Contoh yang sangat aktual yaitu dari dua negara tetangga di Asia Tenggara, Vietnam dan Singapura. Pada Olimpiade Rio de Janeiro 2016, kedua negara tersebut berhasil mendulang emas dari cabang menembak dan renang. Joseph Schooling perenang Singapura, menyabet medali emas pertama untuk negaranya dengan mengalahkan salah satu legenda hidup Olimpiade Michael Phelps dari Amerika Serikat, yang juga merupakan idola atlet Singapura tersebut.

Melihat begitu pesatnya berbagai negara mengembangkan dan menggunakan kekuatan cabang olahraga unggulan sebagai penopang prestasi di tingkat internasional, maka Indonesia sangat berharap melalui kabupaten/kota dapat membantu menjalankan amanat UUSKN No. 3 tahun 2005 terkait pasal 34 tersebut.

#### **Kebijakan dan Strategi yang Harus Diterapkan Kabupaten/Kota dalam Menjalankan Amanat UUSKN No. 3 tahun 2005 (Pasal 34)**

Sesuai dengan amanat UUSKN No. 3 tahun 2005 pada Bab VIII (tentang pengelolaan keolahragaan), pasal 34 ayat (1) bertujuan untuk menstimulasi pemerintah



kabupaten/kota melaksanakan perencanaan, pembinaan, pengembangan, penerapan standardisasi, dan penggalangan sumber daya keolahragaan yang berbasis keunggulan lokal dan pada ayat (2) bertujuan untuk menstimulasi pemerintah kabupaten/kota wajib mengelola sekurang-kurangnya satu cabang olahraga unggulan yang bertaraf nasional dan/atau internasional. Pernyataan pada pasal 34 ayat (1 dan 2) dapat dipertegas bahwa, kabupaten/kota mempunyai kewajiban untuk memperhatikan potensi-potensi lokal dan mengelola olahraga unggulan yang dapat di kembangkan di masing-masing daerah.

Tampaknya provinsi-provinsi di Indonesia mulai memberi dukungan untuk menjalankan amanat UUSKN No. 3 tahun 2005 pasal 34. Beberapa provinsi telah mencanangkan program olahraga unggulan daerah yang dibina dengan penjenjangan cabang olahraga super prioritas, prioritas, dan cabang olahraga potensial. Melalui dorongan yang dilakukan dari tingkat provinsi untuk melibatkan peran aktif kabupaten/kota, diharapkan berbagai potensi olahraga lokal tersentuh dan terbina, sehingga akselerasi pencapaian prestasi baik nasional maupun internasional segera tercapai.

Permasalahan yang sering dihadapi selama ini berkaitan dengan tahap penetapan cabang olahraga unggulan yaitu kurang dilakukannya studi mendalam terkait cabang olahraga yang pantas memiliki kontribusi untuk menjadi unggul. Bahkan sangat ironis bila dalam menentukan cabang olahraga unggulan dilakukan hanya berdasarkan kesepakatan bersama atau melalui sebuah surat keputusan yang dikeluarkan oleh pejabat (gubernur, bupati, atau ketua KONI daerah). Cara yang digunakan di atas dalam menentukan cabang olahraga unggulan tidak sepenuhnya salah, namun akan lebih bijak dan tepat dilakukan melalui penelitian yang memenuhi kaidah ilmiah dengan mempertimbangkan berbagai indikator peta olahraga unggulan di setiap Kabupaten/kota.

Untuk mengatasi permasalahan yang ada dalam menentukan cabang olahraga unggulan, idealnya kabupaten/kota membuat **indikator penentuan cabang olahraga unggulan**. Bahkan seperti Provinsi Jawa Tengah sudah memiliki indikator dan instrumen untuk menentukan olahraga unggulan. Tetapi pada pembahasan ini hanya memuat indikator dalam menentukan cabang olahraga unggulan yang diadopsi dari buku pedoman olahraga unggulan Provinsi Jawa Tengah (2014: 20-21). Indikator itu yaitu sebagai berikut.

**Pelatih olahraga** (1. kualifikasi/sertifikasi pelatih cabor dan 2. pengalaman pelatih cabor); **Klub atau perkumpulan** (1. jumlah klub/perkumpulan, 2. legalitas klub/perkumpulan, dan 3. jumlah atlet junior dan senior klub/perkumpulan); **Pelatihan/penataran** (1. frekuensi penyelenggaraan dan 2. klasifikasi/kualifikasi penyelenggaraan); **Prasarana dan sarana** (ketersediaan minimal prasarana dan sarana cabor (jumlah/indeks); **Iklim kompetisi** (1. frekuensi kompetisi tahunan, 2. perencanaan mengikuti kompetisi, 3. target keikutsertaan kompetisi, dan 4. akses sebagai tuan penyelenggara); **Kejuaraan/pekan Or** (1. frekuensi kejuaraan/pekan Or, 2. lingkup kejuaraan/pekan Or, 3. target kejuaraan/pekan Or, dan 4. akses sebagai tuan rumah penyelenggara); **Sentra pembinaan** (1. kepemilikan sentra pembinaan olahraga, 2. program pengelolaan sentra pembinaan olahraga, dan 3. penentuan sumber daya sentra pembinaan (*man, money, and materials*)); **IPTEK keolahragaan** (1. kerja sama dengan perguruan tinggi keolahragaan dan 2. kegiatan alih IPTEK Or yang dilakukan); **Sistem informasi** (1. ketersediaan data *base* atlet, pelatih, dan pembina, 2. perangkat informasi dan komunikasi yang digunakan, serta 3. sistem evaluasi internal); **Pendanaan** (1. sumber dana APBD/APBN, 2. sumber dana dari masyarakat umum, 3. sumber dana dari industri (CSR), dan 4. sumber dana yang lain (PP 18/2007)); **Penghargaan** (1. *goodwill* dan perangkat hukum daerah, 2. bentuk penghargaan yang direncanakan, dan 3. realisasi pemberian penghargaan yang telah dilaksanakan)

Kebijakan strategis yang harus dilakukan kabupaten/kota/provinsi dalam mengelola cabang olahraga unggulan, yaitu dapat menggunakan indikator penentu olahraga unggulan di atas sebagai rujukan dalam perumusan dan penentuan cabang olahraga unggulan di daerahnya. Perlu diketahui bahwa, keunggulan olahraga di suatu kabupaten/kota/provinsi bukan semata-mata hanya untuk mengungguli daerah/provinsi lainnya, tetapi untuk menjadikan kabupaten/kota/provinsi yang dapat memberi kontribusi bagi pembangunan olahraga nasional. Melalui kerjasama dari berbagai pihak, maka apa yang diamanatkan pada pasal 34 akan dapat direalisasikan oleh kabupaten/kota/provinsi untuk mengelola cabang olahraga unggulan yang bertaraf nasional dan/atau internasional.

## **Kesimpulan**

Diperlukan suatu program pengembangan olahraga unggulan yang dapat dijadikan sebagai pegangan atau pedoman bagi semua pihak terkait, sehingga proses atau mekanisme pencapaian prestasi olahraga dapat berlangsung secara efisien dan efektif.

Dukungan kepada cabang olahraga unggulan sangat dibutuhkan. Dukungan itu seperti: (1) segala pembinaan atau pemanduan bakat yang dilakukan menggunakan pendekatan IPTEK olahraga; (2) program latihan yang disusun atas kerjasama dengan perguruan tinggi keolahragaan; (3) adanya *feedback*, monitoring, dan evaluasi yang berkala terhadap proses pembinaan atlet; (4) memiliki sumber daya kepelatihan yang memadai (wasit maupun pelatih); (5) adanya sarana dan prasarana berlatih/bertanding yang memadai; dan (6) setiap cabang olahraga dan atlet yang terlibat wajib mengikuti setiap kalender kompetisi yang diagendakan oleh pengurus cabang olahraga yang bersangkutan.

Keberanian untuk mengubah cara pandang dan pendekatan menjadi kunci untuk pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga di Indonesia saat ini. Kebijakan strategis yang harus dilakukan kabupaten/kota/provinsi dalam mengelola cabang olahraga unggulan, yaitu dapat menggunakan indikator penentu olahraga unggulan sebagai rujukan dalam perumusan dan penentuan cabang olahraga unggulan di daerahnya.

### Daftar Pustaka

- Kristiyanto, A. (2012). Pembangunan Olahraga untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa. Surakarta: Yuma Pustaka.
- \_\_\_\_\_. (2016). Seikat Opini Usilku (Keolahragaan dalam Esai). Surakarta: CV Kekata Group.
- Dinas Pemuda dan Olahraga. (2014). Buku Pedoman Pengembangan Olahraga Unggulan Daerah Provinsi Jawa Tengah. Semarang: Dinas Pemuda dan Olahraga.
- Pembinaan Olahraga: Fokuslah pada Cabang-Cabang Unggulan. Diambil pada Tanggal 17 September 2017, dari <http://presidenri.go.id/topik-aktual/pembinaan-olahraga-fokuslah-pada-cabang-cabang-unggulan.html>
- Suratman, T. (2016). Strategi Olahraga Nasional Abad Ke-21. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional

# **PENGARUH WEIGHT TRAINING DAN PLYOMETRIC TERHADAP POWER DAN KECEPATAN PADA ATLET BOLA VOLI PPLOP JAWA TENGAH**

Hadi, Erwin Nizar Priambodo, Muhammad Muhibbi

Universitas Negeri Semarang, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Semarang, Indonesia,

email: muhibbi.unnes@gmail.com

## **Abstrak**

Prestasi atlet sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, dikarenakan kondisi fisik berperan besar dalam menunjang performa atlet. Diantara kondisi fisik tersebut antara lain Power dan kecepatan. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran fisik atlet PPLOP Jawa tengah diketahui bahwa atlet PPLOP bola voli Jawa tengah rata-rata mempunyai power dan kecepatan dalam kategori sedang dan juga ada yang kurang. Oleh karena itu perlu dilakukan latihan fisik yang menunjang untuk meningkatkan power dan kecepatan atlet PPLOP Jawa Tengah. Oleh sebab itu peneliti bermaksud melakukan penelitian eksperimen tentang pengaruh weight training dan latihan Plyometric terhadap power dan kecepatan atlet PPLOP bola voli Jawa tengah. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan populasi atlet PPLOP Jawa Tengah dan mengambil sampel 12 atlet PPLOP Jawa Tengah, teknik sampling yang digunakan adalah Total sampling. Penelitian ini dilakukan mulai bulan Mei 2017 sampai bulan September yang dilaksanakan di komplek olahraga gelora Jatidiri dengan 16 kali pertemuan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan memberikan *treatment* latihan *weight training* dan *plyometric* pada atlet PPLOP Bola voli Jawa tengah diperoleh persentase peningkatan hasil power dengan tes vertical jump sebesar 3.33%, dan 16,66 persen untuk peningkatan kecepatannya. Dengan terlaksananya penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan latihan kombinasi *weight training* dan *plyometric* dapat meningkatkan terhadap power dan kecepatan atlet PPLOP bola voli Jawa Tengah. Diharapkan nantinya pelatih PPLOP bola voli Jawa tengah dapat meneruskan latihan fisik dengan kombinasi *weight training* dan *plyometric* yang sudah terbukti meningkatkan power dan kecepatan atlet, dimana kedua komponen tersebut sangat mempengaruhi performance para atlet.

*Kata kunci : Weight training, plyometric, bola voli, power, kecepatan*

## **Abstract**

*Athlete achievement is strongly influenced by physical condition, because the physical condition plays a major role in supporting the performance of athletes. Among the physical conditions include Power and speed. Based on the test results and physical measurements PPLOP athletes in Central Java is known that athletes PPLOP volleyball middle Java average have power and speed in the category of being and also there is less. There fore it is necessary to do physical exercises that support to improve the power and speed of PPLOP athletes Central Java. Therefore the researcher intends to conduct experimental research about the influence of weight training and Plyometric training on power and speed of PPLOP volleyball in Central Java volleyball. This research is an experimental research with PPLOP athletes population of Central Java and samples 12 PPLOP athletes Central Java, sampling technique used is Total sampling. This research was conducted from May 2017 until September which was held at Jatidiri Sports complex with 16 meetings. The result of this research showed that by giving training of weight training and plyometric training on PPLOP volleyball, Central Java volleyball, it was obtained by increasing percentage of power result with test vertical jump of 3.33%, and 16.66% for the increase in speed. With the implementation of this research can be concluded that by giving weight training and plyometric combination training can increase to power and speed of PPLOP athletes volleyball of Central Java. It is hoped that the trainers of PPLOP volleyball in Central Java can continue their physical training with a combination of weight training and plyometric that has been proven to increase the power and speed of athletes, both of which greatly affect the performance of athletes*

*Key word : Weight training, plyometric, volley ball, power, speed*

## PENDAHULUAN

Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga sebagai lembaga Pemerintah yang mengurus bidang kepemudaan dan olahraga ini telah membentuk suatu wadah yang bernama PPLOP (Pusat pendidikan dan Latihan pelajar) yaitu sebagai Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) yang merupakan suatu bagian dari sistem pembinaan prestasi olahraga yang integral melalui kombinasi antara pembinaan prestasi dengan jalur pendidikan formal di sekolah, yang dimana pengelolaan dari PPLOP ini diamanahkan kepada Dinas Pemuda dan Olahraga masing-masing provinsi di Indonesia, yang salah satunya adalah Jawa Tengah.

Dengan adanya PPLOP ini merupakan suatu posisi strategis dalam meletakkan pondasi pembangunan prestasi olahraga di Indonesia pada usia potensial (*the golden age*) dalam rangka pengembangan bakat siswa di bidang olahraga. Satu mata rantai dari pembinaan olahraga usia dini adalah pembibitan olahraga. Memperhatikan teori piramida pembinaan olahraga, maka pembibitan olahraga melalui sentra-sentra olahraga seperti PPLOP merupakan pondasi utama pembinaan olahraga yang harus dilakukan secara cermat, akurat, dan menuntut komitmen bersama guna mencapai hasil maksimal dalam mencetak calon-calon atlet masa depan. Prestasi atlet sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, dikarenakan kondisi fisik berperan besar dalam menunjang performa atlet. Diantara kondisi fisik tersebut antara lain Power dan kecepatan. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran fisik atlet PPLOP Jawa tengah diketahui bahwa atlet PPLOP Jawa tengah rata-rata mempunyai power dan kecepatan dalam kategori sedang dan juga ada yang kurang. Oleh karena itu perlu dilakukan latihan fisik yang menunjang untuk meningkatkan power dan kecepatan atlet PPLOP Jawa Tengah.

Pengaruh latihan *weight training* dan *plyometric* pada melompat vertikal telah diteliti secara ekstensif dan konsisten dengan temuan positif (Baker, 1996;. Fatorous et al, 2000; Ebben & Watts, 1998; Adams et al, 1992.). Fatorous et al. (2000) menemukan bahwa 12 minggu pelatihan ketahanan ditingkatkan melompat vertikal sebesar 9%. Studi lain menemukan bahwa 8 minggu pelatihan perlawanan dengan kombinasi lift umum dan lift Olimpiade mengakibatkan perbaikan lebih besar dari kombinasi dengan plyometrics, 6,6% menjadi 5,7%, masing-masing (Tricoli et al., 2005). Sementara penelitian sebelumnya

difokuskan pada apakah perlawanan pelatihan mempengaruhi kemampuan melompat vertikal, penelitian akhir-akhir telah lebih terfokus pada identifikasi jenis pelatihan resistensi yang paling efektif dalam meningkatkan kinerja melompat vertikal, khususnya memilih mode dan intensitas yang tepat. Latihan kekuatan umum biasanya sudah bertujuan untuk meningkatkan sifat kontraktil otot. Contoh umum latihan kekuatan tubuh bagian bawah adalah squats, lunges, dan mati-lift (Fatouros et al., 2000). Namun, hanya melatih untuk meningkatkan properti kontraktil dan kekuatan kaki tidak selalu mengakibatkan melompat vertikal ditingkatkan (Baker, 1996; Cronin et al, 2002; Fatouros et al, 2000.). Bahkan, latihan kekuatan berat telah ditemukan dalam beberapa kasus untuk mengurangi produksi listrik selama jangka waktu yang lama (Ebben & Watts, 1998). Hal ini tampaknya disebabkan oleh penurunan besar dalam kecepatan yang menyertai mengangkat kekuatan besar. Dengan demikian, kebutuhan untuk mentransfer keuntungan ini dalam power untuk dan performa atlet menjadi jelas.

Istilah *power* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan serta merupakan dasar dalam setiap melakukan bentuk aktivitas (Petunjuk praktikum fisiologi manusia, 2011:46). Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 67) kekuatan eksplosif (*eksplosif strength/power*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan dengan gerakan yang cepat, misalnya melompat, melempar, dan memukul.

Peningkatan *kecepatan* adalah peningkatan komponen dari semua faktor yang mempengaruhi, terutama aspek teknik dan kemampuan fisik pendukung lainnya. Dua hal penting ketika melakukan gerak cepat dalam bentuk "*kecepatan*" untuk gerak lari adalah Frekuensi langkah dan Panjang langkah. Faktor-faktor ini yang akan menjadikan atlet dapat menempuh jarak dalam waktu yang singkat. Schmolinsky (1989) mengemukakan bahwa kecepatan adalah frekuensi langkah x panjang langkah yang kemudian disebut dengan *Cadence* (frekuensi langkah per detik). Sehingga satuan kecepatan ditunjukkan dengan meter/detik, km/jam, atau mile/hour.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Weight Training* Dan Latihan *Plyometric* Terhadap Power Dan Kecepatan Atlet Bola Voli PPLOP Jawa Tengah ."

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan pendekatan *Matched Subject Design* yang melibatkan variabel bebas yaitu latihan Weight training dan latihan Plyometric. Dan variabel terikat Power dan Kecepatan. Sedangkan Populasi dari penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli PPLOP Jawa Tengah. Dengan menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian ini dilakukan di kompleks Olahraga Jatidiri Semarang Provinsi Jawa Tengah yang dimulai dari bulan Mei- September 2017 dengan 16 kali treatment latihan.

Dalam penelitian ini Peneliti bermaksud memberikan perlakuan berupa kombinasi latihan weight training dan latihan Plyometric dan juga mengamati efek dari perlakuan tersebut terhadap power dan kecepatan atlet PPLOP bola voli Jawa Tengah. Untuk mengetahui data awal dan data akhir peneliti menggunakan instrument tes vertikal jump dan sprint 30 m pada atlet PPLOP bola voli Jawa Tengah yang akan menjadi sampel pada penelitian ini. Setelah semua data terkumpul peneliti menggunakan menggunakan teknik olah data SPSS.

## HASIL

Analisis peningkatan hasil *vertical jump* pemain dilakukan untuk mengetahui seberapa besar *treatment* yang dilakukan pada kombinasi weight training dan plyometri mampu meningkatkan hasil *vertical jump* atlet bola voli putra PPLOP Jawa Tengah. Hasil perhitungan peningkatan *vertical jump* dapat dilihat pada tabel 1.

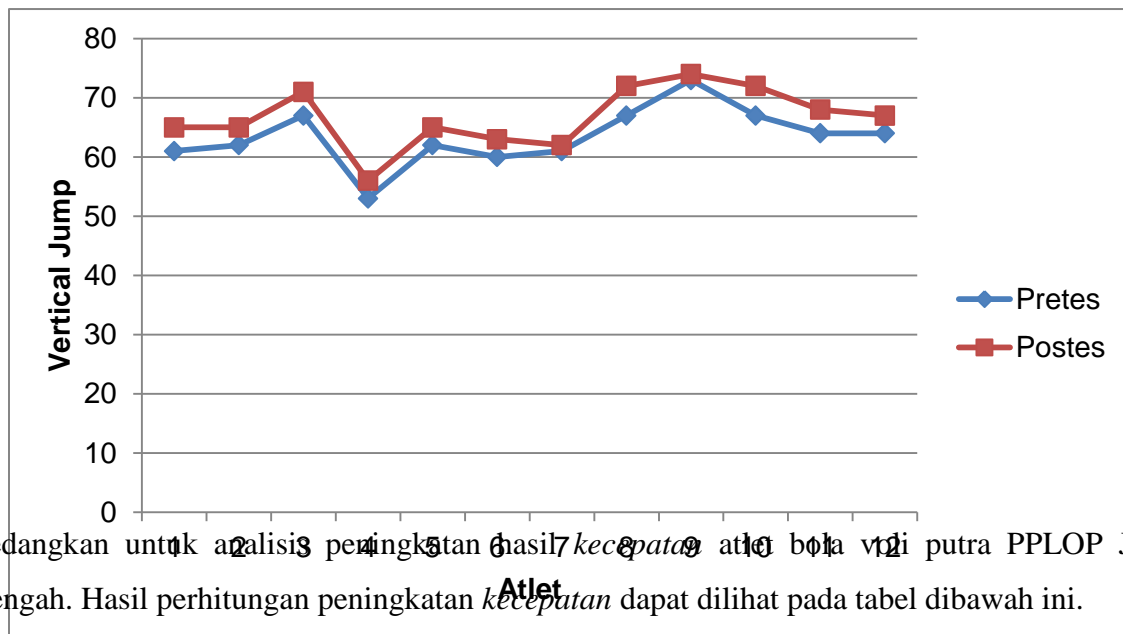
**Tabel 1 Peningkatan hasil *vertical jump***

Kelompok	Nilai rata – rata %		Peningkatan	Peningkatan (%)
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>Pretest t – Posttest</i>	<i>Pretest t - Posttest</i>
Eksperimen 1	63.41 67	66.66 7	3.2503	3.33

Sumber : Analisis data penelitian



Dari tabel 4.8 mengenai peningkatan hasil *vertical jump* diperoleh persentase peningkatan hasil *vertical jump* atlet bola voli putra PPLOP Jawa Tengah dengan *treatment* yang dilakukan melalui kombinasi weight training dan plyometrik 3.33% . Untuk lebih jelasnya berikut disajikan dalam bentuk gambar grafik 4.1 hasil peningkatan *vertical jump* baik dari pre test dan post test.



Sedangkan untuk analisis peningkatan hasil kecepatan atlet bola voli putra PPLOP Jawa Tengah. Hasil perhitungan peningkatan kecepatan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

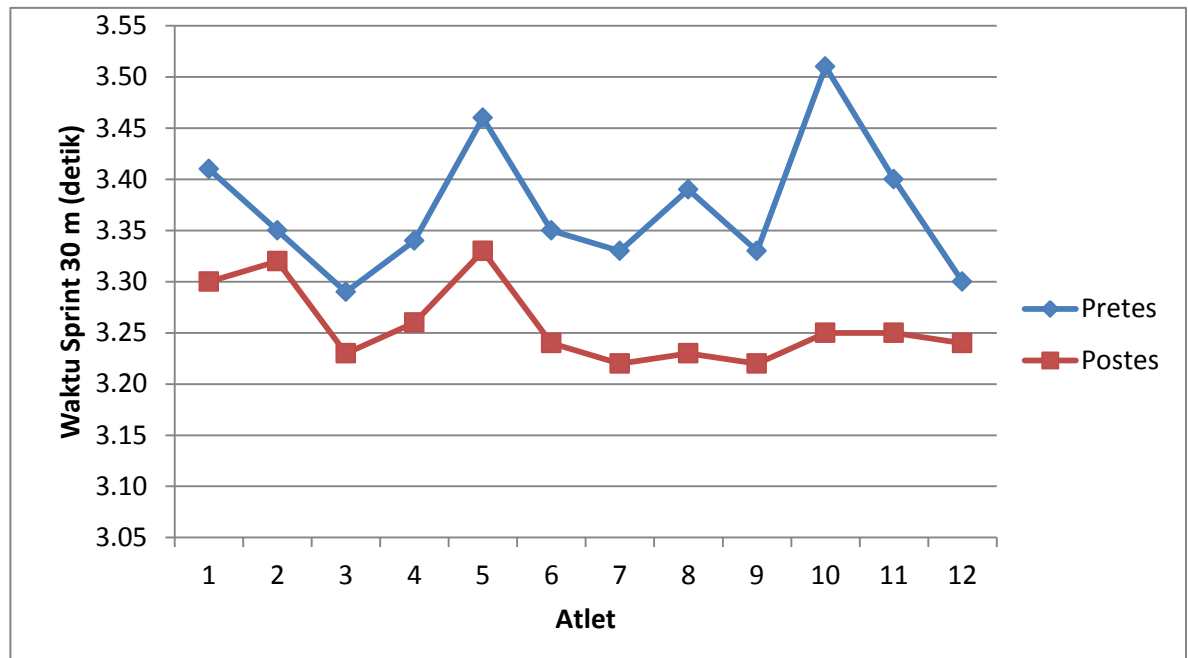
**Tabel 2. Peningkatan hasil Kecepatan**

Kelompok	Nilai rata – rata %		Peningkatan	Peningkatan (%)
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>Pretest t - Posttest</i>	<i>Pretest t – Posttest</i>
Eksperimen 1	40.46	39.09	1.37	16.66

Sumber : Analisis data penelitian

Dari tabel 2 mengenai peningkatan hasil kecepatan diperoleh persentase peningkatan hasil *vertical jump* atlet bola voli putra PPLOP Jawa Tengah dengan *treatment* yang dilakukan melalui kombinasi weight training dan plyometrik sebesar 16.66% . Untuk

lebih jelasnya berikut disajikan dalam bentuk gambar grafik 4.1 hasil peningkatan *vertical jump* baik dari pre test dan post test



## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kombinasi *weight training* dan *plyometric* terhadap power dan kecepatan atlet Bolavoli PPLOP Jawa Tengah Tahun 2017. Analisis dilakukan dengan uji t untuk mengetahui hasil dari penelitian tersebut.

Penerapan latihan kombinasi *weight training* dan *plyometric* yang baik dan terstruktur serta sistematis menyebabkan peningkatan *power* otot tungkai pada atlet. *Treatment* latihan kombinasi *weight training* dan *plyometric* memberikan beban pada otot tungkai, hal tersebut memberikan rangsangan pada otot untuk menyesuaikan dan meningkatkan fungsinya sehingga terjadi perubahan *power* otot tungkai. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian ini, berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa ada pengaruh latihan kombinasi *weight training* dan *plyometric* terhadap *power* otot tungkai atlet bolavoli PPLOP Jawa Tengah Tahun 2017 dengan tingkat signifikansi 0,000. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Harsono (2010:3) latihan adalah pemberian rangsangan, yang mana

rangsangan akan menyebabkan organ tubuh mengadakan penyesuaian atau kompensasi. Hal tersebut juga didukung oleh buku lain yang ditulis Suharjana (2013 : 38) yang menyatakan bahwa latihan dengan penekanan fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan sedemikian rupa dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kemampuan fisik. Adapun peningkatannya sebanyak 3,33%. Peningkatan tersebut sudah sangat baik dan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari latihan kombinasi *weight training* dan *plyometric* terhadap *power* otot tungkai. Sedangkan untuk kecepatan peningkatannya sebanyak 16,67%. Peningkatan tersebut juga sudah sangat baik dan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari latihan kombinasi *weight training* dan *plyometric* terhadap kecepatan.

## **KESIMPULAN**

Dengan terlaksananya penelitian ini sudah dapat disimpulkan bahwa dengan latihan kombinasi *weight training* dan *plyometric* dapat meningkatkan *power* maupun kecepatan atlet ppls bolavoli jawa tengah, yang nantinya ke dua komponen fisik tersebut sangat berpengaruh dalam *performance* atlet bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adams, K., O'Shea, J.P., O'Shea, K.L., and Climstein, M. (1992) The effect of six weeks of squat, plyometric, and squat-plyometric training on power production. *Journal of Applied Sport Science Research*, 6(1), 36-41.
- Baechle, T. and Earle, R. (2000). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (2<sup>nd</sup> Edition), Champaign, Human Kinetics.
- Bobbert, M.F. and Casius, L.J.R. (2005) Is the effect of a countermovement on jump height due to active state development? *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 37(3), 440-446.
- Bobbert, M.F., Gerritsen, K.G.M., Litjens, M.C.A., Van Soest, A.J. (1996) Why is countermovement jump height greater than squat jump height? *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 28(11), 1402-1412.
- Bompa dan Buzzichelli. (2015). *Periodization Training for Sport*. Australia: Human Kinetics.
- Burger, T. (1999) Complex training compared to a combined weight training and plyometric training program. *Master's Thesis*, University of Oregon, Eugene, Oregon.
- Chu D. A. (1992). *Jumping into Plyometrics*. Illinois: Human Kinetics.
- Cronin, J.B., McNair, P.J., and Marshall, R.N. (2002) Is velocity-specific strength training important in improving functional performance? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 267-273.
- Cronin, J. and Sleivert, G. (2005) Challenges in understanding the influence of maximal power training on improving athletic performance. *Sports Medicine*, 35(3), 213-234.
- Ebben, W.P. and Watts, P.B. (1998) A review of combined weight training and plyometric training modes: complex training. *Strength and Conditioning*, 10, 18-25.
- Fatorous I.G., Jamurtas, A.Z., Leontsini, D., Kyriakos, T., Aggelousis, N., Kostopoulos, N., and Buckenmeyer, P. (2000) Evaluation of plyometric exercise training, weight training, and their combination on vertical jumping performance and leg strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14(4), 470-476.
- Fleck, S. and Kontor, D. (1986) Complex training. *National Strength and Conditioning Association Journal*, 8(5), 66-68.
- Harsono. (2010). *Latihan Kondisifisik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. PPLTK.

.(1988).*CoachingdanAspek-AspekPsikologisdalamCoaching*.Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.

Kotzamanidis, C., Chatzopoulos, D., Michailidis, C., Papaiakevou, G., and Patikas, D. (2005) Larson, G.S., Mynark, R., Hackney, A.C., Rubin, D.A., (2003) The effect of plyometric training with a weight vest on lower extremity power in volleyball players. *Unpublished master's thesis*, The University of North Carolina, Chapel Hill, NC.

Luebbbers, P.E., Potteiger, J.A., Hulver, M.W., Thyfault, J.P., Carper, M.J., and Lockwood, R.H. (2003) Effects of plyometric training and recovery on vertical jump performance and aerobic power. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(4), 704-709.

McBride, J.M., Triplett-McBride, T., Davie, A., and Newton, R. (2002) The effect of heavy- vs. light-load jump squats on the development of strength, power, and speed. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(1), 75-82.

Newton, R.U., Kraemer, W.J., and Hakkinen, K. (1999) Effects of ballistic training on preseason preparation of elite volleyball players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(2), 323-330.

Sugiyono.(2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu PendekatanPraktek*. Jakarta: RinekaCipta.

Sukadiyanto. (2010).*Konsep Dasar Latihan Fisik*. Yogyakarta:UNY.

The effect of a combined high intensity strength and speed training program on the running and jumping ability of soccer players. *Journal of Strength andConditioning Research*, 19(2), 369-375.

Tricoli, V., Lamas, L., Carnevale, R., and Ugrinowitsch, C. (2005) Short-term effects on lower body functional power development: weightlifting vs. vertical jump training programs. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(2), 433-437.

(<http://brianmac.demon.co.uk/legplyo.htm.legplyometrics>) di unduh tanggal 27 februari 2017

## INDUSTRI OLAHRAGA UNGGULAN MENGANGKAT CITRA KUALITAS PRODUK INDONESIA

**Yadi Imansyah**

Yadi Imansyah, Universitas Nahdlatul Ulama  
NTB, [yadi.imansyah@gmail.com](mailto:yadi.imansyah@gmail.com)

### **Abstrak**

Industri Olahraga adalah kegiatan bisnis bidang olahraga dalam bentuk produk barang dan jasa. Beberapa tokoh telah memberikan definisinya yang berkaitan tentang industri Olahraga tersebut. Dae-Hwan dalam Lutan (2001) mengemukakan bahwa industri olahraga adalah industri yang menciptakan nilai tambah dengan memproduksi dan menyediakan olahraga yang berkaitan dengan peralatan dan layanan (jasa) yaitu peralatan atau perlengkapan olahraga yang berkaitan dengan aktivitas olahraga seperti kompetisi olahraga, pelatihan, dan pesta olahraga. Selanjutnya, Miller dkk dalam Harsuki (2005) menyatakan bahwa industri olahraga adalah semua produk, barang, servis, tempat, orang-orang dan pemikiran yang ditawarkan pada pelanggan yang berkaitan dengan olahraga. Mencermati dua definisi tersebut di atas, kiranya sudah dapat dijadikan acuan untuk merubah persepsi yang mengatakan bahwa industri olahraga tersebut terbatas hanya pada alat-alat olahraga saja. Padahal konteks industri olahraga dalam manajemen modern meliputi barang dan jasa yang dalam hal ini berhubungan dengan olahraga.

**Kata Kunci:** Industri Olahraga Unggulan, Citra Kualitas Produk Indonesia

### **Abstract**

*Sports Industry is a sport business activity in the form of goods and services. Some figures have given their associated definitions about the sport industry. Dae-Hwan in Lutan (2001) argues that the sports industry is an industry that creates added value by producing and providing sports related to equipment and services such as sports equipment or equipment related to sports activities such as sports competitions, training and parties Sports. Furthermore, Miller et al in Harsuki (2005) states that the sports industry is all the products, goods, services, places, people and thoughts offered to sports-related customers. Looking at the two definitions mentioned above, would have been used as a reference to change the perception that the sports industry is limited only to sports equipment only. Whereas the sports industry context in modern management includes goods and services that in this case relate to sports.*

**Keywords:** *Leading Sport Industry, Image Quality of Indonesia*

## PENDAHULUAN

Industri olahraga tidak dapat terlepas dari bisnis olahraga. Berbicara tentang bisnis secara sederhana dapat dikatakan bagaimana keuntungan didapat dari sebuah produk yang dijual. Untuk membuat dan menjual sebuah produk yang baik maka peran manajemen sangat penting. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa industri olahraga erat hubungannya dengan bisnis olahraga dan manajemen olahraga yang nantinya akan mengangkat citra kualitas produk Indonesia. Kaitan olahraga dan pembangunan terungkap dalam Konferensi Internasional mengenai Olahraga dan Pembangunan yang digelar pada tahun 2003 di Switzerland, yang intinya membicarakan kontribusi olahraga terhadap pembangunan ekonomi, politik, sosial dan kesehatan yang dikenal dengan *The Magglingen Declaration*. Semangat *Declaration* ini sejalan dengan tujuan dasar olahraga: meningkatkan kualitas hidup manusia yang berujung pada harkat dan martabat kemanusiaan. Disisi lain perkembangan dan kemajuan pembangunan olahraga tidak hanya semata-mata untuk meraih prestasi olahraga akan tetapi juga diperlukan daya dukung lain yang bisa dikembangkan melalui pembangunan dan pengembangan industri-industri olahraga. Perkembangan yang tidak terhindarkan tersebut telah menstimulasi berbagai aktivitas keolahragaan dari ruang lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi menjadi sebuah *event* yang berorientasi tidak hanya pada tujuan lingkungannya, tetapi juga dalam dimensi industri. Untuk itu, pengamatan dan pencermatan terhadap aspek-aspek penting dalam industri olahraga menjadi bagian penting dalam menentukan kebijakan pembangunan dan citra produk olahraga Indonesia ke depan.

Banyak definisi industri olahraga yang dapat dilihat untuk memahami konsep industri olahraga. Beberapa tokoh telah memberikan definisinya yang berkaitan tentang industri Olahraga tersebut. Dae-Hwan dalam Lutan (2001) mengemukakan bahwa industri olahraga adalah industri yang menciptakan nilai tambah dengan memproduksi dan menyediakan olahraga yang berkaitan dengan peralatan dan layanan (jasa) yaitu peralatan/perlengkapan olahraga yang berkaitan

dengan aktivitas olahraga seperti kompetisi olahraga, pelatihan, dan pesta olahraga. Selanjutnya, Miller dkk dalam Harsuki (2005) menyatakan bahwa industri olahraga adalah semua produk, barang, servis, tempat, orang-orang dan pemikiran yang ditawarkan pada pelanggan yang berkaitan dengan olahraga. Mencermati dua definisi tersebut di atas, kiranya sudah dapat dijadikan acuan untuk merubah persepsi yang mengatakan bahwa industri olahraga tersebut terbatas hanya pada alat-alat olahraga saja. Padahal konteks industri olahraga dalam manajemen modern meliputi barang dan jasa yang dalam hal ini berhubungan dengan olahraga.

Menurut Parks dkk dalam Harsuki (2005) mengemukakan bahwa segmen produksi olahraga dibagi atas tiga bagian. Pertama adalah segmen penampilan olahraga (*sport performance*) meliputi bermacam-macam produk seperti olahraga sekolah yang disponsori, perkumpulan kebugaran, *camp* olahraga, olahraga profesional, dan taman olahraga kota. Kedua adalah segmen produksi olahraga (*sport production*) ini dapat diberikan contoh misalnya bola basket, bola tenis, sepatu olahraga, kolam renang, serta perlengkapan olahraga yang lainnya. Ketiga adalah segmen promosi olahraga (*sport promotion*) antara lain barang dagangan seperti kaos atau baju yang berlogo, media cetak elektronika, *sport marketing agency*, dan *sport event organizer*. Terlihat sangat besar peluang bisnis yang dapat ditumbuhkembangkan berkaitan dengan produksi olahraga.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Industri Olahraga**

Industri Olahraga dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional diatur dalam Bab XVI. Pengertian dan batasan Industri Olahraga adalah kegiatan bisnis bidang olahraga dalam bentuk produk barang dan jasa. Setiap pelaksanaan industri olahraga yang dilakukan oleh Pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat wajib memperhatikan tujuan keolahragaan nasional serta prinsip penyelenggaraan kegiatan olahraga (pasal 78). Industri olahraga dapat



berbentuk prasarana dan sarana yang diproduksi, diperjual belikan, dan/atau disewakan untuk masyarakat (pasal 79 ayat1).

Industri olahraga dapat berbentuk jasa penjualan kegiatan cabang olahraga sebagai produk utama yang dikemas secara profesional yang meliputi: Masyarakat yang melakukan usaha industry olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dan ayat (2) dapat bermitra dengan Pemerintah, pemerintah daerah, organisasi olahraga dan/atau organisasi lain, baik dalam negeri maupun luar negeri(pasal 79 ayat 3). Dalam melaksanakan kemitraan sebagai mana dimaksud dalam ayat (3) masyarakat membentuk badan usaha sesuai dengan peraturan perundang-undangan (pasal 79 ayat 4).

Industri olahraga didefinisikan oleh Pitts, Fielding dan Miller sebagai “semua produksi barang, jasa, tempat, orang-orang, dan pemikiran yang ditawarkan kepada pelanggan, yang berkaitan dengan olahraga.(Pitts, Fielding, and Miller, 1994). Ozanian mengatakan bahwa; “Olahraga tidak hanya bisnis besar saja. Olahraga adalah salah satu dari industri yang tercepat bertumbuh kembangnya di Amerika, dan adalah yang jalin menjalin dengan setiap aspek ekonomi dari media dan pakaian sampai pada makanan dan periklanan .olahraga ada dimana-mana, dibarengi dengan suatu bunyi dering mesin kasir uang yang tak putus-putus nya”

Sejak Peter Ueberuth sukses membisniskan olimpiade Loa Angeles 1984 , maka sejak itu pula olahraga level dana memasuki era industri. Berbicara tentang industri tidak terlepas dari suatu kegiatan bisnis yang dilakukan baik itu memproses atau mengolah barang atau jasa dengan menggunakan sarana atau peralatan yang ada secara terus menerus (Sudharto, 2007). Sementara pengertian olahraga menurut M.F Siregar adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan cara menggerakkan tubuh yang memiliki fungsi sebagai untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, untuk membangun fisik manusia dan untuk membangun aspek non-fisik manusia yaitu kesehatan jiwa manusia. Dari pengertian diatas maka Industri olahraga dapat didefinisikan sebagai Kegiatan bisnis yang dilakukan dengan cara memproses atau mengolah barang dan jasa secara terus menerus dalam ruang lingkup kegiatan keolahragaan seperti pengelolaan sarana dan prasarana olahraga

yang bertujuan untuk memperoleh keuntungan baik itu bagi industri itu sendiri, masyarakat serta *stakeholder*.

Namun apabila kita lihat dari pengertian industri olahraga menurut Wikipedia Indonesia adalah kelompok bisnis yang bergerak pada bidang olahraga yang memiliki tehnik dan metode yang sama dalam menghasikan laba. Dari pengertian industri olahraga menurut Wikipedia sangat jelas bahwa industri olahraga merupakan kegiatan bisnis. Bisnis dapat didefinisikan sebagai suatu kegiatan usaha individu yang terorganisir untuk menghasilkan dan menjual barang atau jasa guna mendapatkan keuntungan dalam memunuhi kebutuhan masyarakat (Sugiyono; 41; 2008).

## **2. Ruang Lingkup Industri Olahraga**

Berdasarkan definisi industri olahraga di atas dapat diterangkan bahwa industri olahraga merupakan kegiatan bisnis yang memproduksi atau memperjual belikan jasa kepada khalayak umum. Sehingga ruang lingkup industri olahraga meliputi produk dan jasa. Produk dapat berupa alat-alat olahraga, perlengkapan olahraga dan lain-lain. Sementara di bidang jasa meliputi gedung olahraga dan sejenisnya. Didalam Undang-Undang RI N0 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 79 ayat 1 dan 2 dijelaskan bahwa industri olahraga meliputi :

- 1) Sarana dan Prasarana yang diproduksi, diperjualbelikan atau disewakan.
- 2) Jasa penjualan kegiatan cabang olahraga sebagai produk utama yang dikemas secara professional yang meliputi :

- a. Kejuaraan nasional dan internasional
- b. Pekan olahraga daerah, wilayah, nasional, dan internasional.
- c. Promosi, eksibisi, dan festival olahraga.
- d. Keagenan, layanan informasi, dan konsultasi olahraga.

Telah dijelaskan bahwa industri olahraga merupakan kegiatan bisnis, sehingga ruang lingkup dari kegiatan bisnis itu adalah sebagai berikut :

1. Akuntansi, yang mencakup sistem pengendalian anggaran, praktik, dan prosedur.

2. Keuangan, yang mencakup operasional lembaga keuangan, rasio keuangan yang optimal, merger dan akuisisi, pembelian beli leveraged, dan pembiayaan antar perusahaan.
3. Managemant, yang mencakup sikap dan perilaku karyawan, manajemen sumber daya manusia, manajemen operasi produksi, perumusan strategi dan sistem informasi.
4. Pemasaran, yang mencakup citra produk, advertaising, promosi penjualan, distribusi kemasan, harga, layanan purna jual, preferensi konsumen, pengembangan produk baru.

### **3. Tujuan Industri Olahraga**

Sementara bentuk industri olahraga di Indonesia menurut Pasal 79 ayat 4 UU Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 adalah badan usaha. Yang harus tetap diperhatikan dalam industri olahraga adalah bahwa setiap kegiatan industri olahraga wajib memperhatikan tujuan keolahragaan nasional dan prinsip penyelenggaraan keolahragaan, hal ini sesuai dengan Pasal 78 UU Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia No 3 Tahun 2005. Tujuan keolahragaan nasional sesuai dengan Pasal 4 UU Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Prinsip penyelenggaraan keolahragaan juga merupakan faktor yang wajib dijadikan perhatian ketika kita membangun industri olahraga, sesuai pasal 5 UU Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 keolahragaan diselenggarakan dengan prinsip :

1. Demokratis, tidak diskriminatif, dan menjunjung tinggi nilai keagamaan, nilai budaya, dan kemajemukan bangsa.
2. Keadilan sosial dan kemanusiaan yang adil dan beradab
3. Sportivitas dan menjunjung tinggi nilai etika dan estetika

4. Pembudayaan dan keterbukaan.
5. Pengembangan kebiasaan hidup sehat dan aktif bagi masyarakat.
6. Pemberdayaan peran serta masyarakat.
7. Keselamatan dan keamanan
8. Keutuhan jasmani dan rohani.

Menurut pasal 80 ayat 1 UU Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 dijelaskan bahwa pengembangan industri olahraga dilaksanakan melalui kemitraan yang saling menguntungkan agar terwujud kegiatan olahraga yang mandiri dan profesional. Sehingga tujuan dari industri olahraga sebenarnya adalah terciptanya kemandirian dan keprofesionalan olahraga di Indonesia.

Sementara itu M.F Siregar mengatakan bahwa industri olahraga akan berkembang sejalan dengan fungsi olahraga yaitu :

1. Kesehatan dan kebugaran.
2. Untuk membangun aspek non-fisik, yaitu kesehatan jiwa manusia.
3. Untuk membangun fisik manusia.

Jika tiga hal fungsi olahraga itu dilakukan maka bidang – bidang yang lain akan menyusul yaitu perkembangan ekonomi sejalan dengan perkembangan industri olahraga, serta ilmu pengetahuan dan teknologi sejalan dengan kebutuhan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk mendukung prestasi olahraga. Puncak dari semuanya adalah perdamaian dan kesejahteraan dunia yang dapat melalui aktivitas olahraga (Laksmi dan Handayani; 201; 2008).

#### **4. Usaha dan Industri Olahraga**

Kegiatan olahraga memiliki nilai kepada kehidupan manusia, baik nilai ideologi, politik, ekonomi, sosial dan budaya. Nilai-nilai olahraga itu mempengaruhi keberhasilan pembangunan nasional, termasuk pembangunan ekonomi dan kualitas sumber daya manusia. Bahkan dapat dikatakan sistem manajemen dan pembinaan olahraga merupakan bagian integral pembangunan kualitas sumber daya manusia. Olahraga kurang memiliki kontribusi kepada pembangunan nasional. Padahal olahraga memiliki nilai ekonomi karena dapat meningkatkan produktivitas manusia sebagai sumber. Sayangnya, sebagian pihak

menganggap kegiatan olahraga (termasuk Jasmani dan daya pembangunan. Kesegaran jasmani yang memadai meningkatkan kemampuan kerja optimal serta dapat menghemat biaya pemeliharaan kesehatan. Pembinaan olahraga secara matang di masa depan akan memberi kontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan perorangan. Misalnya melimpah ruahnya bonus yang diterima Taufik Hidayat setelah mendapat medali emas olimpiade. Kita pun dapat mengembangkan bisnis dan kegiatan yang berkaitan dengan olahraga. Olahraga pun dapat memicu kegiatan bisnis baru, misalnya pariwisata, tempat hiburan (rekreasi), perhotelan, restoran, pengembangan usaha kecil (makanan dan minuman, serta jajanan lainnya). Akhirnya derivasinya dapat menciptakan lapangan pekerjaan.

Pada saat ini orang Indonesia tidak akan sulit untuk menemukan *fitness centre*, *bowling alleys*, kursus, klub dan organisasi olahraga, serta pertandingan, turnamen, dan fasilitas olahraga yang dioperasikan secara bisnis. Usaha intensifikasi dan ekstensifikasi perlu dilanjutkan dan merupakan peluang bisnis bagi seorang berjiwa wirausaha. Pelaku dan pakar olahraga hendaknya memiliki kesadaran bahwa peranan olahraga dalam menciptakan bisnis sangat mungkin dan diperlukan. Mereka tidak dapat berjalan sendiri dalam melakukan industrialisasi olahraga. Karena itu hendaknya menggandeng pemilik modal sehingga bersinergi menghasilkan rencana bisnis yang matang dan dapat diandalkan. Dalam kaitan inilah, wawasan bisnis dan manajemen diperlukan untuk memajukan dan mengembangkan bisnis olahraga. Hal ini penting karena maju dan berkembangnya bisnis itu akan memicu penelitian dan pengembangan, meningkatkan mutu pendidikan dan pengembangan ilmu dan teknologi olahraga, meningkatkan prestasi, serta memperbanyak kesempatan kerja. Setiap pertandingan memerlukan penonton dan hendaknya menarik banyak penonton. Pertandingan tanpa penonton pastilah gersang. Motif berprestasi atlet akan menurun apabila tidak ada penonton. Bagaimanapun juga teriakan penonton merupakan pemacu semangat bertanding para atlet.

## **5. Persyaratan Usaha dan Industri Olahraga**

Pengelolaan olahraga secara bisnis dapat menghasilkan keuntungan (dana). Akan tetapi keuntungan yang dapat diraih sangat tergantung pada mutu fasilitas, produk, pertandingan atau jasa yang dijual, memiliki daya tarik dan ditampilkan pada saat yang tepat, di tempat strategis.

Ada beberapa persyaratan agar kegiatan olahraga dapat menjadi bisnis :

- a. Masyarakat sudah memiliki kesadaran olahraga dapat membugarkan tubuh dan jiwa, meningkatkan kecerdasan (inteligensia dan emosional), meningkatkan produktivitas kerja, mengurangi biaya perawatan kesehatan. Sosialisasi peran dan fungsi olahraga seperti ini selayaknya menjadi program utama pelaku olahraga.
- b. Tingkat kesejahteraan masyarakat sudah tinggi sehingga masyarakat tidak hanya bergelut memenuhi kebutuhan primer (perut) tetapi masyarakat sudah memerlukan kebutuhan tertier semisal rekreasi dan tontonan (pertandingan olahraga). Karena itu negara (pemerintah, swasta, masyarakat sipil) selayaknya mengusahakan dengan cerdas peningkatan kesejahteraan masyarakat ini.
- c. Para pengusaha sudah menyadari potensi dan peluang bisnis dari kegiatan olahraga. Karena itu pemerintah berkewajiban mempromosikan dan menyakinkan para pengusaha bahwa kegiatan olahraga menyimpan potensi dan peluang bisnis yang besar terutama derivasi bisnis kegiatan olahraga itu sendiri seperti transportasi, pariwisata, jasa pelayanan tempat olahraga, perdagangan peralatan olahraga.
- d. Pemilik modal dan pengurus organisasi keolahragaan serta pelaku olahraga lainnya tidak cukup hanya individu yang mencintai olahraga yang mau berkorban tenaga dan materi, tetapi selayaknya mereka memiliki jiwa wirausaha.
- e. Pelaku olahraga tidak hanya berpikir menghabiskan dana tetapi sudah selayaknya mengerjakan bagaimana aktivitas olahraga yang dilakukan dan diselenggarakan dapat menghasilkan dana.

- f. Pengurus dan pemilik klub atau organisasi olahraga dituntut memiliki kompetensi agar setiap *event* dan atau pertandingan olahraga dapat menghasilkan keuntungan finansial (uang). Karena itu hukumnya wajib bagi mereka untuk mempunyai kompetensi pemasaran.
- g. Apalagi pemasaran produk *event* dan pertandingan olahraga tidak memerlukan kehadiran langsung konsumen di lapangan atau tempat *event* dan pertandingan, akan tetapi dapat melalui media radio atau televisi. Peluang semakin terbuka setelah semakin bertambahnya stasiun radio dan televisi, tidak bisa tidak, kompetensi melakukan negosiasi dan kontrak dengan stasiun radio dan televisi menjadi sangat penting.

## **6. Industri Olahraga dan Pariwisata Mengangkat Citra Produk Indonesia**

Olahraga merupakan wahana yang memberikan kesempatan dan peluang kepada manusia untuk bersaing, menguasai, menang dan kalah. Olahraga seolah-olah menggantikan peran yang destruktif dan melenyapkan kebudayaan. pariwisata juga akan merupakan kegiatan serta memberikan kesempatan kepada manusia untuk bergerak, melihat, belajar, bergaul; mengenal budaya, alam sekitar, keunggulan, keajaiban ataupun keistimewaan tempat lain. Pariwisata juga akan berkembang sampai ke wisata ilmu dan teknologi, serta wisata olahraga.

Promosi pariwisata hendaknya meliputi semua kegiatan yang ada sehingga berorientasi pada kepentingan dan keberhasilan semua. Misalnya konferensi, pameran, acara adat, museum, arsitektur, pertunjukan, kesenian, olahraga, dan pariwisata sendiri. Profesi olah ragawan pun sama kondisinya. Profesi ini bukan profesi impian bagi anak-anak Indonesia. Kesan dari profesi ini adalah bagi orang-orang yang berotot saja, tanpa otak. Kesan yang sering disamakan dengan pengangguran (daripada gak ada kerja mending daftar klub).

Orang tua, hampir banyak sepakat untuk tidak mengarahkan anak-anaknya menjadi atlet (olahragawan). Tidak heran jika dampaknya adalah makin tipisnya re-generasi atlet di Indonesia. Parahnya lagi, kondisi minim calon atlet ini diperparah dengan system dan infrastruktur klub dan lembaga olah raga yang sarat dengan korup. Semua saling berlomba menghirup nafas agar bisa bertahan,

sementara untuk cabang olah raga yang tidak favorit, ya tinggal menjadi kenangan saja.

**Contoh : Amerika Kapitalis Olah Raga:** Amerika memang sudah dikenal sebagai negara superkapitalis. Ide-ide cemerlang dalam meraup keuntungan sudah tidak perlu diragukan lagi. Bagi Amerika, berbagai macam cara siap dilakukan demi tercapai keuntungan yang dahsyat nan abadi. MTV, berhasil mengemudikan peredaran musisi seluruh dunia sebagai alat pendulang uangnya. Satu musisi lahir, satu musisi lenyap, semua dilakukan bak sebuah mesin uang.

Kembali ke olah raga, baru-baru ini salah satu orang terkaya di Amerika (ke 164), yaitu **Stanley Kroenke** dengan yakin membeli saham Arsenal, salah satu klub besar dan favorit di Inggris. Maka lengkaplah sudah kepemilikan empat klub besar Inggris yang sudah dibeli oleh para kapitalis Amerika. Liverpool dibeli oleh George Gillet dan Tom Hicks. Randy Lerner membeli Aston Villa. Sebelumnya Malcolm Glazer menguasai MU.

Hal ini membuktikan bahwa :

- a. Olah raga merupakan ladang bisnis yang menggiurkan (jika digarap dengan baik)
- b. Atlet merupakan profesi yang terhormat
- c. Amerika benar-benar cerdik melihat peluang bisnis

Olahraga memang bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan jasmani kita. Namun dibalik manfaat tersebut, olahraga juga mempunyai peluang bisnis yang menguntungkan. Apalagi jika melihat minat dan antusiasme masyarakat Indonesia terhadap kompetisi olahraga tingkat nasional maupun internasional sudah sangat tinggi. Hanya dengan sedikit polesan manajemen olahraga yang andal, sebuah pagelaran olahraga yang sehat akan menjadi lebih menarik dan memberikan keuntungan bisnis yang besar. Sayangnya, pagelaran olahraga selama ini tidak dikelola sebagai peluang bisnis yang dapat diraih dengan manajemen olahraga yang andal. Sehingga timbul kesan, pagelaran olahraga di Tanah Air masih sebatas ajang rekreasi tontonan dan ajang perjuangan untuk meraih pengakuan dunia internasional.



Padahal, peluang menghasilkan keuntungan bagi penyelenggara, federasi, atlet, dan sponsor masih sangat terbuka lebar. *Steering Committee Seminar Sport with Better Education*, Adi Widiatmo Mangunadikusumo mengungkapkan, saat ini olahraga sudah menjadi makrokosmos ekonomi. Olahraga berperan fungsi sebagai media promosi dan kampanye pemasaran, baik itu menjadi ajang sasaran, pasar maupun sebagai komoditi. "Fenomena ini seharusnya telah menyadarkan kita untuk menjadikan olahraga sebagai prime mover atau penggerak laju pertumbuhan ekonomi yang membuka kesempatan kerja, membuka peluang usaha dan ikut mensejahterakan masyarakat. Oleh karena itu, kami berencana mengadakan seminar internasional tentang Sports Management with Better Education Towards The Development of Sustainability Sports Industry pada 8 September 2009 mendatang di Jakarta," jelas Adi.

Di berbagai negara industri maju dan modern, seperti halnya di Amerika, Inggris, Jerman, Perancis, Italia, Spanyol, Belanda, Jepang, Korea Selatan dan China, olahraga telah menjadi industri unggulan sebagai pemasok devisa negara. Bahkan, di sana, para atlet begitu dihargai dan menjadi sebuah profesi profesional. Dengan berkaca dari keberhasilan negara-negara tersebut dan tingginya minat masyarakat dalam negeri terhadap pagelaran olahraga, bukan tak mungkin jika Indonesia juga mampu menjadikan olahraga sebagai industri unggulan. Olahraga yang telah dirancang sebagai industri modern yang berskala global, terbukti telah menjadi lokomotif atau *multiplier effect* terhadap tumbuhnya kegiatan bisnis baru, misalnya pariwisata, tempat hiburan, perhotelan, restoran, pengembangan usaha kecil terutama makanan dan minuman. Sehingga pada akhirnya itu semua dapat menciptakan lapangan pekerjaan dan mengangkat citra negara tersebut.

## **KESIMPULAN**

Dampak industri olahraga untuk kedepan seharusnya tidak sebatas pada upaya untuk mencukupi dimensi internal keolahragaan, melainkan diharapkan lebih menggeliatkan serta memperbaiki harkat dan martabat masyarakat secara keseluruhan. Kemajuan Industri olahraga tidak hanya dinikmati oleh kalangan industri dan komunitas atau insan-insan olahraga semata, melainkan diharapkan

manfaatnya merambah sampai ke masyarakat secara luas. Industri olahraga merupakan bagian dari upaya pemberdayaan masyarakat dan pembangunan masyarakat. Oleh karena itu tidaklah berlebihan manakala potensi industri olahraga jika digali dan dikembangkan, dapat menjadi sebuah solusi bagi upaya pengentasan kemiskinan dan persoalan pengangguran.

Pelaku dan pakar olahraga hendaknya memiliki kesadaran bahwa peranan olahraga dalam menciptakan bisnis sangat mungkin dan diperlukan. Mereka tidak dapat berjalan sendiri dalam melakukan industrialisasi olahraga. Karena itu hendaknya menggandeng pemilik modal sehingga bersinergi menghasilkan rencana bisnis yang matang dan dapat diandalkan. Dengan berkaca dari keberhasilan negara-negara lain dan tingginya minat masyarakat dalam negeri terhadap pagelaran olahraga, bukan tak mungkin jika Indonesia juga mampu menjadikan olahraga sebagai industri unggulan. Olahraga yang telah dirancang sebagai industri modern yang berskala global, terbukti telah menjadi lokomotif atau *multiplier effect* terhadap tumbuhnya kegiatan bisnis baru, misalnya pariwisata, tempat hiburan, perhotelan, restoran, pengembangan usaha kecil terutama makanan dan minuman. Sehingga pada akhirnya itu semua dapat menciptakan lapangan pekerjaan dan mengangkat citra negara.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bonnie L. Parkhouse. 1991. *The Management of Sport*. St. Louis: Mosby – Year Book, Inc.
- Chong Kim, dkk. 2006. *Sport Industry*. Bahan-bahan yang disajikan dalam konferensi Internasional Sport Industry.
- Hadi, Sudharto P. 2007. *Perilaku Konsumen*. Semarang: Badan Penerbit.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kristiyanto Agus. 2011. *Jurnal Ekonomi Pembangunan Volume 12, Nomor 2, Desember 2011, hlm.200-211* “Penguatan Kebijakan Publik Usaha Pengentasan Kemiskinan Melalui Pengembangan Industri Mikro Olahraga”. Surakarta. UNS
- Nugroho Sigit. 2015. *Proseding Peran Olahraga Dalam Era Global*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Pitts, B. G., Fielding, L. W., & Miller, L. K. (1994). *Industry segmentation theory and the sport industry: Developing a sport industry segment model*. Sport Marketing Quarterly, 3 (1), 15-24.
- Rusli Lutan. 2001. *Asas - Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan dasar dan Menengah Depdiknas, 2001.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta: Erlangga.
- Tim Litbang & Instruktur KONI Mata Kuliah Sport Industry
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

### Website :

[http://www.kompasiana.com/www.habibamin.blogspot.com/pengertian-tujuan-dan-teori kewirausahaan-materi-kuliah\\_550e5459813311862cbc625](http://www.kompasiana.com/www.habibamin.blogspot.com/pengertian-tujuan-dan-teori-kewirausahaan-materi-kuliah_550e5459813311862cbc625). Diakses pada tanggal 9/9/2017 pukul 11.00.

<http://ekonominator.blogspot.co.id/2016/03/kewirausahaan-pengertian-tentang.html> Diakses pada tanggal 9/9/2017 pukul 11.00.

# **PENGARUH LATIHAN LARI KIJANG TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 42 PALEMBANG**

**Ahmad Jumadil Akbar**  
(universitas negeri semarang dan jumadilakbar08@gmail.com)

## **Abstrak**

Secara asasi pentingnya olahraga selaras dengan ekonomi, budaya, seni dan bidang kehidupan manusia yang lainnya. Memang ada sebagian manusia meremehkan arti dan pentingnya olahraga bagi kehidupan manusia, namun pada saat-saat tertentu olahraga diakui sebagai sesuatu yang mempunyai fungsi sekaligus makna dalam kehidupan manusia. Seperti olahraga atletik, atletik merupakan cabang olahraga tertua yang dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, hal ini dikarenakan pengujian bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan lari kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V sekolah dasar negeri 42 Palembang, dengan jumlah populasi 144 siswa dan sampel 78 siswa dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen 39 siswa dan kelompok kontrol 39 siswa. Kelompok eksperimen diberi perlakuan dan diadakannya *pree-test* dan *post-test* terhadap kedua kelompok tersebut dengan hasil uji hipotesis kelompok eksperimen dengan uji t dengan taraf signifikan kepercayaan  $\alpha = 0,05$  kelompok eksperimen dan dengan cara interpolasi  $t_{tabel} t_{0,95} = 182$  diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 4,77 jadi  $182 > 4,77$  berarti terdapat pengaruh latihan lari kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V sekolah dasar (SD) Negeri 42 Palembang.

**Kata kunci** = Lari Kijang, Lompat Jauh, Gaya Jongkok

## **Abstract**

*The fundamental economic importance of sport, culture, art and other areas of human life. Indeed there are some people underestimate the significance and the importance of exercise for human life, but at certain moments in the sport recognized as something that has the function at the same meaning in human life. Sports such as athletics, athletics is the oldest sport is regarded as the mother of all sports. This study includes research Experiment, this is because the test aims to determine the extent of the effect of exercise on the outcome of deer running long jump squat style men's class V students in government primary schools 42 Palembang with a population of 144 students and a sample of 78 students and divided into two groups, namely experimental group of 39 students and a control group of 39 students. The experimental group was given treatment and holding of Pree-test and post-test to both groups and the results of hypothesis testing with the experimental group t test with a significant level of confidence  $\alpha = 0.05$  and the experimental group by interpolation  $t_{table} t_{0.95} = 182$  values obtained  $t_{score}$  amounted to 4.77 so  $182 > 4.77$  means there is a deer running exercise influence on the results of the long jump squat style boys fifth grade of elementary school 42 Palembang.*

*Keywords* = Running Deer, Long Jump, Squat Style

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah bentuk pendidikan yang memberikan pada pengajaran pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak manusia. Pengajaran yang memberikan perhatian pada pengembangan fisik dari mulai latihan kalistenik, latihan untuk kesehatan, senam serta performan dan olahraga pertandingan. Olahraga yang dilakukan di Sekolah-Sekolah terdiri dari latihan-latihan tanpa alat dan dengan alat, dilakukan di dalam ruangan dan di lapangan terbuka.

Juga dikatakan bahwa guru pendidikan jasmani mencoba mencapai tujuannya dengan mengajarkan dan memajukan aktivitas-aktivitas jasmani. Gaya mengajar yang dilakukan oleh guru dalam praktek pendidikan jasmani cenderung tradisional. Hal ini benar mengingat bahwa kebanyakan guru pendidikan jasmani disekolah dasar adalah guru kelas yang secara normal mempunyai kompetensi dan pengalaman yang terbatas dalam bidang pendidikan jasmani. Model yang dikembangkan adalah ditekankan kepada aspek keterampilan dimana siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan latihan tersebut tidak pernah dilakukan oleh anak sesuai dengan inisiatif sendiri.

Menurut Zalfendi (2012:145) Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Dalam mengembangkan potensi diri melalui aktivitas jasmani dan olahraga, seperti: sepak bola, *soft ball*, bola voli, bola basket, bola tangan, *base ball* dan atletik.

Sedangkan yang dipelajari dalam pelajaran atletik adalah gerak dasar manusia didalam kehidupan sehari-hari. Yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Selain itu dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan diantaranya adalah nomor lari, nomor lari cepat, nomor lompat dan nomor lempar. Khususnya nomor lompat yang sering diperlombakan yaitu lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat jauh. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang atletik.

Menurut Mardiana (2010:2.58) Lompat jauh adalah membangun awalan yang secepat-cepatnya dan melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya ke arah depan-atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Dari berbagai macam olahraga yang ada di mata pelajaran, pengamat tertarik pada cabang olahraga atletik yaitu cabang olahraga lompat jauh gaya jongkok, alasannya mengapa pengamat tertarik ini sering dilakukan oleh pelajar dalam bermain di sekolah Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang pada saat jam istirahat khususnya berlari dan melompat. Kemudian juga dapat di lihat dari *even-even* yang sering di adakan. Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang tidak terlepas dengan adanya kendala di atas, yakni pendidikan jasmani di ajarkan melalui urutan yang sistematis dan keterampilan yang di perlukan dalam cabang olahraga-olahraga khusus. Pendekatan ini mengarah ke guru untuk melihat keterampilan olahraga sebagai suatu tujuan dari program pembelajaran.

Pembelajaran pendidikan jasmani tidak sesuai yang di harapkan, karena pada praktek lapangan, di mana kurangnya pembelajaran siswa dalam olahraga atletik, kurangnya pengetahuan siswa dalam gerakan lari kijang dan tidak adanya kekuatan kecepatan dalam melakukan lari kijang untuk melakukan tolakan dan melompat sejauh-jauhnya untuk itu perlunya latihan yang di lakukan oleh seorang guru untuk menunjang pembelajaran olahraga lompat jauh gaya jongkok terutama dalam lari kijang di Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang. Salah satu alternatif yang di gunakan adalah latihan lari kijang agar dapat meningkatkan gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Dari pengamatan dan informasi yang di dapat dari guru olahraga, persoalan yang di hadapi oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang pada saat sekarang masih banyak siswa rendah dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dan lemahnya kekuatan kaki tolakan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok, pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok harus menggunakan teknik yang benar yaitu menggunakan konsentrasi pada saat melakukan awalan lari, kecepatan penuh 22 sampai 24 langkah, tolakan kaki

yang terkuat, melayang dengan seimbang dan mendarat dengan posisi jongkok menggunakan telapak kaki.

Adapun beberapa permasalahan yang di hadapi dalam pembelajaran siswa khususnya untuk cabang olahraga atletik nomor lompat jauh yaitu kurangnya pengetahuan siswa dalam melakukan gerakan lari kijang pada teknik lompat jauh gaya jongkok, selain itu siswa Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang kekuatan (*Strenght*) kaki dan daya ledak otot (*power*) untuk melakukan tolakan dengan jarak maksimal masih lemah, serta kurangnya pengajaran guru tentang teknik-teknik lompat jauh, juga kurangnya pengetahuan siswa dalam gerakan awalan lari kecepatan penuh 22 sampai 24 langkah.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkeinginan untuk meneliti pengaruh latihan lari kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode eksperimen ini sebagai upaya meningkatkan kemampuan, kekuatan kaki tolakan dan pembelajaran siswa Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Lari Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang".

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : 1. Kurangnya pengetahuan siswa dalam gerakan lari kijang pada cabang olahraga atletik khususnya saat melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok. 2. Kurangnya pengetahuan siswa dalam gerakan awalan lari kecepatan penuh 22 sampai 24 langkah. 3. Kurangnya pengajaran guru olahraga tentang teknik-teknik dalam cabang olahraga atletik nomor lompat jauh 4. Lemahnya kekuatan kaki tolakan dan daya ledak (*power*) untuk melakukan lompatan sejauh-jauhnya dalam menunjang prestasi di Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang.

Agar permasalahan tidak terlalu meluas dan terfokus pada sasaran yang sebenarnya, maka peneliti hanya membatasi :

#### 1. Latihan lari kijang Lompat jauh gaya jongkok

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah yaitu “ Apakah terdapat pengaruh latihan lari kijang terhadap

hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang”.

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan yang hendak mencapai penelitian ini adalah “ terdapat pengaruh latihan lari kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang”

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat pada peneliti, guru, siswa, penulis, perpustakaan, dan universitas binadarma diantaranya adalah : 1. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui pengaruh latihan lari kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang. 2. Bagi Guru, pelatih maupun pembina olahraga, penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan masukan dalam mengajar penjas dan menyusun program latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga pada cabang olahraga atletik lompat jauh gaya jongkok. 3. Bagi siswa Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang, penelitian dapat dijadikan sebagai suatu jalan untuk meningkatkan kemampuan serta keterampilan siswa dalam olahraga cabang atletik lompat jauh gaya jongkok. 4. Bagi perpustakaan, penelitian ini dapat bermanfaat untuk membantu mahasiswa olahraga dalam menyelesaikan penelitian selanjutnya. 5. Bagi Universitas Bina Darma Palembang, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan bagi penelitian lainnya.

Berdasarkan uraian landasan teori yang ada, maka disusunlah suatu jawaban sementara yang selanjutnya akan dibuktikan kebenarannya melalui penelitian yang akan dilakukan yakni : pengaruh latihan lari kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang.

## **2.METODOLOGI PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

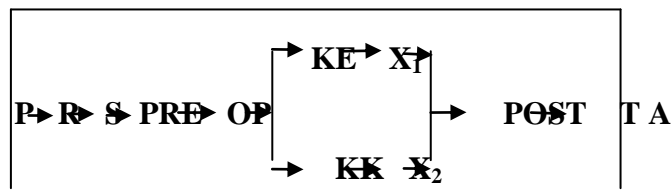
Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen sungguhan (*true eksperimen research*) dengan menggunakan dua kelompok sampel yaitu



kelompok eksperimen yang merupakan kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan (Arikunto,2010:125).

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen “*pretest and posttest one group design*” yaitu dengan melakukan tes awal dan tes akhir (Arikunto,2010:125). Adapun gambarnya sebagai berikut :



**Gambar 1. Rancangan Penelitian**

### Keterangan :

P : Populasi

KE : Kelompok Eksperimen pakai Perlakuan

R : *Random*

KK : Kelompok Kontrol

S : *Sampel*

X1 : Siswa diberi perlakuan (latihan lari kjang

PRE : *Pretest* (melakukan lompat jauh pakai awalan)

X2 : Siswa tidak diberi perlakuan

OP : *Ordinal Pairing*

PT : *Posttest* (melakukan lompat jauh pakai awalan)

### Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2012:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas V Sekolah Dasar yang terdiri dari 5 kelas di Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang yang berjumlah 144 siswa.

Sampel yang di ambil populasi yang berjumlah 78 orang dengan kata lain penulis dalam penelitian ini menggunakan teknik populasi ini sejalan dengan pendapat (Arikunto, 2010:173) yang menyatakan “Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian”. Keseluruhan populasi

berjumlah 144 siswa putra berjumlah 78 siswa dan putri berjumlah 66 siswa. Di dalam penelitian ini, sampel yang dipakai itu siswa putra, pemakaian sampel siswa putra karena siswa putra lebih aktif dalam latihan yang di berikan dan mempunyai keinginan yang lebih dari pada siswa putri.

### **Variabel Penelitian**

Jadi dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas (X) adalah lari kijang, variabel terikat (Y) dalam penelitian adalah lompat jauh gaya jongkok. Variabel kendali sama-sama siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang.

### **Definisi Operasional Variabel**

Sesuatu yang dapat menyebabkan perubahan akibat dari latihan lari kijang.

### **Tempat dan waktu penelitian**

Tempat penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang. Latihan lari kijang, *pretest* dan *posttest* menggunakan lapangan Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang.

### **Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan selama 3 minggu dari tanggal 12 sampai 27, bulan juni 2014. Latihan ini berlangsung selama 5 kali dalam 1 minggu, yakni kamis, jum'at, sabtu, minggu dan senin. Waktu/jam latihannya sore dari pukul 15.00-17.00 WIB.

### **Pengukuran hasil lompat jauh gaya jongkok**

- Sebelum melakukan tes lompat jauh gaya jongkok terlebih dahulu melakukan pemanasan.
- Setiap melaksanakan pemanasan dilakukan pemanasan yang benar untuk lompat jauh gaya jongkok.
- Setiap melakukan tes diberikan kesempatan tes 3 kali untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok dan diambil jarak terjauh.

### **Peralatan dan lapangan**

- Lapangan, bak lompat untuk lompat jauh Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang.
- Alat tulis.
- 1 pluit merek fox, 1 meteran, 1 hp kamera.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji “t”, pada taraf kepercayaan 95%.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil perhitungan Uji t beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh  $t = 1825$ , sedangkan  $t_{0,95} = 1,68$  sesuai dengan hasil perhitungan dan terdapat dalam tabel. Maka harga  $t_{hitung} = 1825$  dan  $t_{tabel} = 4,775$ , ternyata lebih besar  $t_{hitung}$  daripada  $t_{tabel}$ .  **$t_{hitung} = 1825 > t_{tabel} = 4,775$**

Kesimpulan : Terdapat beda yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Maka, hipotesisnya berbunyi “Ada Pengaruh Latihan Lari Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang”. Hasil ini didukung oleh beberapa teori sebagai berikut:

Lari kijang adalah latihan gerakan berlari untuk membuat ancang-ancang secukupnya, kemudian hentakan salah satu kaki hingga tungkai lain terkadang lurus, pada saat ini angkatlah tungkai lain sebagai kaki ayun dengan lutut diangkat tinggi dan ditekuk. Setelah terjadi pengangkatan kedua kaki maka mendaratlah dengan kaki ayun.

Lari kijang adalah lompat pantul dengan menggunakan satu kaki hingga tungkai lurus dengan mengangkat tungkai lain sebagai kaki ayun dengan lutut diangkat tinggi dan ditekuk maka mendarat dengan satu kaki. Latihan lari kijang bertujuan untuk mendapatkan hasil lompatan siswa, agar lompatan yang

dihasilkan dapat dilakukan dengan maksimal atau sejauhnyanya. Lari kijang merupakan salah satu bentuk latihan untuk melatih kekuatan (*power*).

Dalam penelitian ini peneliti mengambil latihan lari kijang untuk melatih kekuatan kaki. Latihan lari kijang bermanfaat untuk meningkatkan *power* kaki siswa agar lompatan yang dihasilkan dapat dilakukan dengan sejauh-jauhnyanya.

Adapun uraiannya adalah sebagai berikut :

1. Sikap awal dapat dilakukan dengan berdiri rileks, kemudian berlari untuk membuat ancang-ancang secukupnya, kemudian hentakan salah satu kaki hingga tungkai lain terkadang lurus, pada saat ini angkatlah tungkai lain sebagai kaki ayun dengan lutut diangkat tinggi dan ditekuk. Setelah terjadi pengangkatan kedua kaki maka mendaratlah dengan satu kaki ayun.
2. Gerakan dari sikap awal, satu kaki melompat kedepan, layaknya kijang yang sedang berlari. Gerakan lari kedepan dilakukan secara berulang-ulang (*repetisi*).
3. Pendaratan dari sikap melompat ke depan dengan pendaratan dapat dilakukan dengan satu kaki ayun, agar pada saat melompat dan mendarat tidak terjatuh maka perlu menggunakan tangan sebagai keseimbangan.
4. Beban dalam latihan lari kijang ini penambahan beban secara meningkat sesuai dengan program latihan. Pelaksanaannya memperhatikan *repetisi*, *set* dan interval diantara *set*. Irama gerakan lompatan adalah 1 detik.

#### **4. SIMPULAN**

Ada pengaruh secara bermakna ( $p \text{ value } 0,005 < @ 0,05$ ) latihan lari kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Ahmad. Jumadil. 2014. *Foto lokasi sekolah*. Palembang : Sekolah Dasar Negeri 42 Palembang
- Akbar, Ahmad. Jumadil. 2014. *Peta lokasi*. (Diakses <http://Akbar.blogspot> tanggal 18 Juli 2014).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Eko, Putro. Widoyoko. 2012. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Elli, Nopita. Sari. 2012. Pengaruh Latihan Push-up Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Orthodox Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah 6 Palembang. *Skripsi*. Palembang.
- Fox. 1993. Frekuensi Latihan. (Diakses <http://ejournal.unesa.ac.id> tanggal 12 Juni 2014).
- Guntara, Yogi. 2013. Pengaruh Latihan Lompat Kelinci Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Negeri 89 Palembang. *Skripsi*. Palembang.
- Herawan, Nasution. 2013. Pengaruh Latihan Lompat Kelinci Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 152 Palembang. *Skripsi*. Palembang.
- Ismaryati. 2008. *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Kaprodi Pendidikan Olahraga. 2013 . *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang: Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma.
- Khomsin. 2011. *Atletik 1*. Semarang: UNNES Press.
- Mardiana, Ade, Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV.Lubuk Agung.

Sajoto. 1993. Frekuensi Latihan. (Diakses <http://eprint.uny.ac.id> tanggal 12 Juni 2014).

Suparno. 2008. *Penjasorkes*. Jakarta: Bumi Aksara.

Zalfendi. 2012. *Micro Teaching*. Padang: SUKABINA PRESS.

## MANAJEMEN ORGANISASI DAN PEMBINAAN PRESTASI SEPAKBOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) TERANG BANGSA KOTA SEMARANG

Isnian Novarudin Nur<sup>1</sup>, Kriswantoro<sup>2</sup>, Sri Haryono<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

<sup>3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

[I.novarudin@gmail.com](mailto:I.novarudin@gmail.com)

### ABSTRAK

Manajemen organisasi adalah hal penting dalam pembinaan prestasi. SSB Terang Bangsa merupakan tempat pembinaan prestasi dengan tujuan menjadi SSB percontohan. Pertanyaan penelitian ini adalah 1) Bagaimana *context* manajemen dan organisasi yang ada di SSB Terang Bangsa?, 2) Bagaimana *input* administrasi keuangan, sarana prasarana, mitra kerjasama dan sumber daya manusia yang berupa perekrutan dan kualitas pelatih?, 3) Bagaimana *process* pelaksanaan program latihan?, 4) Bagaimana *product* pembinaan prestasi di SSB Terang Bangsa?. Tujuan penelitian untuk mengetahui dan mengevaluasi manajemen dan organisasi, pengelolaan keuangan, sarana prasarana, mitra kerjasama, perekrutan siswa dan pelatih serta program latihan dan prestasi.

Pendekatan penelitian kualitatif deskriptif metode *survey test* model evaluasi CIPP(*Context, Input, Process, Product*). Metode pengumpulan data observasi, angket, wawancara dan studi dokumenter. Subyek penelitian pengurus, siswa dan pelatih. Data penelitian dianalisis secara deskriptif dengan langkah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Populasi penelitian 130 orang dengan 86 sebagai sampel yang meliputi 2 pengurus, 7 pelatih dan 77 siswa.

Hasil penelitian 1) *Context* organisasi dan manajemen sudah sesuai, 2) *Input* administrasi keuangan dikelola bendahara, sarana prasarana memadai serta sumber daya manusia yang berkompeten, dan sudah adanya kerjasama, 3) *Process* latihan sudah mengandung prinsip latihan, namun program latihan tidak dibuat oleh semua pelatih, 4) *Product* yang dihasilkan prestasi semakin baik dan SSB Terang Bangsa semakin dikenal, khususnya di Jawa Tengah.

Simpulan 1) *Context* organisasi dan manajemen berjalan sesuai dengan teori yang ada, 2) *Input* administrasi keuangan dikelola bendahara, sarana prasarana memadai serta sumber daya manusia yang berkompeten, dan sudah adanya kerjasama, 3) *Process* latihan sudah terdapat aspek dan prinsip latihan, 4) *Product* prestasi SSB Terang Bangsa baik dan manajemen semakin berkembang. Saran untuk manajemen perlu adanya tambahan pengurus, penambahan sarana prasarana, sedangkan untuk pelatih harus membuat program latihan. Keberhasilan pembinaan yang dijalankan oleh SSB Terang Bangsa dapat dijadikan contoh model pembinaan olahraga khususnya sepakbola

**Kata kunci:** Manajemen, Pembinaan, Prestasi, SSB,

## ABSTRACT

Organizational management is important in guiding achievement. SSB Terang Bangsa is a place of coaching achievement with the aim of becoming a pilot SSB. The research questions of this study are 1) How is the context of management and organization in Terang Bangsa Football School?, 2) How is the input of financial administration, infrastructures, cooperation partners, and human resources in the form of recruitment and coaches' quality?, 3) How is the process of training program implementation?, and 4) How is the product of achievement development in Terang Bangsa Football School? The purpose of this study is to know and evaluate management and organization, financial administration, infrastructures, cooperation partners, recruitment of student and coach, training program and achievement.

This study used descriptive qualitative study approach with CIPP (*Context, Input, Process, Product*) survey test evaluation model. The methods of data collection consisted of observation, questionnaire, interview and documentary study. The subjects of this study were managers, students and coaches. The data were analyzed descriptively by using some steps including data collection, data reduction, data presentation and conclusion making. The number of population in this study were 130 and 86 people were chosen as the samples which consisted of 2 managers, 7 coaches, and 77 students.

The results 1) Context of organization and management already appropriate, 2) Input of financial administration was managed by treasurer, infrastructures were adequate, human resources were competent, and there were already cooperations. 3) Process of training already contained the principles of training, but training program was not made by all coaches. 4) The products were better achievements of Terang Bangsa Football School and became more popular, especially in Central Java.

Conclusions 1) Context of organization and management has suited the theories. 2) Input of financial administration is managed by treasurer, infrastructures are adequate, human resources are competent, and there are already cooperations. 3) Process of training already contains all training aspects and principles. 4) Product of Terang Bangsa Football School's achievements is good and the management has more and more developed. It is suggested to add more managers and infrastructures. The coaches have to make training program. The success of development in Terang Bangsa Football Schools could be the examples of sports development model especially in football.

**Keywords:** *Management, Development, Achievement, Football School*



## **PENDAHULUAN**

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab I pasal 1). Pembinaan disebut sebagai sebuah perbaikan terhadap pola kehidupan yang direncanakan. Pembinaan harus dilalui dengan pendekatan secara ilmiah dimana harus dimulai dengan pemanduan bakat hingga diakhiri dengan puncak prestasi. Pembinaan yang dilakukan sejak dini secara sistematis dan terencana akan membuat pencapaian prestasi lebih maksimal. Pembinaan dan pembangunan olahraga dilaksanakan untuk menggali dan mengembangkan potensi yang ada agar mampu mencapai prestasi yang lebih tinggi. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan dengan melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi (UU RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 27 ayat 4 dan 5). Prestasi dapat tercapai bukan hanya karena melakukan latihan yang keras tetapi juga tepat dimulai dengan pembinaan secara sistematis, berencana dan berkesinambungan. Fondasi program pembinaan menurut Timo Scheunemann (2014: 18) meliputi tiga aspek yaitu fasilitas atau faktor yang mendukung, pembina dan pembinaan sehari-hari. Fasilitas atau faktor yang mendukung adalah berupa sarana prasarana, pengetahuan gizi, dukungan dari orang tua serta liga dan turnamen yang tertata rapi. Kemudian pembina disini diartikan sebagai pelatih yang merupakan motivator dan teladan bagi atlet. Selanjutnya, pembinaan sehari-hari diartikan sebagai program latihan yang baik dan merupakan satu kesatuan yaitu kombinasi antara fisik, teknik, taktik, dan mental.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah lebih baiknya jika sejak usia dini anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan diperkenalkan dengan cabang olahraga tertentu yang nantinya akan menjadi potensinya. Sekolah Sepakbola (SSB) Terang Bangsa merupakan salah satu tempat pembinaan sepakbola yang dikelola secara profesional. SSB yang berlokasi di Jl. Arteri utara, Kompleks Grand Marina Semarang ini sudah berdiri sejak tahun 2009. SSB Terang Bangsa

berdiri dibawah yayasan Terang Bangsa dimana yayasan ini juga bergerak dibidang pendidikan, hal ini bisa dilihat dengan adanya sekolah menengah yang ada disana. Pembentukan SSB Terang Bangsa ini bertujuan untuk menciptakan anak-anak yang mampu bermain sepakbola dan memiliki kepribadian yang baik. Dalam keberlangsungan pembinaan prestasi, SSB Terang Bangsa juga berusaha untuk menjadi sekolah sepakbola percontohan di Indonesia khususnya Jawa Tengah. Sebagai parameter yang jelas dalam pembinaan dibidang olahraga, prestasi digunakan untuk mengukur keberhasilan sebuah pembinaan dalam bidang olahraga. Sejak SSB ini berdiri sudah banyak prestasi yang ditorehkan. Prestasi yang mampu diraih itu tentunya tidak lepas dari usaha pengurus yang mampu mengelola unsur-unsur yang ada dalam organisasi secara maksimal dan baik. Pengelolaan yang baik dari pengurus ditunjukkan dengan penyediaan sarana prasarana yang cukup untuk berlatih. Berangkat dari hal itu penulis ingin menggali informasi tentang pembinaan prestasi yang telah diterapkan di SSB Terang Bangsa selama ini apakah sudah sesuai dengan proses pembinaan prestasi dan konsep manajemen dan organisasi olahraga pada umumnya melalui penelitian yang berjudul “Manajemen organisasi dan pembinaan prestasi di sekolah sepakbola Terang Bangsa kota Semarang”.

Pertanyaan penelitian ini adalah 1) Bagaimana *context* manajemen dan organisasi yang ada di SSB Terang Bangsa?, 2) Bagaimana *input* administrasi keuangan, sarana prasarana, mitra kerjasama dan sumber daya manusia yang berupa perekrutan dan kualitas pelatih?, 3) Bagaimana *process* pelaksanaan program latihan yang dijalankan di SSB Terang Bangsa?, 4) Bagaimana *product* pembinaan prestasi yang sudah dijalankan di SSB Terang Bangsa?

Tujuan penelitian ini adalah untuk 1) Mengetahui dan mengevaluasi *context* manajemen dan organisasi yang telah dijalankan di SSB Terang Bangsa, 2) Mengetahui dan mengevaluasi *input* pengelolaan keuangan, sarana prasarana, mitra kerjasama, perekrutan siswa dan pelatih serta kualitas pelatih, 3) Mengetahui dan mengevaluasi *process* program latihan yang dijalankan di SSB Terang Bangsa, 4) Mengetahui dan mengevaluasi *product* program yang dijalankan oleh manajemen yang berhubungan dengan pembinaan prestasi.

### **Kajian Pustaka**

Organisasi merupakan suatu struktur fungsi dan sistem kerja yang sama, yaitu adanya suatu struktur dan sistem kerja sama yang dilakukan berdasarkan aturan dan

penjabaran fungsi-fungsi pekerjaan secara formal (Harsuki 2012:104). Organisasi yang baik menurut Harsuki (2012:63) memiliki ciri-ciri yang berupa mempunyai tujuan yang jelas, dipahami dan diterimanya tujuan organisasi oleh setiap anggota, adanya kesatuan arah, adanya kesatuan perintah, adanya pembagian tugas, keseimbangan antara wewenang dan tanggungjawab, struktur organisasi harus sederhana, pola dasar organisasi harus permanen, adanya jaminan jabatan, balas jasa yang diberikan setimpal, serta penempatan orang sesuai keahliannya. Handoko (2001:168) menjelaskan bahwa unsur organisasi terdiri dari pengurus, anggota, anggaran dasar dan anggaran rumah tangga, rencana kerja dan anggaran belanja. Sebagai suatu hal yang mendasar, fungsi manajemen akan selalu ada dalam proses manajemen karena dalam usaha untuk mencapai tujuan organisasi seorang manajer akan memerlukannya untuk dijadikan sebagai acuan. Fungsi-fungsi manajemen menurut O'Donnel dalam Harsuki (2012:63), diantaranya perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), penyusunan personalia (*staffing*), pemberian Bimbingan (*directing*) dan pengawasan (*controlling*).

Anggaran adalah perencanaan bagi program anda yang dijelaskan dalam bentuk keuangan (Harsuki 2013:139). Dalam manajemen keuangan ada 2 jabatan eksekutif di bidang keuangan yaitu sebagai bendahara(*treasure*) dan pengawas(*controller*) hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Lukas Setia Atmaja(2008:3). Menurut Harsuki (2003:384), guna menampung kegiatan olahraga prestasi prasarana olahraga yang disiapkan perlu memenuhi kualitas sesuai dengan syarat dan ketentuan masing-masing cabang olahraga, yaitu: a). Memenuhi standard ukuran Internasional, b). Kualitas bahan/material yang dipakai harus memenuhi syarat Internasional. Dalam program pembinaan yang berkualitas Timo Scheunemann, dkk (2014:18-19) memberikan pendapat tentang hal yang terkait dengan sarana prasarana dalam sepakbola yaitu terdapatnya lapangan kecil yang diperuntukan untuk anak dibawah 12 tahun dan lapangan yang telah berstandar FIFA dengan catatan semua lapangan itu harus rata, selain lapangan faktor penunjang lain adalah adanya bola yang cukup, tersedianya *cone* dan rompi serta ada alat bantu yang berupa tangga koordinasi, gawang-gawang kecil, barbel dan gawang-gawang pendek untuk rintangan.

Anak-anak yang sedang berlatih sepakbola di SSB disebut sebagai siswa. Namun seringkali dalam dunia olahraga seseorang yang belajar dan berlatih untuk meraih prestasi disebut sebagai atlet. Ada beberapa aspek yang harus dipenuhi oleh

seorang atlet untuk dapat mencapai prestasi maksimal menurut Sudjarwo (1993 : 10) yaitu: a) Bentuk dan proporsi tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga pilihannya, b) Kemampuan fisik, seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan, koordinasi dan sebagainya, c) Kesehatan, baik fisik maupun mental, d) Keterampilan sebagai penguasaan teknik dan taktik. e) Aspek kejiwaan yang baik, seperti kepribadian, disiplin, ketekunan, kesungguhan, dan daya fikir, f) Pengalaman bertanding sebagai usaha untuk meningkatkan penampilan menuju kematangan juara. Secara rinci tugas dan peran yang harus dijalankan seorang pelatih menurut Rubianto Hadi (2007:8) adalah sebagai berikut : pelatih memiliki tugas untuk mencari bibit, melatih secara efektif dan efisien, menyusun program latihan, menyusun dan menentukan taktik pertandingan, menilai hasil, membuat laporan, dan melakukan penelitian untuk pengembangan. Sedangkan untuk peran pelatih adalah sebagai pemimpin, instruktur, guru, trainer, motivator, pekerja sosial, teman, ilmuwan, manager, pelajar, administrator, orang tua, humas ataupun agen publikasi. Kriteria yang harus dimiliki oleh seorang pelatih menurut Timo Schenuman, dkk (2014:19-21) adalah memiliki standar sertifikasi lisensi D dan C, sering mengikuti *coaching clinic*, pelatihan serta seminar kepelatihan.

Kerjasama diartikan sebagai hubungan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih dengan suatu tujuan untuk memperoleh kemudahan, keringanan serta keefektifan dalam rangka mencapai tujuan bersama. Idealnya orang atau kelompok yang melakukan kerjasama akan saling bahu-membahu untuk segera merealisasikan apa yang diinginkan. Dalam dunia olahraga biasanya kerjasama dijalankan sebagai media promosi bagi mitra serta pemasukan dalam aspek pendanaan bagi manajemen tim sepakbola.

Berlatih atau latihan adalah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat, berkesinambungan dan berulang-ulang waktunya, pernyataan ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Suharno HP.(1993:1). Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik dan (d) latihan mental, pernyataan tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Harsono (1988:100). Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam rangka meningkatkan keterampilan dan prestasi adalah penerapan prinsip-prinsip latihan dalam pelaksanaan program latihan. Prinsip-prinsip

latihan berguna untuk merancang program latihan kondisi fisik, pelatih harus memahami karakteristik fisik, perkembangan prestasi dan respon atlet terhadap program latihan yang diberikan. Dalam buku pedoman yang diterbitkan oleh KONI (2009:7) disebutkan bahwa prinsip-prinsip latihan itu meliputi perbedaan individu, penyesuaian tubuh (adaptasi), *overload*, prinsip pemulihan(*reversibility*), prinsip spesifikasi (*spesification*), prinsip kemajuan (*progression*), variasi latihan dan perencanaan jangka panjang. Tujuan utama atlet berlatih adalah untuk mencapai puncak prestasi pada pertandingan utama tahun itu maka dibutuhkan acuan yang jelas untuk tahap perkembangan program latihan. Pentahapan program latihan meliputi tahap persiapan, tahap kompetisi dan tahap transisi, pernyataan tersebut seperti yang dikemukakan Sudradjat Prawirasaputra, dkk (2000:42-45).

Muara dari hasil latihan ataupun pembinaan adalah pertandingan dan kompetisi. Pertandingan dan kompetisi bisa dijadikan sebagai parameter untuk mengukur tingkat keberhasilan atlet dalam menjalani program latihan ataupun pembinaan. Dalam pembinaan yang berkualitas Timo Scheunemann dkk (2013:18) mengemukakan bahwa liga dan turnamen dalam lingkup pengcab perlu dilaksanakan sesering mungkin. Karena liga ataupun turnamen pengcab di Indonesia jarang diputar diharapkan usaha dari asosiasi SSB bisa membuat kompetisi sendiri yang disesuaikan dengan daerah.

### **Metode Penelitian**

Berdasarkan tujuannya, pendekatan dalam penelitian ini digolongkan penelitian kualitatif dengan metode *survey test*. Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan evaluasi model CIPP. Suharsimi dan Cepi (2009:45) mengemukakan bahwa model CIPP adalah model evaluasi yang memandang program yang dievaluasi sebagai sebuah sistem. Pendekatan CIPP ini terdiri dari 4 tahapan yaitu *context*, *input*, *process* dan *product*. Lokasi penelitian pembinaan prestasi ini dilakukan di SSB Terang Bangsa yang beralamat di Jl. Arteri utara, Kompleks Grand Marina, Semarang. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan metode pengumpulan data yang berupa observasi, angket, wawancara dan studi dokumenter. Subyek penelitian ini meliputi pengurus, pelatih dan siswa. Langkah analisis data penelitian kualitatif ini meliputi pengumpulan data, reduksi, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian selanjutnya akan dibahas menggunakan model evaluasi CIPP (*Context, Input, Process, Product*) seperti berikut ini.

### **Evaluasi Context**

Sekolah Sepakbola Terang Bangsa memiliki tempat untuk melakukan kegiatan organisasi pengurus yang telah dibagi sesuai dengan keahlian dan kebutuhan organisasi, namun dalam struktur dan pelaksanaannya masih terdapat rangkap jabatan yaitu antara sekretaris dan bendahara berada dibawah tanggung jawab orang yang sama. Sekolah sepakbola Terang Bangsa masih menginduk pada Yayasan Terang Bangsa, hal ini bisa dilihat dari AD/ART (Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga) yang masih disesuaikan dengan yayasan. Untuk anggaran belanja dan laporan keuangan SSB Terang Bangsa sudah memiliki dan tersusun dengan baik. Manajemen SSB Terang Bangsa setiap minggunya mengadakan meeting dengan pelatih dan pengurus untuk membahas materi kepelatihan serta membahas perkembangan anak, selain itu ada juga kegiatan kajian kerohanian juga ditiap pertemuannya. Fungsi-fungsi manajemen sesuai yang dikemukakan oleh O'Donnel dalam Harsuki (2012:63) yang berupa perencanaan, pengorganisasian, penyusunan personalia, pemberian bimbingan dan pengawasan telah dijalankan oleh pengurus. Perencanaan yang dilakukan oleh manajemen SSB Terang Bangsa biasanya berupa agenda jadwal uji coba ataupun keikutsertaan dalam pertandingan, kemudian pengorganisasian dan penyusunan personalia sudah dilakukan sesuai dengan kebutuhan organisasi. Pemberian bimbingan bukan hanya pada pengurus saja namun juga untuk siswanya, dalam artian manajemen memberikan fasilitas konseling pada semua siswa yang merasa membutuhkan, selain itu manajemen juga memberi pengawasan pada setiap siswa SSB Terang Bangsa karena hal itu berkenaan dengan karakter dan kepribadian mereka.

Hasil analisis untuk organisasi dan manajemen di SSB Terang Bangsa sudah berjalan dengan baik dan sesuai dengan teori yang ada, unsur organisasi telah ada dan fungsi manajemen sudah dijalankan dengan baik. Hanya satu yang masih menjadi kekurangan yaitu masih terdapatnya rangkap jabatan dan hal inilah yang mengakibatkan beberapa tugas sekretaris atau bendahara tidak bisa dijalankan, misalnya tidak dibuatnya notula rapat.

### **Evaluasi Input**

*Input* dalam pembinaan prestasi sepakbola di SSB Terang Bangsa meliputi administrasi keuangan, sarana prasarana, sumber daya manusia dan mitra kerjasama seperti berikut ini.

**Administrasi keuangan** di SSB Terang Bangsa yang berupa dana masuk didapat dari yayasan Terang Bangsa dan uang iuran bulanan dari siswa. Dana masuk yang dikelola oleh bendahara digunakan untuk keberlangsungan seluruh kegiatan yang ada di SSB Terang Bangsa, mulai dari perbaikan sarana prasarana, akomodasi pengurus dan pelatih, biaya sekolah siswa kelas atlet, uji cobadan keikutsertaan dalam pertandingan atau kompetisi, konsumsi pengurus, pelatih serta siswa kelas atlet. Alokasi penggunaan dana sudah sesuai dengan kebutuhan SSB, namun penambahan dana juga diperlukan untuk pengadaan dan perawatan sarana dan prasarana serta juga fasilitas asrama. Laporan keuangan di SSB Terang Bangsa telah tersusun dengan baik dan dapat dipertanggung jawabkan kegunaannya. Hasil analisis dari penelitian tentang administrasi keuangan di SSB Terang Bangsa menunjukkan bahwa pengelolaan keuangan sudah ditangani oleh bendahara. Bendahara telah menjalankan tugasnya untuk mengelola keuangan yang digunakan sesuai dengan kebutuhannya hal itu sesuai dengan tugas seorang bendahara yang dikemukakan oleh Harsuki (2012:139). Kemudian bendahara dalam mengelola keuangan dibawah pengawasan ketua umum dan yayasan Terang Bangsa, hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan keuangan sudah tepat karena ada yang diawasi dan yang mengawasi sesuai dengan jabatan eksekutif yang dikemukakan oleh Lukas Setia Atmaja(2008:3).

**Sarana prasarana** yang ada di SSB Terang meliputi lapangan yang sudah disesuaikan dengan kelompok usia hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Timo Scheunemann, dkk (2014:18-19). Ukuran lapangan sudah disesuaikan dengan ukuran standart internasional serta bahan yang digunakan untuk pembuatan lapangan merupakan rumput import dengan jenis bermuda *grass*. Lapangan sudah dilengkapi dengan gorong-gorong dan resapan air sehingga tidak akan ada genangan air ketika terjadi hujan. Lapangan yang memiliki permukaan rata ini juga dilengkapi dengan pipa tanam yang digunakan untuk menyirami rumput. Gawang-gawang pendek untuk rintangan, rompi, *cone* juga tersedia dan dalam keadaan yang baik serta cukup untuk menunjang keberlangsungan latihan siswa meskipun dalam satu waktu ada 2-3 kelompok umur yang latihan. Selain sarana

dan prasarana untuk berlatih siswa juga memiliki fasilitas berupa asrama dimana didalamnya terdapat kasur, almari, kamar mandi serta dilengkapi dengan AC dan mesin cuci. Asrama hanya dikhususkan bagi siswa kelas atlet yang rumahnya diluar kota Semarang. Selain fasilitas untuk siswa, pelatih juga diberi fasilitas yang berupa ruang ganti dan almari serta makan sebelum dan sesudah latihan. Ada ruang pengurus dan ruang pertemuan yang digunakan untuk *meeting* yang biasanya dilakukan seminggu sekali. Hasil analisis untuk sarana prasarana menunjukkan bahwa sarana prasarana untuk berlatih siswa sudah bisa dikatakan lengkap, baik. Namun pengadaan barang yang berupa alat latihan fisik seperti tangga koordinasi, barbel, tiang plastik serta alat untuk latihan heading diperlukan agar semua sarana prasarananya lengkap sesuai dengan teori yang ada dan berguna untuk mendapatkan latihan yang berkualitas.

**Sumber Daya Manusia** dalam penelitian ini adalah siswa dan pelatih. Siswa sudah memiliki dasar untuk bermain sepakbola dan memiliki motivasi yang tinggi untuk terus berlatih. Selain perkembangan keterampilan, aspek kepribadian berupa kedisiplinan ketekunan dan kesungguhan juga ditingkatkan. Kemauan keras untuk terus berlatih agar bisa cepat berkembang ditunjukkan dengan kehadiran mereka 10 menit sebelum latihan dimulai, kemudian saat latihan mereka juga bertanya kepada pelatih tentang hal yang belum mereka pahami. Diluar jam latihan ketika waktu luang tak jarang siswa kelas atlet melakukan latihan yang biasanya berupa latihan peningkatan kondisi fisik. Uji coba dan keikutsertaan dalam kejuaraan selalu ditunggu guna mendapatkan pengalaman bertanding dan sebagai tolak ukur bagi mereka setelah menjalani latihan. Dalam rangka pembentukan kepribadian siswa SSB Terang Bangsa diberi fasilitas untuk melakukan bimbingan ataupun konseling kepada pelatih dan pengurus. Untuk perekrutan siswa di SSB Terang Bangsa ada dua jenis yaitu siswa SSB dan siswa kelas atlet. Untuk siswa yang bukan kelas atlet (siswa SSB) hanya melakukan pendaftaran dan langsung bisa bergabung sesuai dengan kelompok usianya, namun untuk anak yang tergabung dalam kelas atlet harus melalui tahap seleksi yang berupa tes kecabangan dilapangan, tes fisik, tes kesehatan, tes akademis dan terakhir tes psikotes setelah itu hasilnya akan diputuskan oleh tim pelatih dan pihak sekolah. Seleksi untuk siswa kelas atlet dilakukan 1 tahun sekali. Seleksi untuk kelas atlet ini sifatnya umum dan semua orang bisa ikut dan menyaksikan proses seleksinya. Jadi bisa dilihat kalau kualitas siswa reguler SSB



Terang Bangsa masih dalam tahap pembelajaran, sedangkan untuk anak kelas atlet sudah pada tahap perkembangan.

Pelatih di SSB Terang Bangsa telah melakukan tugas sebagai pelatih dengan baik, mulai dari pencarian bibit dengan melakukan seleksi untuk kelas atlet, kemudian melatih secara efektif dan efisien, menyusun dan menentukan taktik pertandingan dan menilai hasil. Peran yang dijalankan juga sudah baik meliputi sebagai *trainer*, instruktur, motivator dan teladan. Kualitas yang dimiliki oleh pelatih di SSB Terang Bangsa juga sudah sesuai dengan pernyataan Timo Scheunemann(2014:19) tentang kualitas pelatih SSB yaitu pelatih sudah berlisensi D atau C Nasional, sering mengikuti seminar atau *coaching clinic* dan memiliki semangat serta jeli dalam melakukan pembedaan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa SDM atlet ataupun siswa SSB Terang Bangsa telah sesuai dengan teori yang ada. Mulai dari proses perekrutan hingga berjalannya pembinaan siswa telah melaksanakan apa yang menjadi tanggung jawab mereka. Sedangkan untuk kualitas pelatih SSB Terang Bangsa sudah berada dalam kategori baik, namun ada hal yang perlu dilakukan oleh seorang pelatih terkait tugas yang berkenaan dengan pembuatan program latihan, yaitu seorang pelatih memiliki keharusan untuk membuat program latihan. Hal ini yang belum dilakukan oleh semua pelatih di SSB Terang Bangsa, hanya beberapa pelatih saja yang sudah membuat program latihan.

**Mitra Kerjasama** SSB Terang Bangsa dalam hal pengembangan adalah Universitas Negeri Semarang. Dari proses berjalannya kerjasama menunjukkan bahwa bantuan dari Universitas Negeri Semarang sudah berjalan dari tahun ke tahun dan semua itu sangat menguntungkan bagi keduanya, maka kerjasama ini terus dilakukan dan kemungkinan nantinya akan dikembangkan lagi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tujuan yang diharapkan dari kedua belah pihak yaitu dari pihak Terang Bangsa telah terbantu dengan adanya bantuan dari Unnes yang berupa bantuan *tester* untuk seleksi kelas atlet, sedangkan untuk Unnes terbantu dari diterimanya mahasiswa Unnes yang diperbolehkan untuk praktik melatih disana, dan biasanya tindak lanjut dari magang itu pada saat manajemen SSB Terang Bangsa mengadakan regenerasi pelatih yang diambil adalah mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Satu hal yang kurang yang berkaitan dengan kerjasama adalah dalam bentuk sponsorship baik sebagai media promosi ataupun bantuan keuangan dan peralatan.

### **Evaluasi *Process***

Berdasarkan hasil penelitian bahwa program latihan yang ada di SSB Terang Bangsa berpedoman pada kurikulum yang ada di Belanda, dimana program latihannya lebih fokus pada perkembangan anak. Satu anak menggunakan satu bola, dalam latihan fisik pun konsep yang digunakan juga bermain-main dengan bola. Aspek latihan sudah dimunculkan oleh pelatih. Latihan fisik untuk anak usia 5 tahun sampai dengan 15 tahun dan siswa kelas atlet SMP selalu menggunakan bola, untuk siswa kelas atlet SMA kadang latihan fisik dilakukan tanpa bola namun lebih banyak menggunakan bola. Untuk latihan teknik setiap kali latihan memang fokus perkembangan anak adalah untuk bisa bermain dan menguasai teknik dalam bermain sepakbola dengan baik. Kemudian latihan taktik biasanya diberikan ketika akan melakukan game, terlebih ketika tim akan menjalani pertandingan. Dan terakhir latihan mental biasanya selalu diberikan oleh pelatih selama latihan. Prinsip-prinsip dalam latihan telah dijalankan oleh pelatih dalam memberikan latihan. Perbedaan individu sering kali bisa dilihat ketika latihan yaitu dibedakannya kelompok antara siswa yang sudah bisa dan belum melakukan intruksi pelatih. Kemudian latihan juga sudah disesuaikan dengan prinsip kemajuan yaitu dari latihan yang sederhana ke latihan yang kompleks. Latihan yang ditunjukkan oleh pelatih juga variatif hal ini karena didasari dari *upgrading* pengetahuan pelatih tentang kepelatihan yang bersumber dari majalah kepelatihan yang berasal dari Eropa.

Hasil analisis untuk program latihan menunjukkan bahwa program yang telah dijalankan oleh SSB Terang Bangsa sudah sesuai dengan pedoman kurikulum sepakbola Indonesia yang diterbitkan oleh Timo Scheunemann, dkk.(2014). Selain itu selama pelaksanaan latihan, aspek- aspek latihan, prinsip latihan dan pentahapan program latihan telah dijalankan, namun satu hal yang masih menjadi kekurangan adalah tidak tersedianya program latihan secara tertulis, padahal program latihan yang tertulis akan memudahkan pelatih untuk melihat materi yang diberikan dan digunakan sebagai pedoman latihan.

### **Evaluasi *Product***

Prestasi yang telah didapat oleh SSB Terang Bangsa tidak diraih secara instan melainkan karena memang adanya program pembinaan yang jelas, teratur dan berkesinambungan. Mulai dari inisiatif manajemen dalam organisasi untuk mengelola aspek-aspek pembinaan prestasi yang meliputi pengelolaan keuangan, sarana prasarana untuk menunjang latihan serta pemilihan kualitas pelatih yang

berkompeten untuk memberikan latihan yang baik pada siswanya. Selain itu kerjasama yang dilakukan oleh SSB Terang Bangsa dengan pihak lain cukup membantu program yang telah direncanakan oleh manajemen. Program latihan yang diberikan oleh pelatih cukup meningkatkan kemampuan siswanya dalam memainkan bola apalagi didukung oleh manajemen dengan jadwal uji coba ataupun keikutsertaan dalam pertandingan yang telah disediakan yang mana memiliki tujuan untuk meningkatkan mental bertanding pemainnya.

### **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan pembahasan mengenai pembinaan prestasi di SSB Terang Bangsa dapat disimpulkan bahwa *Context* organisasi dan manajemen di SSB Terang Bangsa sudah berjalan sesuai dengan teori yang ada, unsur organisasi telah ada dan fungsi manajemen sudah dijalankan dengan baik, hanya satu hal yang masih menjadi kekurangan yaitu masih terdapatnya rangkap jabatan. *Input* pembinaan prestasi di SSB Terang Bangsa sudah berjalan dan dikelola oleh pengurus. Mulai dari keuangan yang telah dikelola oleh bendahara, tersedianya sarana prasarana yang memadai serta sumber daya manusia yang berupa siswa dan pelatih yang berkompeten, selain itu juga ada kerjasama yang baik dengan pihak luar. Kekurangan yang masih didapati pada bagian *input* pembinaan prestasi di SSB Terang Bangsa adalah sarana prasarana untuk latihan fisik yang belum ada. *Process* latihan yang diberikan oleh pelatih sudah berisikan tentang aspek-aspek latihan, prinsip latihan dalam pelaksanaan program latihan. Satu hal yang masih menjadi kekurangan yaitu tidak terdapatnya program latihan yang dibuat oleh setiap pelatih. *Product* yang dihasilkan dari pembinaan prestasi ini adalah prestasi yang diraih oleh SSB Terang Bangsa semakin baik, kemudian nama SSB Terang Bangsa semakin dikenal oleh masyarakat pecinta sepakbola ditingkat nasional khususnya Jawa Tengah.

Berdasarkan simpulan dapat diajukan saran kepada pengurus SSB Terang Bangsa untuk terus menjaga kinerja yang selama ini dirasa baik dan terus meningkatkan pelayanan agar menjadi lebih baik lagi untuk peningkatan mutu dan kualitas organisasi ini. Penambahan pengurus sebagai bendahara atau sekretaris juga diperlukan agar tidak ada rangkap jabatan dan pengurus bisa lebih fokus pada tugas pokoknya. Perlu adanya tambahan sarana prasarana untuk latihan fisik. Pelatih seharusnya membuat program latihan secara individu. Untuk siswa agar giat berlatih dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan serta bisa tampil maksimal di pertandingan yang akan datang. Pembinaan prestasi di SSB Terang Bangsa sudah

mendekati sempurna, karena semua aspek yang dibutuhkan hampir terpenuhi, maka dari itu model pembinaan yang telah dijalankan oleh SSB Terang Bangsa bisa dijadikan sebagai contoh model pembinaan olahraga khususnya sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dirham.1986 *Kepemimpinan Organisasi dan Administrasi Olahraga*.Semarang. IKIP Semarang.
- Handoko, T. Hani, 2001. *Perilaku Organisasi*. BPFE, Yogyakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta. Depdikbud
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*.Jakarta. PT RajaGrafinfo Persada
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Mansur, et al. 2009. *Materi Pelatihan Pelatih Fisik Level II*. Jakarta. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan
- Moleong, Lexy J. M.A. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung. Remaja Rosdakarya
- Mugiyo Hartono, et al. 2014. *Manajemen Keolahragaan*. Semarang. Unnes Press
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang. CV Cipta Prima Nusantara
- Scheunemann, T., Matias Ibo, Heru Sugiri. 2014. *Ayo Indonesia*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama
- Sudradjat Prawirasaputra, Rusli Lutan, Ucup Yusuf. 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta. Depdikbud
- Suharsimi Arikunto dan Cepi S.A.J. 2009. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta. Bumi Aksara
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta. Rineka Cipta

# PELAYANAN KESEHATAN BAGI WARGA DESA JINGGOTAN SEBAGAI BENTUK PELAKSANAAN TRIDARMA PERGURUAN TINGGI BAGI DOSEN

Khoiril Anam<sup>1</sup>, Sugiarto<sup>1</sup>, Taufiq Hidayah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Semarang, [khoiril.ikor@mail.unnes.ac.id](mailto:khoiril.ikor@mail.unnes.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Semarang, [sugiarto.ikor@gmail.com](mailto:sugiarto.ikor@gmail.com)

<sup>3</sup>Universitas Negeri Semarang, [fikhidayah@mail.unnes.ac.id](mailto:fikhidayah@mail.unnes.ac.id)

## Abstrak

Tujuan dengan diadakannya pengabdian ini adalah untuk peningkatan pemahaman pentingnya kesehatan bagi masyarakat, serta terjadi peningkatan ketentraman/kesehatan masyarakat. Pengabdian ini dilakukan karena permasalahan kekurangan gerak (hipokinetik) yang dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif atau non infeksi seperti jantung koroner, hipertensi, aterosklerosis, diabetes mellitus, osteoporosis, sakit pinggang, serta gampang lelah. Berdasarkan permasalahan yang terjadi, maka solusi yang ditawarkan adalah dengan dilakukannya pelayanan kesehatan pada warga desa Jinggotan.

Hasil dari pengabdian masyarakat didapatkan data rata-rata kadar gula darah dan asam urat warga desa yang mengikuti pelayanan kesehatan masuk dalam kategori normal, yaitu rata-rata kadar gula darah 132,2 mg/dL, rata-rata asam urat yaitu 4,9 mg/dL. Data rata-rata hasil pengukuran tekanan darah masuk dalam kategori hipertensi, yaitu 142/80 mmHg. sedangkan data rata-rata Indeks Massa Tubuh dalam kategori obesitas tingkat ringan, yaitu 26.

**Kata Kunci:** Kesehatan, Gula Darah, Asam Urat, Tekanan Darah, BMI

## Abstract

The purpose of this service is to increase the understanding of the importance of health for the villagers, as well as increase the tranquility/ public health. This service is done because of the problem of lack of movement (hypokinetic) which can cause various degenerative or non infectious diseases such as coronary heart disease, hypertension, atherosclerosis, diabetes mellitus, osteoporosis, lumbago, and easy tired. Based on the problems that occur, then the solution offered is to do health services.

The result of villagers service is data of average blood sugar level and uric acid of villagers who follow health service into normal category, the average of blood sugar level is 132,2 mg/dl, the average of uric acid is 4,9 mg / dl. The average data of blood pressure measurement results included in hypertension category, that is 142/80 mmhg. And the average data of the body mass index included in the mild degree of obesity category, that is 26.

**Keywords:** Health, Blood Glucose, Uric Acid, Blood Pressure, BMI

## PENDAHULUAN

Olahraga atau gerak badan sudah ada sejak manusia hidup, sebab yang dimaksud dengan olahraga adalah menggerakkan anggota tubuh dengan jangka waktu tertentu dan dengan tujuan tertentu. Manusia sejak zaman purba sudah menggerakkan anggota tubuh terutama kaki dan tangan agar hidupnya dapat berkelanjutan. Gerakan-gerakan tersebut dapat berupa gerakan berjalan atau berlari, menaiki bukit atau menuruni lembah, melempar atau menangkap, berenang, menyelam, mengangkat atau memikul barang, memukul atau menangkis. Gerakan-gerakan tersebut bertujuan untuk kelangsungan hidup manusia.

Berbagai gerakan yang dilakukan manusia kemudian diformulasikan sebagai olahraga. Sebagai contoh adalah olahraga jalan kaki, olahraga lintas alam, olahraga mendaki bukit, olahraga bela diri, bulu tangkis, sepakbola, dan masih banyak yang lainnya. Seiring dengan perkembangan zaman, olahraga tidak hanya digunakan untuk dipertandingkan saja, akan tetapi olahraga digunakan untuk menjaga kesehatan tubuh manusia. Olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, dan sistematis dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Olahraga memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan seseorang, yaitu promotif (peningkatan), preventif (pencegahan), kuratif (pengobatan), dan rehabilitatif (pemulihan).

Olahraga promotif merupakan olahraga yang memiliki peranan dalam meningkatkan tingkat kebugaran seseorang. Olahraga yang dilakukan dengan cara yang benar atau dengan menggunakan program yang benar akan dapat meningkatkan daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan memperbaiki komposisi tubuh. Dengan meningkatnya keempat komponen kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan juga akan meningkat (Djoko Pekik Irianto, 2006: 4).

Olahraga preventif merupakan olahraga yang memiliki peran dalam mencegah atau menunda timbulnya penyakit-penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang ditimbulkan akibat penurunan fungsi organ tubuh akibat proses penuaan, misalnya diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner dan rematik sendi (H.Y.S Santoso Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik, 2012: 249). Meskipun demikian, penyakit infeksi atau menular pun dapat tercegah karena adanya efek olahraga pada peningkatan daya tahan tubuh seseorang.

Olahraga kuratif merupakan olahraga yang memiliki peran dalam pengobatan terhadap penyakit degeneratif. Berbeda dengan olahraga preventif yang hampir meliputi semua penyakit, peran penyembuhan pada olahraga hanya terbatas pada beberapa penyakit, terutama penyakit degeneratif. Akan tetapi olahraga tidak dapat berdiri sendiri, melainkan bersifat komplementer dengan usaha kuratif yang lain, misalnya pengaturan makan dan pengobatan konvensional yang telah terbukti peranannya.

Olahraga Rehabilitatif merupakan olahraga yang memiliki peran dalam pemulihan dari suatu penyakit. Program latihan pada olahraga rehabilitatif pada dasarnya tidak berbeda dengan olahraga kuratif. Pertimbangan saat memulai program latihan adalah memulai dengan takaran sangat rendah karena dilakukan segera setelah penderita membaik dari sakitnya. Titik tekan olahraga rehabilitatif adalah penanggulangan stres pada penderita. Sebagian besar penderita mengalami stres, baik stres sebagai latarbelakang penyakit maupun stres sebagai akibat penyakit. Selain itu, olahraga rehabilitatif juga bisa memulihkan seseorang setelah terkena suatu penyakit tertentu, seperti penyakit jantung, penyakit respirasi, diabetes mellitus, stroke, osteoporosis, dan obesitas (Frontera, W. R., Slovik D. M., & Dawson, D. D., 2006: 117-265).

Olahraga memang banyak manfaatnya, diantaranya adalah peningkatan status kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya. Kebugaran sendiri menurut Djoko Pekik Irianto (2006:3) dibedakan menjadi tiga, yaitu 1) kebugaran statis, yaitu keadaan seseorang yang bebas dari penyakit atau cacat; 2) kebugaran dinamis, yaitu kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, atau mengangkat; 3) kebugaran motoris, yaitu kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Olahraga selain memiliki peranan penting bagi kesehatan seseorang, olahraga juga memiliki efek samping yang timbul akibat hasil metabolisme di dalam tubuh yaitu kelelahan. Kelelahan dalam olahraga akan dialami oleh atlet/olahragawan ketika melaksanakan program latihan. Kelelahan merupakan faktor penting yang akan dialami oleh setiap seseorang yang berolahraga atau beraktivitas. Bagi seseorang yang bukan atlet, kelelahan bisa dialami ketika melakukan aktivitas yang



berat atau aktivitas yang memerlukan waktu lama. Hal ini bisa disebabkan oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani seseorang tersebut.

Problematika yang muncul saat ini terkait kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan adalah pergeseran pola hidup yang bekerja secara dinamis menjadi jarang bekerja, yang ditengarai menjadi penyebab menurunnya kebugaran jasmani. Hal ini merupakan dampak negatif yang muncul akibat dari semakin lajunya perkembangan teknologi. Orang berlomba-lomba menciptakan berbagai peralatan serba otomatis dan canggih untuk menggantikan hampir semua tugas manusia. Orang yang mulanya harus bekerja secara fisik, misalnya seseorang berangkat kerja ke kantor dengan berjalan kaki, digantikan dengan peran motor atau mobil sehingga menyebabkan seseorang cenderung statis kurang kerja fisik dan bermalas-malasan (*sedentary*).

Problematika ini terjadi di lingkungan warga Desa Jinggotan Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara. Dengan semakin meningkatnya teknologi, peran kondisi fisik warga Desa Jinggotan sudah mulai digantikan oleh peran mesin. Dulunya para ibu-ibu pergi ke pasar dengan jalan kaki, sekarang sudah beralih dengan bantuan mesin yaitu motor atau mobil angkutan. Bapak-bapak yang dulunya pergi ke sawah jalan kaki sambil menggiring sapi untuk membajak sawah, sekarang sudah digantikan peranannya dengan mesin yaitu traktor. Problematika ini juga diperparah lagi dengan kecanduannya anak-anak di Desa Jinggotan dengan permainan (*game*) di *Handphone* (HP). Keadaan ini menyebabkan terjadinya kekurangan gerak (hipokinetik) yang dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif atau non infeksi seperti jantung koroner, hipertensi, ateroklerosis, diabetes mellitus, osteoporosis, sakit pinggang, serta gampang lelah.

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan kesadaran kepada masyarakat desa Jinggotan terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Pengabdian dilakukan dengan memberikan pelayanan kesehatan kepada warga desa Jinggotan, serta konsultasi yang diperlukan untuk menindak lanjuti hasil dari pemeriksaan kesehatan.

## **METODE**

Prosedur kerja guna mendukung realisasinya solusi yang ditawarkan yaitu dengan dilakukannya pelayanan kesehatan dan pelatihan pijat kebugaran. Pelayanan kesehatan yang ditawarkan adalah meliputi pengukuran tekanan darah, pengukuran glukosa darah, pengukuran kadar asam urat, serta indeks massa tubuh. Selain

pengukuran tentang status kesehatan tersebut, pelayanan kesehatan juga menyediakan konsultasi tentang kesehatan masyarakat. Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan menggunakan *Tensimeter Digital*, sedangkan pengukuran glukosa darah dan Asam urat dilakukan dengan menggunakan alat digital *Autocheck*. selain itu untuk mengetahui IMT (Indeks Massa Tubuh) digunakan alat timbangan berat badan dan meteran tinggi badan.

Peran mitra (Kepala Desa Jinggotan) dalam kegiatan ini adalah sebagai koordinator yang bertanggung jawab untuk menggerakkan warga desa Jinggotan untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, Mitra pengabdian kepada masyarakat akan selalu ikut membantu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di desa yang dipimpinnya.



Gambar 1. Peralatan yang digunakan saat pengabdian  
(Sumber: Dokumentasi pengabdian, 2017)

Rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
  - a. Mengurus surat-surat perijinan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat
  - b. Menyiapkan perlengkapan dan peralatan yang diperlukan serta tenaga pembantu yang diperlukan
2. Tahap pelaksanaan
  - a. Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat memberikan penjelasan secara umum tentang pelaksanaan pengabdian ini
  - b. Tim pelaksana dengan dibantu mahasiswa melakukan pelayanan kesehatan

- c. Tim pelaksana mengawasi dan memantau dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan
3. Tahap pelaporan
    - a. Menyusun laporan akhir pengabdian kepada masyarakat
    - b. Membuat luaran yang telah direncanakan

Setelah program pengabdian kepada masyarakat dilakukan, diharapkan akan memiliki luaran diantaranya adalah artikel yang akan di publikasi ilmiah di jurnal/proseding, peningkatan pemahaman dan keterampilan masyarakat di bidang pijat kebugaran, serta terjadi peningkatan ketentraman/kesehatan masyarakat.

## HASIL

Pelayanan kesehatan bagi warga Desa Jinggotan dilakukan pada hari Minggu, 6 Agustus 2017 bertempat di gedung SMP IT Desa Jinggotan. Pada pelayanan kesehatan masyarakat ini dilakukan dengan memeriksa tekanan darah, gula darah, asam urat, dan IMT.

Tabel 1. Hasil pemeriksaan Gula Darah, Asam Urat, dan Tekanan Darah

Variabel	Rata-rata Hasil pengukuran
Gula Darah	132,2 mg/dL
Asam Urat	4,9 mg/dL
Tekanan Darah	142/80 mmHg

Sumber: data pengabdian, 2017

Berdasarkan pada hasil pemeriksaan Gula darah, Asam urat, dan tekanan darah maka didapat rata-rata hasil pengukuran gula darah yaitu 132,2 mg/dL, rata-rata hasil pengukuran asam urat yaitu 4,9 mg/dL, dan rata-rata hasil pengukuran tekanan darah yaitu 142/80 mmHg.

Pelaksanaan pemeriksaan Indek Massa Tubuh dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan. Hasil pengukuran dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 2. Hasil pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan

Variabel	Rata-rata Hasil Pengukuran
Tinggi Badan	149,7 cm

Berat Badan	58,2 kg
IMT	26

Sumber: data pengabdian, 2017

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan, maka didapat rata-rata tinggi badan peserta pelayanan kesehatan yaitu 149,7 cm, rata-rata berat badan yaitu 58,2 kg, serta rata-rata Indek Massa Tubuh yaitu 26.

## PEMBAHASAN

Tabel 3. Norma Kadar Gula Darah

Waktu Tes	Hipoglikemia	Normal	Prediabetes	Hiperglikemia
Gula Darah Puasa (GDP)	< 70 mg/dL	70–100 mg/dL	100-126 mg/dL	> 126 mg/dL
Gula Darah 2 jm Setelah makan (GDPP)	< 70 mg/dL	< 140 mg/dL	140-200 mg/dL	> 200 mg/dL
Gula Darah Sesaat (GDS)	< 70 mg/dL	70–200 mg/dL		>200 mg/dL

Berdasarkan pada hasil pemeriksaan Gula darah maka didapat rata-rata hasil pengukuran gula darah yaitu 132,2 mg/dL yang berarti masuk dalam kategori normal. Pengkategorian ini dilakukan dengan memperhatikan norma kadar gula darah sesaat (GDS) pada tabel 3 di atas. Walaupun kategori rata-rata kadar gula darah normal, akan tetapi terdapat tiga peserta pelayanan kesehatan yang masuk dalam kategori hiperglikemia.

Tabel 4. Norma Kadar Asam Urat

Usia	Kadar Normal
Pria > 18 thn	2.0–7.5 mg/dL
Wanita > 18 thn	2.0–6.5 mg/dL
Pria > 40 thn	2.0–8.5 mg/dL

Wanita > 40 thn	2.0–8.0 mg/dL
Anak Laki-laki 10-18 thn	3.6–5.5 mg/dL
Anak Perempuan 10-18 thn	3.6–4.0 mg/dL

Berdasarkan pada hasil pemeriksaan Asam urat didapat rata-rata hasil pengukuran asam urat yaitu 4,9 mg/dL berarti masuk dalam kategori normal. Pengkategorian ini dilakukan dengan memperhatikan norma pada tabel 4 di atas. walaupun rata-rata hasil pemeriksaan asam urat normal, tetapi terdapat satu peserta pelayanan kesehatan yang masuk dalam kategori asam urat tinggi.

Tabel 5. Norma Tekanan Darah

Kelompok Umur	Normal	Hipertensi
20-45 tahun	< 120-125/75-80 mmHg	> 135/90 mmHg
45-60 tahun	< 135-140/85 mmHg	> 140/90-160/95 mmHg
> 60 tahun	150/85 mmHg	> 160/90 mmHg

Berdasarkan pada hasil pemeriksaan tekanan darah maka didapat rata-rata hasil pengukuran tekanan darah yaitu 142/80 mmHg yang berarti kategori hipertensi. Pengkategorian ini dilakukan dengan memperhatikan norma pada tabel 5 di atas dan rata-rata umur peserta pelayanan kesehatan yaitu 55 tahun. walaupun rata-rata hasil pemeriksaan Tekanan darah masuk kategori hipertensi, tetapi terdapat 25 peserta pelayanan kesehatan yang masuk dalam kategori tekanan darah normal. Hal ini terjadi karena dalam memasukkan hasil pemeriksaan ke dalam norma penilaian berdasarkan umur peserta pelayanan kesehatan.

Tabel 6. Norma Indeks Massa Tubuh

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Obesitas	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan, maka didapat rata-rata tinggi badan peserta pelayanan kesehatan yaitu 149,7 cm, rata-rata berat badan yaitu 58,2 kg, serta rata-rata Indeks Massa Tubuh yaitu 26. Rata-rata IMT peserta pelayanan kesehatan masuk dalam kategori obesitas (kelebihan berat badan tingkat ringan).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata kadar Gula darah dan Asam urat peserta pelayanan kesehatan masuk kategori normal,
2. Rata-rata Tekanan darah peserta pelayanan kesehatan masuk kategori hipertensi,
3. Rata-rata Indeks Massa Tubuh peserta pelayanan kesehatan masuk kategori Obesitas tingkat ringan.

## **SARAN**

1. Untuk menjaga agar Gula darah dan asam urat tetap normal, maka perlu membiasakan diri untuk olahraga/beraktivitas dan menjaga pola makan seimbang.
2. Untuk mendapatkan indeks massa tubuh yang ideal/normal dan tekanan darah normal, perlu melakukan kebiasaan yang sehat seperti berolahraga dan memperhatikan asupan gizi/pola makan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bambang Priyonoadi. 2008. *Sport massage (masase olahraga)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. 2006. *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Frontera, W. R., Slovik D. M., & Dawson, D. D (Eds). 2006. *Exercise in rehabilitation medicine*, 2nd ed.
- H.Y.S. Santoso Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- H.Y.S. Santoso Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

## KONTRIBUSI GIZI DALAM PEMBANGUNAN OLAHRAGA NASIONAL MENUJU PRESTASI GEMILANG

Zainul Aziz<sup>1</sup>, Syahril Adam<sup>2</sup>, Muftah Mohammed S Belhaj<sup>3</sup>, Putra Budi Kurniawan<sup>4</sup>

e-mail: Venya313@gmail.com,

### Abstrak

Pembinaan prestasi olahraga merupakan salah satu agenda tahunan yang menggunakan dana pemerintah cukup besar baik di tingkat nasional maupun di daerah. Salah satu aspek penting yang sering terlupakan dalam pembinaan atlet adalah faktor gizi atlet. Pemahaman gizi ini bertujuan untuk 1) mengetahui peran gizi keberadaan cabang olahraga; 2) mengetahui manajemen gizi atlet cabang olahraga; 3) mengetahui kesesuaian gizi atlet cabang olahraga unggulan, 4) Mana gizi atlet selama ini dilakukan oleh atlet sendiri dan orangtua atlet; 3) adanya fakta manajemen gizi atlet tidak dilakukan perhitungan kebutuhan kalori terhadap atlet. Dapat disimpulkan bahwa pola asupan gizi sebagai salah satu prioritas dalam pembinaan atlet dalam pelaksanaannya belum sepenuhnya tertangani dengan baik dan manajemen gizi belum sesuai dengan perhitungan kebutuhan energy atlet bersangkutan. Dapat disarankan untuk meningkatkan prestasi olahraga sebaiknya mengaplikasikan IPTEKS Keolahragaan dan menerapkan manajemen gizi atlet yang baik.

*Katakunci: gizi atlet, prestasi olahraga*

### Abstract

The coaching of sports achievements is one of the annual agendas that use substantial government funds both at the national and regional levels. One important aspect that is often overlooked in coaching athletes is the nutrition factor of athletes. This nutritional understanding aims to 1) to know the nutritional role of the sport; 2) know the nutrition management of sports athletes; 3) to know nutrition athletes athletes of superior sports, 4) Which nutrition athletes have been done by athletes themselves and parents athletes; 3) the existence of nutrition management athlete facts do not calculate the caloric needs of athletes. It can be concluded that the pattern of nutritional intake as one of the priorities in the development of athletes in its implementation has not been fully handled properly and nutritional management is not in accordance with the calculation of energy needs of the athlete concerned. It may be advisable to improve sports performance should apply science and sports science and practice good athlete nutrition management.

*Keywords: nutrition athlete, sports achievement*



## PENDAHULUAN

Perkembangan prestasi keolahragaan bangsa Indonesia secara fakta yang masyarakat Indonesia ikuti berupa prestasi yang mengalami kemunduran demi kemunduran. Bukan sesuatu yang berlebihan jika kita sebagai bagian dari masyarakat terutama kita sebagai pelaku olahraga mengatakan bahwa kita sedang mengalami krisis prestasi olahraga. Olahraga berjalan ke arah kompetisi yang semakin ketat. Semua negara di dunia berlomba untuk mencapai standar hidup dan kualitas manusia yang semakin tinggi. Visi misi setiap negara adalah menjamin masyarakatnya hidup sejahtera, prestasi olahraganya juga makin tinggi. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi, peningkatan kualitas manusia, Indonesia juga perlu dilaksanakan dengan sungguh- sungguh.

Kesungguhan dalam membangun olahraga terlihat dengan adanya harmoni dari semua komponen pendukung pembangunan prestasi. Prestasi atlet dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor teknis dan faktor non teknis. Faktor teknis terdiri dari kondisi kesehatan, tingkat kebugaran jasmani, makanan yang dikonsumsi, kondisi psikologis, system pelatihan, sarana dan prasarana, kesejahteraan dan penghargaan (Kemenkes RI, 2007). Bila kita bandingkan dengan beberapa ilmu yang telah disebutkan ilmu yang perlu mendapatkan perhatian adalah ilmu gizi yang berkaitan dengan olahraga, karena kondisi kita masih memerlukan perbaikan yang besar dalam aspek konsumsi zat-zat gizi.

Kecukupan zat gizi, terutama zat gizi makro sebagai sumber energi sangat berkaitan erat dengan pola konsumsi atlet. Untuk menjaga kecukupan gizi perlu dilakukan penataan gizi atlet yang meliputi perbaikan status gizi, pemeliharaan status gizi, pengaturan gizi pertandingan dan pemulihan status gizi (Irianto, 2007) karena jika tata gizi tidak dilaksanakan dengan baik dapat menghambat latihan atlet (Giriwijoyo dan Sidik, 2012). Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang sangat membutuhkan energi tinggi dan dapat disetarakan dengan kebutuhan energi/kalori atlet sangat berat. Biasanya olahraga dilakukan waktu yang relative lama, intensitas yang sangat tinggi, gerakan yang dilakukan adalah gerakan yang eksplosif dan berlangsung secara terus-menerus dan berpotensi *Disordered Eating* (DE).

Kecukupan zat gizi, terutama zat gizi makro sebagai sumber energi sangat berkaitan erat dengan pola konsumsi atlet. Kelebihan dan kekurangan zat-zat gizi akan memberikan dampak yang sama-sama tidak baik bagi atlet maupun bukan, yaitu tubuh akan mengalami gangguan keseimbangan dan karbohidrat akan mempengaruhi

prestasi atlet. Adapun tujuan mempelajari ilmu gizi olahraga adalah memahami hubungan zat gizi, gaya hidup, self image dan kinerja fisik. Contohnya pada olahraga bola basket, berdasarkan karakteristik permainan bola basket maka untuk dapat mencapai prestasi yang optimal, pemain sepakbola harus memenuhi persyaratan tertentu. Bentuk tubuh pemain bola basket harus ideal yaitu, sehat, kuat, tinggi, dan tangkas. Seorang pemain bola basket harus mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal dengan tinggi Badan diatas rata-rata. Komposisi tubuh harus proporsional antara massa otot dan lemak. Tidak boleh ada lemak yang berlebih.

Oleh karena itu, untuk menjadi pemain bola basket dengan tubuh yang ideal, dan aktivitas yang prima memerlukan program pelatihan yang teratur dan terarah. Pelatihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot, pelatihan peregangan untuk memperkuat kelenturan tubuh dan pelatihan aerobik untuk meningkatkan kebugaran serta pelatihan teknik dan keterampilan. Semua upaya diatas, akan mencapai hasil yang lebih baik dengan asupan gizi atau pengaturan makanan dengan kebutuhan gizi yang lebih besar dibanding orang biasa. Hal ini harus disadari dan dipahami oleh pemain bola basket, pelatih, keluarga serta lingkungannya agar selalu menjaga kondisi kesehatannya dengan asupan gizi atau pengaturan makanan yang seimbang. Pengaturan makanan harus disiapkan pada masa pelatihan, pertandingan dan pasca pertandingan.

## **PEMBAHASAN**

### **Kebutuhan Gizi**

Kebutuhan energi merupakan prioritas yang utama bagi atlet. Keseimbangan energi untuk menjaga masa jaringan-jaringan, imun dan fungsi-fungsi reproduksi, dan penampilan optimal atlet. Keseimbangan energi ini didefinisikan sebagai pemasukan energi (energi yang dihasilkan dari makanan, cairan, dan produk suplemen) dikali pengeluaran energi (pengeluaran energi, basal metabolisme, efek-efek dari pemasukan makanan, dan aktivitas fisik). Dengan pemasukan energi, lemak dan masa otot dapat digunakan oleh tubuh untuk sumber cadangan energi. Pengeluaran energi dapat dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, massa tubuh, berat lemak tubuh, intensitas, frekuensi dan durasi latihan. Untuk atlet, rekomendasi yang dapat digunakan untuk mengevaluasi macam-macam latihan untuk intensitas, frekuensi,

dan durasi, kemudian untuk menghitung pemasukan energy untuk aktivitas normal. Banyak atlet yang memerlukan konsumsi energi yang cukup untuk menjaga berat dan komposisi tubuh selama melakukan aktivitas atau berolahraga.

Sesuai prinsip dasar "gizi seimbang" yang mengandung cukup karbohidrat, lemak, protein, mineral, air, dan serat. Menurut Joko Pekik Irianto(2007: 50) kebutuhan energy yang diperlukan setiap orang berbeda-beda, bergantung kepada berbagai faktor, antara lain: umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan serta berat ringannya aktivitas sehari-hari. Untuk menunjang prestasinya olahragawan memerlukan nutrisi/zat gizi yang cukup baik kualitas maupun kuantitas. Pada dasarnya nutrisi dikelompokkan menjadi 2 golongan yakni: Makro Nutrisi, yaitu zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah banyak (makronutrisi) meliputi; karbohidrat, lemak yang berperan sebagai pemberi energy dan protein berfungsi memelihara pertumbuhan dan memperbaiki jaringan tubuh seperti kulit, otot dan rambut. Pengelompokkan zat gizi yang Kedua adalah mikro nutrisi yaitu zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit (mikro nutrisi) meliputi: vitamin dan mineral yang berperan memperlancar berbagai proses di dalam tubuh.

#### A. Perencanaan Gizi Olahragawan

Untuk memperoleh prestasi yang optimal, perlu disusun perencanaan makanan berjangka, baik jangka pendek, menengah maupun jangka panjang yang selanjutnya dijabarkan dalam program perencanaan makanan atlet. Perencanaan makanan atlet perlu diselaraskan dengan perencanaan program latihan meliputi: periode persiapan, pertandingan dan transisi. Perencanaan gizi meliputi 4 (empat) hal, yakni:

1. Perbaikan status gizi; pada umumnya perbaikan status gizi dilaksanakan pada periode persiapan umum.
2. Pemeliharaan status gizi; dapat dimulai sejak awal periode persiapan apabila atlet telah memiliki status gizi normal, sedangkan atlet yang belum memiliki status gizi normal pemeliharaan status gizi dilakukan setelah status gizi normal tercapai.
3. Pengaturan gizi pertandingan; pada periode pertandingan perlu disusun perencanaan makanan:sebelum bertanding, saat bertanding dan setelah bertanding, terutama untuk olahraga yang memerlukan waktu bertanding lebih dari 60 menit.

4. Pemulihan Status gizi. Perencanaan makanan untuk memulihkan kondisi fisik olahragawan, dilaksanakan pada periode transisi. Tabel 29. Perencanaan Gizi Olahragawan.

PERENCANAAN GIZI	PERIODE LATIHAN				
	PERSIAPAN		KOMPETISI		TRANSISI
	UMUM	KHUSUS	PRA KOMP	KOMP UTAMA	
Perbaikan Status Gizi	XXX				
Pemeliharaan Status Gizi	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX
Gizi Pertandingan					
•Sebelum Pert.				XX	
•Saat Pertand.				XX	
•Setelah Pert.				XX	
Pemulihan Status Gizi					XXX

(Sumber: Depkes RI. 1993:34).

#### B. Perbaikan Status Gizi

Tujuan pengaturan makanan pada tahap ini mencakup upaya:

1. Meningkatkan status gizi antara lain: menambah berat badan, meningkatkan kadar Hb
2. Menurunkan berat badan terutama atlet cabang olahraga yang memerlukan klasifikasi berat badan.

Makanan untuk meningkatkan status gizi:

1. Kebutuhan energi dan zat gizi ditentukan menurut umur, berat badan, jenis kelamin dan aktivitas. Atlet pada usia pertumbuhan yang status gizinya kurang baik, kebutuhan protein lebih tinggi daripada atlet usia dewasa.
2. Susunan menu seimbang, yang berasal dari beraneka ragam bahan makanan, vitamin dan mineral sesuai dengan kebutuhan.
3. Menu disesuaikan dengan pola makan atlet berdasarkan hasil wawancara diet yang dilakukan dan pembagian makanan disesuaikan dengan jadwal kegiatan atlet.
4. Untuk meningkatkan kadar Hb, dilakukan dengan pemberian makanan sumber zat besi yang berasal dari bahan makan hewani, oleh karena lebih banyak diserap oleh tubuh daripada sumber makanan nabati.

5. Selain meningkatkan konsumsi makanan kaya zat besi, juga perlu menambah makanan yang banyak mengandung vitaminC, seperti pepaya, jeruk, nanas, pisang hijau, sawo kecil, sukun, dll.

Makanan untuk menurunkan berat badan:

1. Penurunan berat badan sebaiknya dilakukan pada periode persiapan umum.
2. Mengurangi asupan energi sekitar 25% dari kebutuhan energi atau 500 kalori untuk penurunan 0.5 kg berat badan/minggu atau 1.000 kalori untuk penurunan berat badan 1.0 kg berat badan/minggu.
3. Menu seimbang dan memenuhi kebutuhan gizi.
4. Selain mengurangi asupan makanan perlu menambah aktivitas.
5. Pemeliharaan Status Gizi
6. Padatlah ini diharapkan status gizi sudah mencapai tingkat yang optimal dan fisik atlet sudah beradaptasi dengan intensitas latihan yang tinggi. Selama tahap pemeliharaan status gizi, atlet harus mampu mempertahankan kondisinya dengan memperhatikan faktor pengaturan makanan.
7. Komposisi gizi tetap seimbang dan perlu monitoring status gizi atlet berdasarkan berat badan, persentase lemak (*lean body weight*). Berbagai hal yang perlu diperhatikan pada tahap pemeliharaan status gizi antara lain:
  - a. Konsumsi energi harus cukup, terutama dalam bentuk karbohidrat kompleks, untuk mempertahankan simpanan glikogen otot dalam jumlah yang cukup. Konsumsi karbohidrat yang rendah selama latihan intensif akan menyebabkan simpanan glikogen berkurang dan dapat menurunkan kinerja.
  - b. Mengatur jadwal makan, atlet harus ingat bahwa bahan bakar dalam otot harus selalu diisi kembali setelah latihan. Sesuaikanlah waktu makan dengan waktu latihan. Apabila atlet tidak sempat makan pagi, maka makanlah snack yang tinggi karbohidrat misalnya roti. Bila harus berlatih sore hari usahakan makan snack pukul 15.00 dan makan malam setelah latihan, hindarkan makan berlebihan.
  - c. Porsi makanan lebih kecil, namun frekuensi sering dan ditambah beberapa kali makanan selingan.

8. Istirahat yang cukup untuk recovery (pemulihan sumber energi) dan menghilangkan kelelahan setelah berlatih. Makanlah karbohidrat kompleks untuk menambah simpanan glikogen otot.
9. Untuk mendapatkan kemampuan endurance yang optimal, selain mengisi simpanan energi dalam otot, perhatikan juga kemampuan otot untuk menggunakan bahan bakar tersebut, maka perlu: meningkatkan kapasitas aerobik, meningkatkan kadar hemoglobin, memaksimalkan regulator dalam metabolisme dengan mengkonsumsi vitamin dan mineral secara optimal.
10. Konsumsi banyak sayur dan buah-buahan segar khususnya yang berwarna tua (sayuran hijau, wortel, labu kuning, mangga, pepaya, jeruk, semangka, dll.). Makanan tersebut mengandung kadar vitamin dan mineral yang tinggi.
11. Kurangi minyak dan lemak dengan mengurangi makanan goreng dan fast food karena kandungan lemak pada fast food berlebihan, pilih daging atau ayam yang kurang berlemak.
12. Banyak minum air dan sari buah. Atur waktu latihan sehingga selalu memperoleh tambahan minuman secara teratur. Selama latihan sediakan waktu istirahat untuk minum, jangan menunggu hingga rasa haus. Air dingin (suhu 10°C) lebih mudah meninggalkan lambung dibanding air hangat.
13. Timbanglah berat badan setiap hari untuk memonitor keseimbangan gizi, sebaiknya penimbangan dilakukan sebelum dan setelah berlatih untuk mengetahui status hidrasi. Data berat badan akan digunakan sebagai parameter kebutuhan gizi setiap pergantian tahap latihan disamping penggunaan parameter lainnya.

#### D. Pengaturan Gizi Pertandingan

Telah banyak dikenal pengaruh berbagai makanan terhadap kinerja olahragawan, namun masih sering salah menerapkannya dilapangan, misalnya seorang atlet baru merasa siap bertanding jika telah menyantap 'obat mujarab' (telur mentah, susu, dan madu) sebelum bertanding, yang justru secara fisiologis akan merugikan, susu misalnya mempunyai kandungan tinggi lemak sehingga tidak segera dapat diproses untuk menghasilkan energi, demikian juga madu meskipun tersusun atas karbohidrat sederhana, namun karena sifatnya yang hipertonik (pekat), akan menyebabkan rebound insulin, sehingga menyebabkan *hipoglikemia* (kadar gula darah rendah).

Dengan demikian anggapan diet tinggi protein akan meningkatkan massa otot dan memperbaiki kinerja adalah tidak tepat, bahkan menurut ahli gizi, mengkonsumsi

makanan tinggi protein selama berlatih maupun bertanding justru merugikan sebab, protein bukan bahan makan sumber energi siap pakai, metabolisme protein meningkatkan kerja ginjal yang seharusnya tidak perlu. Akan tetapi kenyataan di lapangan masih banyak ditemukan praktek-praktek diet yang hanya didasarkan atas kebiasaan dan pengalaman pribadi tanpa dukungan kebenaran ilmiah. Praktek diet yang salah seperti dikemukakan diatas tidak hanya terjadi di negara berkembang saja, akan tetapi juga di negara maju. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Bentivegna terhadap 75 coach dan trainer atletik, hasilnya menunjukkan 51% berkeyakinan bahwa diet tinggi protein akan meningkatkan massa otot dan memperbaiki penampilan (Eleanor, 1984:178). Untuk memperoleh hasil kinerja olahraga yang optimal, perlu disusun pengaturan makanan pertandingan, meliputi pengaturan makan sebelum bertanding, saat bertanding dan setelah bertanding.

#### 1. Makanan Sebelum Bertanding

Tujuan pengaturan makanan sebelum bertanding adalah:

- a. Mencegah rasa lapar dan kelemahan,
- b. Tubuh penuh energy meskipun perut kosong,
- c. Menjamin status hidrasi,
- d. Alat pencernaan tidak terbebani selama bertanding,
- e. Agar atlet merasa siap bertanding.

Berbagai cabang olahraga mempunyai lama pertandingan berbeda, demikian juga berat ringannya pertandingan tidak selalu sama. Untuk itu harus diketahui sistem energi utama yang diperlukan mensuplai energi untuk aktivitas fisik, hal tersebut berkaitan dengan pengaturan makanan sebelum bertanding. Makanan menjelang bertanding hanya berperan kecil dalam menyediakan energi, akan tetapi perlu diberikan untuk menghindarkan rasa lapar dan kelemahan agar atlet dapat berprestasi seoptimal mungkin. Sebenarnya tidak ada makanan khusus yang dapat menaikkan prestasi olahraga, namun pengaturan pola makan akan berpengaruh terhadap penampilan atlet, untuk itu diet menjelang bertanding perlu direncanakan dengan baik agar selama bertanding atlet tidak merasa kekurangan makan, berikan diet secara teratur dan hindarkan makanan berat yang sulit dicerna.

Dua sampai dengan tiga jam sebelum bertanding, atlet perlu disediakan makan menu ringan, tinggi karbohidrat (sebaiknya berupa karbohidrat kompleks, sebab selain mengandung karbohidrat juga tersedia zat gizi lainnya seperti vitamin dan mineral, diserap secara perlahan). Perut yang penuh makanan akan mengganggu kinerja saat

bertanding, disamping itu energi tak dapat dicurahkan sepenuhnya untuk aktivitas luar, sebab metabolisme makanan butuh energi tersendiri (SDA: Specific Dynamic Action) untuk karbohidrat 6-7%, lemak 4-14% dan protein 30-40%.

Makanan tinggi protein sebaiknya dihindarkan, sebab dari metabolisme protein akan terjadi sisa zat yang bersifat toksik, seperti ammonia dan urea. Asupan protein yang berlebihan akan memaksa ginjal dan hati bekerja ekstra untuk detoksikasi (penawar racun). Amonia dan asam organik sisa metabolisme protein akan menjadi deuretika yang memudahkan kita mengeluarkan urine, sehingga akan memberatkan atlet selama bertanding

Pembuangan sisa metabolisme protein ini diikuti hilangnya berbagai mineral penting, seperti potasium, kalsium dan magnesium yang pada akhirnya akan menyebabkan dehidrasi, daya tahan menurun dan juga bisa menyebabkan terjadinya stroke atau gangguan otak. Protein juga bukanlah sumber energi instant yang siap pakai, sebab untuk menjadi energi harus menghilangkan unsur nitrogen terlebih dahulu yang memerlukan rangkaian proses cukup panjang. Makanan menjelang bertanding sebaiknya terdiri atas menu ringan yang sudah dikenal atau biasa dikonsumsi atlet, sebab makanan mempunyai arti emosional dan harus diingat bahwa ketegangan menjelang bertanding akan berpengaruh terhadap prestasi. Disamping itu pilihlah makan yang mudah dicerna, hindarkan makanan berlemak, karena akan membebani pencernaan.

## 2. Makanan pada Hari Pertandingan

Tujuan: memberi makanan dan cairan yang cukup untuk memenuhi energi dan zat gizi agar cadangan glikogen tetap terpelihara.

Syarat:

- a. Cukup gizi sesuai dengan kebutuhan.
- b. Protein cukup 10-12%, lemak 1-20%, hidrat arang 68-70% dari total Kalori.
- c. Banyak mengandung vitamin.
- d. Mudah dicerna, tidak bergas dan berserat, serta tidak merangsang (pedas, asam).
- e. Cairan guladiberikan dalam konsentrasi rendah.

Berbagai hal yang perlu diperhatikan:

- a. Pilih makanan yang tinggi karbohidrat terutama jenis karbohidrat kompleks, misalnya: nasi, mie, bihun, makroni dan kue-kue seperti bolu, biskuit, krakers, dll.



- b. Hindarkan karbohidrat sederhana, seperti minuman manis atau gula, sebab minuman manis dengan kadar gula lebih dari 2.5gram/100 ml air (hipertonik) akan menyebabkan terjadinya Hipoglikemia (penurunan kadar gula darah). Dengan gejala antara lain: lemas, mudah tersinggung, sakit kepala, lapar, pucat dan berkeringat, bingung, kejang, hilang ke-sadaran. Hal tersebut terjadi karena otak kekurangan suplai makanan (Glukosa merupakan satu-satunya sumber makanan bagi otak)
- c. Hindari makanan yang terlalu banyak gula, seperti sirup, softdrink, coklat, satu jam sebelum bertanding. Pemakaian gula sebelum bertanding akan merugikan sebab selain mempunyai efek osmotik, juga akan meningkatkan sekresi insulin yang akan mengakibatkan terjadinya hipoglikemia.
- d. Mengatur waktu makan sesuai dengan jadwal pertandingan.
- e. Memperhitungkan waktu pencernaan dari jenis bahan makanan yang diberikan.
- f. Memberikan makanan tambahan dalam bentuk cair yang kaya akan zat gizi, karena makanan cair lebih cepat meninggalkan lambung daripada makanan padat dan diberikan dua jam sebelum bertanding.
- g. Bila kebiasaan dekat waktu bertanding tidak dapat makan yang cukup, maka makan malam sebelum hari bertanding harus diusahakan makanan yang banyak karbohidrat dan snack sebelum tidur dipilih makanan yang banyak karbohidrat dan rendah lemak, misalnya crackers, biskuit, toast. Wholemilk (susu sempurna) termasuk makanan/minuman banyak mengandung lemak yang sebaiknya dihindarkan, sebab waktu cerna lama yang memperberat perut selama pertandingan berlangsung.
- h. Hindarkan makanan berat-berserat. Sayuran berserat atau sayuran mentahakan menimbulkan volume feaces yang memperberat saluran cerna.
- i. Hindarkan makanan merangsang dan mengandung gas.
- j. Alkohol sebaiknya ditinggalkan.
- k. Alkohol merupakan depressant bagi susunan syaraf pusat
- l. Mempercepat kelelahan, sebab memproduksi asam laktat.
- m. Mengganggu kerja syaraf: menghambat waktu reaksi, mempengaruhi refleks, kecepatan dan koordinasi menjadi lambat.
- n. Mempunyai sifat diuretik yang memudahkan kencing
- o. Konsumsi kafein perlu dipertimbangkan.

- p. Memberi cukup banyak cairan dengan interval waktu tertentu.
- q. Susunan pola hidangan seperti pola hidangan pada tahap pemeliharaan status gizi dimodifikasi dengan menambah jenis snack tinggi karbohidrat.

Tabel. Pengaruh Pemberian Makanan/Minuman terhadap Kinerja.

Jenis Makanan	Lama Pertandingan		
	0 – 90 menit	90 mnt- 3 jam	>3 jam
Makan 3 jam sebelum bertanding	Tidak membantu	Tidak membantu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu suplai glukosa otot&amp;darah.</li> <li>• Memperbaiki Endur.</li> </ul>
Cafein	Membantu setelah 60 mnt	Memperbaiki endurance	Memperbaiki Endurance
Minuman mengandung 5-10% KH	Tidak membantu	Memperbaiki endurance	Memperbaiki Endurance
Makanan Tinggi KH cair	Tidak membantu	Memperbaiki endurance	Memperbaiki Endurance

( Sumber:Smith, 1989:114).

Waktu makan:

- 3–4 jam sebelum bertanding:makanan utama terdiri dari nasi, sayur, lauk-pauk dan buah.
- 2–3 jam sebelum bertanding:snack/makanan kecil, misalnya: krackers, roti, dll.
- 1–2 jam sebelum bertanding: cairan/minuman.

Pertandingan sepanjang hari:

Sehari sebelum bertanding istirahat yang cukup,dan makan pagi, siang dan malam terdiri dari makanan lengkap tinggi karbohidrat. Minuman ekstra cairan sepanjang hari. Pada hari pertandingan, makan pagi bergantung toleransi atlet seperti biasanya, pada hari pertandingan usahakan makan snack tinggi karbohidrat (krackers, biskuit) setiap 1,5 –2 jam untuk mempertahankan gula darah dalam keadaan normal, makan siang rendah lemak, berarti makanan tidak boleh digoreng, tidak menggunakan santan kental dan minumlah air sebelum merasa haus.

#### Kebutuhan Cairan:

Tubuh manusia sebagian besar atau sekitar 60% adalah cairan, maka selama berlatih atau bertanding status hidrasi atlet harus benar-benar dipertahankan, sebab kekurangan cairan 1% akan mengurangi prestasi, kekurangan 3-5% akan mengganggu sirkulasi dan kekurangan 25% berakibat kematian (Tauhid, 1986:45). Cairan yang diperlukan untuk mempertahankan status hidrasi atlet diperoleh dari intake makanan, hasil metabolisme, dari minuman sebelum, selama dan sesudah bertanding.

#### 3. Makanan Saat Bertanding

Pada umumnya pertandingan yang berlangsung lebih dari 90 menit, seperti marathon dan balap sepeda, pada saat-saat bertanding dipos-pos tertentu terdapat tambahan makanan untuk memenuhi kebutuhan kalori selama bertanding.

#### 4. Makanan Setelah Bertanding

Syarat-syarat makanan setelah bertanding:

- a. Cukup energi,
- b. Tinggi karbohidrat (60-70%), vitamin dan mineral,
- c. Cukup protein dan rendah lemak,
- d. Banyak cairan.

#### E. Pemulihan Status Gizi

Masa pemulihan dapat diartikan sebagai masa akhir pertandingan, dalam periodisasi latihan disebut masa transisi. Pada masa ini olahragawan tetap melakukan kegiatan fisik yang bertujuan untuk memulihkan kondisi fisik serta mempertahankannya kualitas yang telah dicapai pada masa kompetisi, selanjutnya dipersiapkan untuk memasuki masa periodisasi latihan berikutnya. Pengaturan makanan mengikuti tatalaksana makanan setelah bertanding. Kebutuhan energi disesuaikan dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Biasanya pada masa ini sudah tidak berada pada pemusatan latihan, atlet harus tetap mempertahankan kebiasaan makan yang sudah terpolat seperti pada saat di pemusatan latihan.

### **KESIMPULAN**

Kebutuhan energi merupakan prioritas yang utama bagi atlet. Keseimbangan energi untuk menjaga masa jaringan-jaringan, imun dan fungsi-fungsi reproduksi, dan penampilan optimal atlet. Sesuai prinsip dasar "gizi seimbang" yang mengandung cukup karbohidrat, lemak, protein, mineral, air, dan serat.

Untuk memperoleh prestasi yang optimal, perlu disusun perencanaan makanan berjangka, baik jangka pendek, menengah maupun jangka panjang yang selanjutnya dijabarkan dalam program perencanaan makanan atlet. Perencanaan makanan atlet perlu diselaraskan dengan perencanaan program latihan meliputi: periode persiapan, pertandingan dan transisi dengan mengatur Makanan Sebelum Bertanding Makanan pada Hari Pertandingan Pertandingan sepanjang hari: Kebutuhan Cairan: Makanan Saat Bertanding Makanan Setelah Bertanding Pemulihan Status Gizi Pada masa ini olahragawan tetap melakukan kegiatan fisik yang bertujuan untuk memulihkan kondisi fisik serta mempertahankannya kualitas yang telah dicapai pada masa kompetisi, selanjutnya dipersiapkan untuk memasuki masa periodisasi latihan berikutnya. Pengaturan makanan mengikuti tatalaksana makanan setelah bertanding. Kebutuhan energi disesuaikan dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Biasanya pada masa ini sudah tidak berada pada pemusatan latihan, atlet harus tetap mempertahankan kebiasaan makan yang sudah terpolakan seperti pada saat di pemusatan latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Iriano, Djoko Pekik. 2007. *Panduan Gizi Lengkap keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset.
- Iriato, Kus, dan Kusno Waluyo. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: C.V. Yrama Widya.
- Kemenkes RI 2013. Petunjuk Teknis Pemantauan Status Gizi Orang Dewasa dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), Jakarta; [internet] 2003. [cited 14 Desember 2013] Available <http://www.depkes.go.id/index.php.vw=2&id=A-1372>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Katalog dalam Terbitan Kementerian Kesehatan RI Indonesia: Pusat Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2012, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI;2013. p. 69.5.
- Santoso Giri Wijoyo HYS, 2010, *Ilmu FaalOlahraga*.Edisi 8. Bandung: FPOK Universitas PendidikanIndonesia.
- Sidik, 2010, *Prosedur Treadmill Tes*.  
<http://staff.undip.ac.id/psikfk/sidikawaludin/2010/04/21/medical-surgical-departement-nursing-sciene-programme.diaskes> tanggal 1 Mei2012.
- Syakur. 2011. *Pola Hidup Sehat*. Tersedia dalam <http://yhuda-ekha.blogspot.co.id/2011/11/pola-hidup-sehat-by-syakur-on-april-23.html>. Diakses pada tanggal 9 Desember 2015.
- Wafiq, Hisyam. 2007. *Pola Hidup Sehat*. <http://www.wordpress.com>.Diakses tanggal 10Desember 2015.

# EFEKTIVITAS JUS KURMA UNTUK PENGENDALIAN KADAR HEMOGLOBIN PADA MENSTRUASI BERISIKO ANEMIA

Trisna Hani Fauziah<sup>1</sup>, Almira Dianti<sup>2</sup>, Lubis Tri Indrawan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Semarang, [trisna\\_hanifauziah@yahoo.com](mailto:trisna_hanifauziah@yahoo.com)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Semarang, [almiradianti@gmail.com](mailto:almiradianti@gmail.com)

<sup>3</sup>Universitas Negeri Semarang, [Lubisindrawan19@gmail.com](mailto:Lubisindrawan19@gmail.com)

## ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, pada saat pubertas muncul pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, dan pada wanita masa pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi. Semakin lama wanita mengalami menstruasi maka akan semakin banyak pula darah yang keluar, kehilangan hemoglobin sehingga saat menstruasi wanita berisiko terhadap kejadian anemia. Kurma atau *Phoenix dactylifera* memiliki berbagai macam kandungan nutrisi seperti besi, protein, potassium, selenium, kalsium, vitamin C, vitamin A, vitamin K, Vitamin B1, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan jus kurma untuk mengendalikan kadar haemoglobin pada menstruasi berisiko anemia agar kejadian menstruasi yang berisiko anemia dapat dicegah dan diatasi sehingga derajat kesehatan meningkat dan mewujudkan Indonesia berbasis SDGS 2030. Menstruasi merupakan aktivitas bersiklus yang melibatkan peluruhan sebagian endometrium dengan lamamenstruasi biasanya antara 3–8 hari dengan jumlah darah yang keluar rata-rata selama satu periode menstruasi 30 – 40 mL di mana terjadi kehilangan zat besi sebanyak 1,3 mg per hari. Jika hal tersebut tidak segera diatasi maka bagi perempuan yang sedang mengalami menstruasi berisiko terhadap anemia defisiensi besi yang mana remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia. Hal tersebut dapat diatasi dengan mengonsumsi jus kurma sebanyak 200 gram karena dalam setiap 100 gram kurma mengandung 0,90 mg zat besi maka zat besi yang diterima oleh tubuh dari 200 gram kurma sebanyak 1,80 mg, hal tersebut dapat menggantikan zat besi yang hilang setiap harinya saat menstruasi dan dibantu oleh adanya Vitamin A, Vitamin C, dan protein. Metode yang digunakan pada karya ilmiah ini yaitu metode eksperimental dengan menguji sampel yaitu perempuan yang menstruasi untuk mengonsumsi jus kurma dan diukur kadar hemoglobinya. Harapannya dengan adanya inovasi jus kurma untuk mengendalikan kadar hemoglobin maka risiko anemia saat menstruasi dapat berkurang.

**Kata Kunci :** anemia, kurma, menstruasi.

## ABSTRACT

Adolescence is the transition from puberty into adulthood, at the time of puberty rapid growth, emerging the incidence of secondary sex characteristics, and in puberty women characterized by the onset of menstruation. The longer the women experience menstruation then more and more blood out and lose so that when risky of events anemia women menstruation haemoglobin. Date palm or *Phoenix dactylifera* has many kind of nutritions like iron, protein, potassium, selenium, calcium, vitamin C, vitamin A, vitamin K, vitamin B1, and etc. The study aims to know the effectiveness of date palm juice to control the levels of haemoglobin on risky menstruation anemia in order for risky menstruation events anemia can be prevented and overcome so the degree of health increased and realize the Indonesia-based SDGS 2030. Menstruation is cycle activity that involves shattering of part of endometrium for menstrual period usually 3days to 8 with a long day with the amount of blood is coming out for an average menstrual period 30 to 40 mL in which lost iron as much as 1.3 mg per day. If it is not immediately addressed then for women who are going through risky menstruation against iron deficiency anemia in which young women have the risk of ten times greater to suffer anemia. It can be overcome by consume date palm juice as much as 200 grams because in every 100 grams of date palm contains 0.90 mg of iron then iron received the body of 200 grams date palm as much as 1.80 mg, it can replace the lost iron everyday when menstruation and assisted by the presence of vitamin A, vitamin C, and proteins. The methods used on this scientific work that is experimental method by testing the sample that is women who menstruation for consuming date palm juice and measured the hemoglobin levels. The expectation by the presence of juice innovation to control the levels of hemoglobin then the risk of anemia when palm dates menstruation can be reduced.

**Keywords :** anemia, date palm, menstruation.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa pada usia 11 hingga 20 tahun dimana remaja mengalami masa peralihan tersebut individu mengalami kematangan secara psikologik, fisiologik, sosial, emosional, dan mental. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, psikologik, mental, emosional, dan sosial. Pada awal masa pubertas bagi remaja perempuan, kadar hormon *luteinizing hormone* (LH) dan *follicle-stimulating hormone* (FSH) akan meningkat, sehingga merangsang pembentukan hormon seksual. Pada remaja putri, peningkatan kadar hormon tersebut menyebabkan pematangan payudara, ovarium, rahim, dan vagina serta dimulainya siklus menstruasi. Haid pertama kali yang dialami oleh seorang wanita disebut menarke, yang pada umumnya terjadi pada usia 14 tahun.

Menstruasi adalah pendarahan periodik dari uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Menstruasi membentuk pola dimana keadaan menstruasi remaja putri meliputi siklus dan lama hari menstruasi. Lama menstruasi diklasifikasikan menjadi normal dan tidak normal. Normal apabila lama haid kurang dari 7 hari, dan di luar itu diklasifikasikan ke tidak normal. Darah menstruasi biasanya tidak membeku kecuali jika perdarahannya sangat hebat. Jumlah darah yang hilang selama satu periode menstruasi rata – rata 30 – 40 ml di mana terjadi kehilangan zat besi sebanyak 1,3 mg per hari.

Anemia adalah keadaan terjadinya penurunan jumlah massa eritrosit (*red cell mass*) ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan hitung eritrosit (*red cell count*). Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih terjadi di Indonesia dimana anemia banyak diderita oleh remaja. Remaja putri berisiko sepuluh kali lipat menderita anemia. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi Permaesih pada tahun 2005, remaja laki-laki kurang berisiko 21% menderita anemia, remaja perempuan berisiko 30% menderita anemia.

Tabel 1 Kriteria anemia WHO 1968

Kriteria	Kadar Hemoglobin dalam g/dl			
	Non Anemia	Anemia Ringan	Anemia Sedang	Anemia Berat
Laki-laki dewasa	>13	11,0-12,9	8,0-10,9	<8,0
Perempuan dewasa	>12	11,0-11,9	8,0-10,9	<8,0
Perempuan hamil	>11	10,0-10,9	7,0-9,9	<7,0
Anak-anak usia 6-14 tahun	>12	11,0-11,9	8,0-10,9	<8,0
Anak usia 6 bulan- 5 tahun	>11	11,0-10,9	7,0-9,9	<7,0

Anemia dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Di samping itu juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Febrianti mengenai lama haid dan kejadian anemia pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Bogor tahun 2009 ditemukan hubungan yang bermakna antara lama haid dengan kejadian anemia remaja putri ( $p \text{ value}=0.028$ ). Empat puluh persen (40%) siswi dalam penelitian ini mengalami haid lebih dari 7 hari, 23,2 % nya mengalami anemia dan sisanya tidak mengalami anemia.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Astuti Wahyuningsih mengenai hubungan kadar hemoglobin dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi prodi D III Kebidanan tingkat III STIKES Muhammadiyah Klaten disimpulkan bahwa terdapat hubungan kadar hemoglobin dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi prodi D III Kebidanan tingkat III STIKES Muhammadiyah Klaten.

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin pada remaja siswi SMA N 1 Wonosari oleh Dewi Andang Prastika pada tahun 2011 menunjukan adanya hubungan yang signifikan antara



lama menstusasi dengan kadar hemoglobin pada siswi SMA Negeri 1 Wonosari, hal ini berdasarkan analisis menggunakan Hasil Kali Product-Momen dari Pearson didapatkan nilai p sebesar 0,000 ( $<0,005$ ) dan  $r -0,361$ .

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Handayani pada tahun 2007 mengenai pravalensi anemia gizi besi pada remaja diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan yang sangat bermakna antara lama menstruasi dengan anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Metro Lampung dengan nilai p sebesar 0,00.

Untuk mengatasi anemia dapat menggunakan berbagai cara salah satunya dengan menggunakan kurma. Kurma atau *Phoenix dactylifera* merupakan buah asli dari Semenanjung Arab, Timur Tengah dan Afrika Utara. Kurma termasuk *famili Palmae* dan sering disebut *date palmyang* tumbuh dan berbuah di negara Arab, Irak dan sekitarnya. Keunggulan penggunaan kurma daripada buah yang lain karena kurma mengandung nutrisi yang berguna bagi tubuh dan kandungan glukosanya lebih besar dari buah-buahan lainnya (Handita, 2010). Kandungan zat besinya yang tinggi membantu pembentukan haemoglobin yang dapat membantu mengangkut oksigen lebih besar sehingga membantu mempercepat metabolisme dalam sel. Peningkatan metabolisme ini akan meningkatkan produksi energi yang berguna untuk memperhankan sel agar tidak rusak dan membangun kembali sel yang rusak (Cahyo, 2010). Kurma matang mengandung gula sekitar 80% umumnya berasal dari jenis glukosa dan fruktosa, sisanya terdiri dari protein, lemak dan produk mineral termasuk tembaga, besi, magnesium dan asam folat. Kurma kaya dengan serat dan merupakan sumber kalium yang sangat baik sehingga pada saat dibuat jus tanpa ditambahkan gula pun jus kurma sudah terasa manis. Oleh karena itu salah satu alternatif untuk mempertahankan kadar hemoglobin pada menstruasi yang berisiko anemia yaitu dengan mengonsumsi jus kurma.

## **1. METODE PENELITIAN**

### **1.1 Perumusan Masalah**

Pada karya tulis ini diawali dengan melihat latarbelakang masalah lalu merumuskan masalah yang akan dibahas pada karya tulis ini sehingga gagasan tulis menjadi jelas.

### **1.2 Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini yaitu pengumpulan data primer melalui telaah pustaka dari referensi atau literatur utama yang terkait dengan topik penulisan dan analisis informasi kasus menstruasi berisiko anemia. Adapun pengumpulan data sekunder yaitu dengan studi pustaka dengan mencari sumber-sumber pustaka yang relevan dengan permasalahan berupa buku-buku, jurnal, artikel dan sebagainya. Sumber-sumber pustaka yang diperoleh kemudian dipelajari dan dituangkan dalam telaah pustaka sebagai teori yang mendasari pembahasan atas permasalahan yang ada.

### **2.3 Analisis Data**

Analisis dilakukan dengan pendekatan teoritik berdasarkan hasil pengumpulan data primer dan sekunder yaitu reduksi data dan sajian data. Analisis reduksi data dilakukan dengan menyeleksi, memfokuskan, menyederhanakan dan mengabstraksi data-data yang telah diperoleh berdasarkan sumber pustaka yang digunakan. Setelah melakukan reduksi data kemudian penulis melaksanakan tahap sajian data dengan menyusun informasi hasil dari tahap reduksi data kemudian menyajikannya secara lengkap baik data yang diperoleh dari studi pustaka kemudian dianalisis sesuai dengan kategori dalam permasalahan yang ada guna memperoleh data yang jelas dan sistematis. Data ini kemudian digunakan sebagai rujukan penarikan simpulan dan sebagai dasar untuk memberikan saran.

### **1.3 Penarikan Simpulan dan Saran**

Pada tahap penarikan simpulan dan saran penulis menggunakan teknik induksi berdasarkan uraian pada pembahasan. Berdasarkan pembahasan pula, penulis merumuskan beberapa saran.

## 2. PEMBAHASAN

Menstruasi adalah pendarahan periodik dari uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Menstruasi membentuk pola dimana keadaan menstruasi remaja putri meliputi siklus dan lama hari menstruasi. Lama menstruasi diklasifikasikan menjadi normal dan tidak normal. Normal apabila lama haid kurang dari 7 hari, dan di luar itu diklasifikasikan ke tidak normal. Jumlah darah yang hilang selama satu periode menstruasi rata – rata 30 – 40 ml di mana terjadi kehilangan zat besi sebanyak 1,3 mg per hari. Jika hal tersebut tidak segera diatasi maka bagi perempuan yang sedang mengalami menstruasi berisiko mengalami anemia defisiensi besi yang mana remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia.

Kurma atau *Phoenix dactylifera* merupakan buah asli dari Semenanjung Arab, Timur Tengah dan Afrika Utara. Kurma termasuk *famili Palmae* dan sering disebut *date palm* yang tumbuh dan berbuah di negara Arab, Irak dan sekitarnya. Banyak ditemukan di padang pasir (kering) dan bisa mencapai tinggi 30- 35 meter, mulai berbunga setelah umur 6- 16 tahun, ada dua jenis jantan dan betina dengan bentuk bunga lebih besar untuk yang berjenis jantan. Buah kurma berbentuk lonjong dengan ukuran 2-7.5 cm dengan warna yang bermacam-macam antara coklat gelap, kemerahan, kuning muda dan berbiji.

Buah kurma memiliki kandungan gula (campuran glukosa, sukrosa, dan fruktosa), protein, lemak, serat, vitamin A, B1, B2, B12, C, potasium, kalsium, besi, klorin, tembaga, magnesium, sulfur, fosfor, dan beberapa enzim yang dapat berperan dalam penyembuhan berbagai penyakit (Rahmawan, 2006). Berikut merupakan kandungan dalam kurma per 100 gram :

Tabel 2 Rincian Kandungan Gizi Kurma per 100 gram

Unsur	Nilai gizi	Persen kecukupan gizi
Energi	277 Kkal	14%
Karbohidrat	74,97 g	58%
Protein	1,81g	3%
Total Lemak	0,15 g	<1%
Kolesterol	0 mg	0%
Serat makanan	6,7 g	18%
Asam Folat	15 mcg	4%
Niacin	1,610 mg	10%
Asam pantotenat	0,805 mg	16%
Piridoksin	0,249 mg	19%
Riboflavin	0,060 mg	4.5%
Thiamin	0,050 mg	4%
Vitamin A	149 IU	5%
Vitamin C	30 mg	0%
Vitamin K	2,7 mcg	2%
Sodium	1 mg	0%
Potasium	696 mg	16%
Kalsium	64 mg	6.5%
Tembaga	0,362 mg	40%
Besi	0,90 mg	11%

Magnesium	54 mg	13%
Mangan	0,296 mg	13%
Fosfor	62 mg	9%
Seng	0,44 mg	4%
Beta karoten	89 mcg	—
Lutein-zeaxanthin	23 mcg	—

Secara umum kurma digolongkan menjadi empat yaitu kurma imri (muda), kurma khalal (berukuran penuh), kurma ruthab (kurma basah), dan kurma tamr (kurma kering) yang bermanfaat mencegah terjadinya perdarahan bagi wanita melahirkan, mempercepat proses persalinan dan mempercepat proses pengembalian posisi rahim seperti sedia kala sebelum waktu kehamilan yang berikutnya, kurma tamr (kurma kering) yang berkhasiat menguatkan sel-sel usus dan dapat membantu melancarkan saluran kencing, karena mengandung serabut-serabut yang bertugas mengontrol laju gerak usus dan menguatkan rahim, ketika melahirkan.



Gambar 1 Kurma ruthab atau kurma basah



Gambar 2 Kurma tamr atau kurma kering

Kurma merupakan buah yang kaya akan khasiat, beberapa penelitian membuktikan bahwa kurma dapat dimanfaatkan untuk mencegah penyakit stroke, seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Putri Yuliasuti pada tahun 2009 tentang manfaat kandungan buah kurma sebagai pencegah penyakit stroke di Jember. Selain itu, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Giyatmo pada tahun 2013 tentang efektivitas pemberian jus kurma dalam meningkatkan trombosit pada pasien demam berdarah dengue di RSUD Bunda Purwokerto . penelitian tersebut membuktikan bahwa Pemberian jus kurma efektif dalam meningkatkan trombosit darah pasien DBD pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol ( $p=0,039$ ).

Kurma dapat dikonsumsi secara langsung (tanpa melalui proses pengolahan) dan secara tidak langsung (melalui pengolahan seperti dibuat jus, dan olahan lainnya). Pada karya tulis ilmiah ini penulis memberikan gagasan berupa jus kurma dengan tujuan agar kandungan gizi dalam kurma dapat diserap oleh tubuh secara maksimal.

Keunggulan penggunaan kurma daripada buah yang lain karena kurma mengandung nutrisi yang berguna bagi tubuh dan kandungan glukosanya lebih besar dari buah-buahan lainnya (Handita, 2010). Kurma matang mengandung gula sekitar 80% umumnya berasal dari jenis glukosa dan fruktosa, sisanya terdiri dari protein, lemak dan produk mineral termasuk tembaga, besi, magnesium dan asam folat. Kurma kaya dengan serat dan merupakan sumber kalium yang sangat baik sehingga pada saat dibuat jus tanpa ditambahkan gula pun jus kurma sudah terasa manis. Hal ini bertujuan agar seluruh kandungan zat gizi dalam kurma dapat diserap dan dimanfaatkan secara maksimal oleh tubuh. Untuk membuat jus kurma

pada saat menstruasi dapat menggunakan berbagai macam jenis kurma, karena secara umum kandungan gizi pada berbagai jenis kurma adalah sama. Jus kurma dapat dikonsumsi selama menstruasi berlangsung. Berikut merupakan langkah dalam pengolahan jus kurma untuk dikonsumsi :

a. Persiapan alat dan bahan

Alat dan bahan yang dibutuhkan yaitu blender, gelas ukur, kurma 200 gr, air 200 cc, dan gelas minum.

b. Cara membuat jus kurma

- Pisahkan kurma dari bijinya
- Masukkan air 200 cc kedalam blender
- Masukkan kurma 200 gr kedalam blender
- Blender kurma sampai tercampur
- Setelah tercampur, saring jus kurma tuangkan dalam gelas
- Jus kurma siap dihidangkan

Kurma yang diolah menjadi jus cukup 200 gram dan dikonsumsi saat menstruasi berlangsung, karena bagi perempuan yang sedang mengalami menstruasi kehilangan zat besi sebanyak 1,3 mg per hari dan dalam setiap 100 gram kurma mengandung 0,90 mg zat besi oleh karena itu jika kurma yang dibuat jus sebanyak 200 gram maka zat besi yang diterima oleh tubuh dari 200 gram kurma sebanyak 1,80 mg, hal tersebut dapat menggantikan zat besi yang hilang setiap harinya saat menstruasi. Keterkaitan zat besi dalam kurma dengan kadar hemoglobin dapat dijelaskan bahwa besi merupakan komponen utama yang memegang peranan penting dalam pembentukan darah (hemopoiesis), yaitu mensintesis hemoglobin. Adanya kandungan zat besi pada kurma nantinya diserap oleh usus dan dibawa oleh darah untuk hemopoiesis atau proses pembentukan darah. Zat besi akan berikatan dengan heme dan empat buah globin yang mana ikatan tersebut akan membentuk satu kesatuan menjadi hemoglobin. Selain itu kandungan zat besinya yang tinggi membantu pembentukan haemoglobin yang dapat membantu mengangkut oksigen lebih besar sehingga membantu

mempercepat metabolisme dalam sel. Peningkatan metabolisme ini akan meningkatkan produksi energi yang berguna untuk memperhankan sel agar tidak rusak dan membangun kembali sel yang rusak (Cahyo, 2010). Kelebihan besi disimpan sebagai protein feritin, hemosiderin di dalam hati, sumsum tulang belakang, dan selebihnya di dalam limpa dan otot. Apabila simpanan besi cukup, maka kebutuhan untuk pembentukan sel darah merah dalam sumsum tulang akan selalu terpenuhi sehingga saat menstruasi risiko terjadinya anemia dapat berkurang. Namun, apabila jumlah simpanan zat besi berkurang dan jumlah zat besi yang diperoleh dari makanan juga rendah, maka akan terjadi ketidakseimbangan zat besi di dalam tubuh, akibatnya kadar hemoglobin menurun di bawah batas maka risiko kejadian anemia saat menstruasi semakin tinggi.

Kandungan gizi kurma selanjutnya adalah protein yang berperan penting dalam transportasi zat besi di dalam tubuh. Oleh karena itu, kurangnya asupan protein akan mengakibatkan transportasi zat besi terhambat sehingga akan terjadi defisiensi besi. Transferin adalah suatu glikoprotein yang disintesis di hati. Protein ini berperan sentral dalam metabolisme besi tubuh sebab transferin mengangkut besi dalam sirkulasi ke tempat – tempat yang membutuhkan besi, seperti dari usus ke sumsum tulang untuk membentuk hemoglobin yang baru. Feritin adalah protein lain yang penting dalam metabolisme besi. Pada kondisi normal, feritin menyimpan besi yang dapat diambil kembali untuk digunakan sesuai kebutuhan. Tingkat konsumsi protein perlu diperhatikan karena semakin rendah tingkat konsumsi protein maka semakin cenderung untuk berisiko menderita anemia saat menstruasi. Hal ini dapat dijelaskan, hemoglobin yang diukur untuk menentukan status anemia saat menstruasi seseorang merupakan pigmen darah yang berwarna merah berfungsi sebagai pengangkut oksigen dan karbondioksida adalah ikatan protein globin dan heme.

Kandungan vitamin A pada kurma dapat membantu absorpsi dan mobilisasi zat besi, vitamin A juga bermanfaat untuk mendukung sintesis hemoglobin. Kandungan vitamin A pada kurma berhubungan dengan metabolisme besi, memobilisasi besi di dalam hati, meningkatkan eritropoesis jadi apabila tubuh saat menstruasi kekurangan vitamin A maka metabolisme besi pun



akan terganggu karena vitamin. Rendahnya status vitamin A pada saat menstruasi akan membuat simpanan besi tidak dapat dimanfaatkan untuk proses eritropoesis. Selain itu, Vitamin A dan  $\beta$ -karoten akan membentuk suatu kompleks dengan besi untuk membuat besi tetap larut dalam lumen usus sehingga absorpsi besi dapat terbantu.

Keterkaitan antara asupan vitamin C pada kurma dengan kejadian anemia saat menstruasi korelasinya bersifat positif yang menunjukkan semakin tinggi asupan vitamin C maka kadar hemoglobin akan semakin tinggi pula yang berarti kejadian anemia semakin rendah. Vitamin C dapat meningkatkan absorpsi zat besi di dalam tubuh. Absorpsi besi dalam bentuk *nonheme* dapat meningkat empat kali lipat dengan adanya vitamin C. Oleh karena itu, kekurangan vitamin C dapat menghambat proses absorpsi besi sehingga lebih mudah terjadi anemia saat menstruasi. Selain itu, vitamin C dapat menghambat pembentukan hemosiderin yang sukar dimobilisasi untuk membebaskan besi jika diperlukan. Vitamin C juga memiliki peran dalam pemindahan besi dari transferin di dalam plasma ke feritin hati.

Berdasarkan analisis tersebut, setiap kandungan gizi dalam kurma sangat berhubungan satu sama lain, khususnya hubungan antara zat besi, protein, vitamin A, dan vitamin C. Jadi, setiap perempuan yang sedang mengalami menstruasi dapat mengendalikan kadar hemoglobinnya dengan membuat jus kurma dan mengonsumsinya secara rutin saat menstruasi berlangsung sehingga risiko anemia dapat ditekan.

### **3. KESIMPULAN**

Pada saat menstruasi jumlah darah yang hilang selama satu periode menstruasi rata – rata 30 – 40 ml dan kehilangan zat besi sebanyak 1,3 mg per hari hal tersebut dapat meningkatkan risiko anemia pada saat menstruasi. Untuk mencegah risiko anemia pada saat menstruasi dapat diatasi dengan mengonsumsi jus kurma sebanyak 200 gram saat menstruasi berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Sharbatti SS, Al-Ward NJ, Al-Timimi. *Anemia Among Adolescent. Saudi Med J.* 2003; Vol 24 (2): 189-194. Available from: <http://www.smj.org.sa>. Cited 2011 March 13.
- Baral KP, Onta SR. *Prevalence of Anemia Amongst Adolescents in Nepal : a Community Based Study in Rural and Urban Areas of Morang Distric.* Nepal Med Coll J. 2009; Vol. 11(3):179 – 182. Available from : <http://www.nmcth.edu>. Cited 2011 March 20.
- Giyatmo. ; (*The Soedirman Journal of Nursing*) Efektifitas Pemberian Jus Kurma Dalam Meningkatkan Trombosit Pada Pasien Demam Berdarah Dengue Di Rsu Bunda Purwokerto Jurnal Keperawatan Soedirman. Maret 2013; Volume 8, No.1, 32
- Febrianti. Agustus 2009. *Lama Haid Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di MAN 2 Bogor.* Jakarta : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sibuea, Herdindkk. 2005. *Ilmu Penyakit Dalam.* Rineka Cipta: Jakarta.
- Satuhu, Suyanti. 2010. *Kurma Khasiat dan Olahannya.* Jakarta: Penebar Swadaya.
- Putri Yuliasuti. 2009. *Manfaat Kandungan Buah Kurma Sebagai Pencegah Penyakit Stroke.* Jember: Fakultas Kedokteran Universitas Jember.
- Prastika, Dewi Andang. 2011. *Hubungan Lama Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Siswi SMA Negeri 1 Wonosari.* Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Wahyuningsih, Astuti. Dan Sari Puji Astuti. 2012. *Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi D III Kebidanan Tingkat III STIKES Muhammadiyah Klaten.* Jurnal Involusi Kebidanan: Vol. 2 : 34-45

# **SURVEI STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR (Study Pada Siswa Kelas V**

**Madrasah Ibtidaiyah Desa Sumari Kecamatan Duduksampeyan  
Kab Gresik)**

**“Sofyan Adi Firmansyah”  
“Pascasarjana Universitas Negeri Semarang”  
“sofyanadi101@gmail.com”**

## **ABSTRAK**

[ Keadaan gizi setiap orang dapat diperhitungkan melalui kecukupan zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dicerna sehari-hari. Semakin banyaknya makanan sehat yang dicerna oleh tubuh, dapat membantu kebugaran jasmani yang ada pada tubuh. Tujuan dalam penelitian ini adalah melakukan penyuluhan guna untuk mengetahui status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas v Madrasah Ibtidaiyah Da'waturrosyidin Desa Sumari Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik. Berdasarkan pengukuran status gizi dan Tes Kebugaran jasmani (TKJI). Untuk pengambilan data menggunakan metode deskriptif dengan pengukuran dan teknik tes, sedangkan instrumen yang digunakan adalah pengukuran tinggi badan, berat badan, usia dan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI). Hasil dari penelitian ini adalah status gizi siswa kelas v Madrasah Ibtidaiyah Da'waturrosyidin memiliki kategori Gizi normal dan tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang.

**Kata Kunci : *Status Gizi, Kebugaran Jasmani***

## **ABSTRACT**

[ The condition of nutrition in everyone can be counted through the adequacy of nutrients obtained from the foods digested everyday. The increasing number of healthy food is absorbed by the body that can help the physical fitness of the body. The purpose of the research is to do counseling in order to know the nutritional status and physical fitness level of fifth grade student at Madrasah Ibtidaiyah in Sumari Duduksampeyan Gresik. Based on the measurement nutritional status and physical fitness test (TKJI). For taking this data is using descriptive method with the measurement and test techniques, while the instrument that already used is the measurement of height, weight, age and physical fitness tests (TKJI). The Results of this research is the nutritional status of fifth grade students in Madrasah Ibtidaiyah Da'waturrosyidin have the category of normal nutrition and physical fitness level with the less category.

**Keywords: *Nutritional Status, Physical Fitness.*** ]

## PENDAHULUAN

[ Kesehatan merupakan cikal bakal generasi bangsa Indonesia. Seorang anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dan perkembangan seorang anak akan memberikan dampak ketika mereka dewasa nanti. Untuk memperoleh proses pertumbuhan dan perkembangan yang baik, seorang anak akan memerlukan asupan makanan yang bergizi dan gerak yang cukup. Makanan bergizi diperlukan setiap anak guna menunjang setiap proses metabolisme didalam tubuh, sedangkan gerak yang cukup akan mendorong maksimalnya proses metabolisme tersebut. Aspek gizi dan kebugaran jasmani yang baik memberikan hasil yang maksimal bagi seorang anak dalam melewati masa tumbuh kembangnya.

Gizi dan kebugaran jasmani berperan penting dalam mendukung kesehatan manusia, tingkat kesehatan yang baik akan mendukung terbentuknya sumber daya manusia yang berkualitas dan sumber daya manusia yang berkualitas akan mendukung pembangunan dalam berbagai bidang kehidupan manusia.

Dari penjelasan di atas secara umum bahwa status gizi yang baik dan kebugaran jasmani yang baik sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Sedangkan tidak mungkin kita mengetahui apakah status gizi dan kebugaran jasmani seorang anak itu sudah baik apa belum tanpa melakukan aktifitas tes dan pengukuran terhadap kedua aspek itu secara berkala.

Melihat pentingnya faktor gizi dan kebugaran jasmani yang baik bagi seorang anak untuk memperoleh suatu proses pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian terhadap anak siswa sekolah dasar, dimana sebagai sasaran penelitian ini adalah siswa Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Desa Sumari Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik. Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Desa Sumari kecamatan Duduksampeyan kabupaten Gresik adalah sekolah swasta yang berciri khas islam yang berada diwilayah Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik, sebagian siswa siswinya berasal dari daerah setempat. Sekolah ini terbelang jauh dari kota dari pusat kota. Sekolah ini bersifat umum dan dinaungi Departemen Agama Kabupaten Gresik.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga dilaksanakan dua kali pertemuan (4 jam pelajaran) setiap kelasnya. Selain kegiatan pembelajaran sekolah pada jam diluar jam efektif pembelajaran disekolah ini juga memiliki berbagai macam ekstrakurikuler yaitu bola voli pada hari minggu dan pramuka pada hari jumat. Selain hal tersebut Sekolah Madrasah Ibtidaiyah Desa Sumari juga mengadakan suatu program percontohan dimana program ini diharapkan akan melejitkan potensi setiap diri setiap siswa dalam hal kesehatan jasmani siswa dan lingkungan, Program yang akan direalisasikan yang dinamakan Program Sekolah Sehat, dimana didalam program ini meliputi penyuluhan status gizi dan kebugaran jasmani siswa, out bound siswa, reboisasi lingkungan sekolah, Pagi bugar dan pengadaan berbagai macam ekstra olahraga meliputi , bola voli, futsal yang

telah ada namun belum maksimal dan akan dimaksimalkan pada semester ganjil tahun ajaran baru 2016-2017.

Dari program “Sekolah Sehat” tersebut sekolah akan melihat kemampuan anak dilihat dari status gizi dan kebugaran jasmani serta melihat bakat mereka, sehingga pihak sekolah bisa memilih anak tersebut untuk masuk dalam bidang bakat yang mereka pilih seperti futsal, bola voli maupun cabang olahraga lainya melihat dari aspek kebugaran jasmani dan minat mereka , sekolah hanya memfasilitasi untuk kemajuan mereka.

Melihat latar belakang diatas maka peneliti ingin melaksanakan penelitian mengenai survei status gizi dan kebugaran jasmani siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Da’waturrosyidin Sumari Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik guna mengetahui kondisi status gizi dan kebugaran jasmani siswanya.

Dari uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana status gizi siswa kelas V Madrasah Ibtidaiyah Da’waturrosyidin Sumari Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik?
2. Bagaimana kebugaran jasmani siswa kelas V Madrasah Ibtidaiyah Da’waturrosyidin Sumari Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik?

Sesuai dengan masalah yang diteliti, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui status gizi siswa kelas V Madrasah Ibtidaiyah Da’waturrosyidin Sumari Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik.
2. Mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas V Madrasah Ibtidaiyah Da’waturrosyidin Sumari Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik.]

## **METODE PENELITIAN**

[ Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif, Sasaran penelitian ini adalah Siswa kelas V di MI Da’waturrosyidin Sumari Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik. Merupakan kelas yang memiliki jumlah siswa totalnya 19 anak, . Anak usia sekolah 6-12 tahun merupakan usia yang rentan akan gizi buruk, seperti yang dipaparkan oleh Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo dalam skripsi Nesia Nindia (2012 :4) bahwa usia rentan gizi meliputi kelompok bayi umur 0-1 tahun, balita umur 1-5 tahun, Anak sekolah umur 6-12 tahun, kelompok remaja umur 13-20 tahun, ibu hamil dan menyusui serta kelompok usia (usia lanjut),

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa macam tes yang akan dilakukan untuk mengambil data dari Siswa kelas V di MI Da’waturrosyidin Sumari Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik. Langkah awal sebelum melakukan penelitian adalah melakukan studi pendahuluan, dengan tujuan mengetahui kondisi di lapangan yang akan

dijadikan sebagai tempat penelitian. Dalam studi pendahuluan kegiatan yang dilakukan adalah :

1. Menentukan sasaran penelitian siswa kelas V di MI Da'waturrosyidin Desa Sumari Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik.
2. Memberikan informasi pada sasaran penelitian, tentang kegiatan yang dilakukan berkaitan dengan penelitian.

Langkah selanjutnya adalah mempersiapkan instrument penelitian, meliputi : Alat pengukur tinggi badan, ATK (alat tulis kantor), dan tempat sesuai instrumen penelitian.

Pengukuran yang dilakukan yaitu pertama pengukuran tentang status gizi dengan cara mengukur tinggi badan, Berat badan mencatat umur dalam tahun dan bulan. Selanjutnya pengukuran kebugaran yaitu dengan mengukur tingkat kebugaran jasmani melalui instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Pelaksanaannya sebagai berikut :

1. Siswa dibariskan sesuai dengan urutan di absen.
2. Kemudian melakukan tes antropometrik yaitu mengukur tinggi badan, berat badan dan mendata umur.
3. Data yang diperoleh dimasukan dalam tes (IMT/U)
4. Mencari nilai Z Score dan di sesuaikan dengan tabel median buku Permenkes Tahun 2010.
5. Melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Beberapa bentuk tes yang dijadikan variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Tes tinggi badan, dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berikut Standar Operasional (SOP) setiap instrument yang digunakan :

#### 1) Tes Tinggi Badan

Tujuan : Untuk Mengukur Tinggi Badan

Alat :

Pelaksanaan : Berdiri tegak lurus dengan kaki tanpa alas, Kedua tumit rapat, pantat, punggung dan kepala bagian belakang menempel pada dinding, dan pandangan lurus ke depan.

Pencatatan hasil : Catat tinggi badan dengan satuan cm dengan tingkat ketepatan 1 desimal. (Supriasa, 2002: 1842)



**Gambar 3.1.**

Alat Pengukur Badan

(Sumber [http://images.slideplayer/4877082/slides/slide\\_22.jpg](http://images.slideplayer/4877082/slides/slide_22.jpg).)

Permenkes (2010) menjelaskan bahwa untuk menghitung keadaan gizi anak umur 5-18 tahun menggunakan rumus dibawah ini:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m) X Tinggi Badan (m)}} \quad \text{(supariasa, 2002:60)}$$

Setelah mencari nilai IMT selanjutnya mencari nilai Z Score dengan melihat tabel median pada buku SK Permenkes Tahun 2010 :

Lanjutan  
Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)  
Anak Laki-Laki Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
11	1	13.1	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	26.2
11	2	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.6	26.4
11	3	13.1	14.1	15.4	17.1	19.3	22.7	26.5
11	4	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	26.7
11	5	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	22.9	26.8
11	6	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	26.9
11	7	13.2	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	26.9
11	8	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	26.9
11	9	13.3	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	26.9
11	10	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	26.9
11	11	13.4	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	26.9
12	0	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	26.9
12	1	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	26.9
12	2	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	26.9
12	3	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	26.9
12	4	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	26.9
12	5	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	26.9
12	6	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	26.9
12	7	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	26.9
12	8	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	26.9
12	9	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	26.9
12	10	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	26.9
12	11	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	26.9
13	0	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	26.9
13	1	13.8	15.0	16.4	18.3	20.9	24.9	26.9
13	2	13.9	15.0	16.5	18.4	21.0	25.0	26.9
13	3	13.9	15.1	16.5	18.4	21.1	25.1	26.9
13	4	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	26.9
13	5	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.3	26.9
13	6	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	26.9
13	7	14.1	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	26.9
13	8	14.1	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	26.9
13	9	14.1	15.3	16.8	18.8	21.6	25.6	26.9
13	10	14.2	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	26.9
13	11	14.2	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	26.9
14	0	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	26.9

20

STANDAR

ANTROPOMETRI PENILAIAN STATUS GIZI ANAK

**Gambar 3.2** Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur  
(Permenkes 2010:15)

$$Z \text{ Score} = \frac{\text{Nilai Individu Subyek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

(Supriasa, 2002:71)

Prosedur penggunaan rumus diatas adalah:

- 1) Mendata usia setiap anak dalam tahun dan bulan.
- 2) Mengukur tinggi badan anak dan berat badan anak dan di masukan dalam rumus IMT tersebut.
- 3) Mencocokkan data usia diatas berdasarkan tahun dan bulan untuk di cari nilai median yang menjadi acuan pada tabel Buku Permenkes 2010 IMT/U untuk anak umur 5-18 tahun.
- 4) Setelah diketahui nilai IMTnya maka dapat diketahui nilai Z Score yaitu dengan membagi nilai individu subjek – nilai median baku rujukan dengan nilai simpang baku rujukan, sehingga dapat mengetahui status gizi.





#### B. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Kategori dan ambang batas status gizi anak adalah sebagai mana terdapat pada tabel di bawah ini:

Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan menurut Umur (BB/U) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Gizi Buruk	< -3 SD
	Gizi Kurang	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Gizi Baik	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Gizi Lebih	>2 SD
Panjang Badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Sangat Pendek	<-3 SD
	Pendek	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Tinggi	>2 SD
Berat Badan menurut Panjang Badan (BB/PB) atau Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Gemuk	>2 SD
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Gemuk	>2 SD
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5 – 18 Tahun	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD



MENTERI KESEHATAN RI,

ENDANG RAHAYU SEDYANINGSIH

## 2) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Nurhasan (2000) menjelaskan bahwa Tes Kebugaran Jasmani adalah suatu tes yang akan mengukur kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktifitas yang telah ditentukan. Sedangkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu suatu rangkaian tes yang terdiri dari lari cepat (*sprint*), Angkat tubuh, baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari jarak menengah.

Dalam lokakarya kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan sebagai instrumen /alat tes yang diberlakukan diwilayah Indonesia yang disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

Nurhasan (2000) menjelaskan bahwa petunjuk pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun.

### a) Rangkaian Tes

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia , terdiri dari lima butir tes, dengan rangkain butir tesnya yaitu:

1. Lari cepat (*sprint*)
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk (*sit-up*)

4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari jarak menengah

**b) Kegunaan Tes**

Tes kebugaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

**c) Ketentuan Tes**

TKJI merupakan satu rangkaian tes(battery test), oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes diatas.

**d) Petunjuk Umum**

**Peserta :**

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu/lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai/gagal.

**Petugas :**

- a. Mengetahui jenis-jenis alat ukur yang akan digunakan
- b. Memahami prosedur pelaksanaan pengukuran
- c. Dapat mengoperasikan dengan benar berbagai peralatan yang akan digunakan dalam pengukuran

**e) Petunjuk Pelaksanaan Tes**

**1. Lari cepat (*Sprint*)**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata dan tidak licin jarak antara garis start dan finish 40 meter
- 2) Peluit
- 3) Stop watch
- 4) Bendera start dan tiang pancang

c. Pelaksanaan :

Subyek berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri, aba-aba “ya” subyek lari ke depan secepat mungkin menempuh

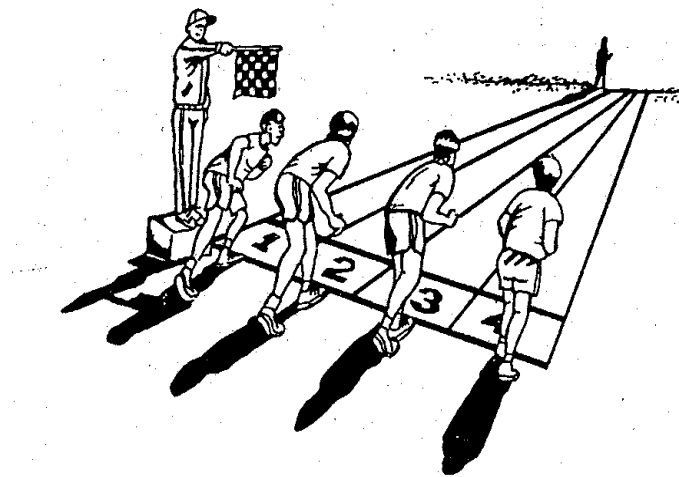
jarak 40 meter. Pada saat subyek menyentuh/melewati garis finish stop watch di hentikan.

Kesempatan lari diulang bilamana:

- 1) Pelari mencuri start dan berlari diluar lintasan
- 2) Pelari terganggu oleh pelari lainnya

Skor :

Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.



**Gambar 3.3**  
Ilustrasi tes lari cepat TKJ

**Tabel 3.2**  
Norma jarak lari cepat TKJI

Kelompokumur	Jarak putra	Jarak putri
10-12 Tahun	40 Meter	40 Meter

(Dispora Jatim. 2005)

**Tabel 3.3**

Penilaian tes lari cepat TKJI

Kelompok umur 10-12 Tahun Putra (Pa) (Menit, detik)	Nilai	Kelompok umur 10-12 Tahun Putri (Pi) (Menit, detik)
SD-6'3"	5	SD-6'7"
6'4"-6'9"	4	6'8"-7'5"
7'0"-7'7"	3	7'6"-8'3"
7'8"-8'8"	2	8'4"-9'6"
8'9"-dst.	1	9'7"-Dst.

(Dispora Jatim. 2005)

**2. Tes Gantung siku tekuk untuk Putra dan Putri****a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

**b. Alat dan fasilitas**

- 1) Lantai yang rata dan bersih
- 2) Palang tunggal yang tinggi rendahnya dapat di atur sehingga subjeknya dapat bergantung.
- 3) *Stop watch*
- 4) Formulir pencatatan hasil

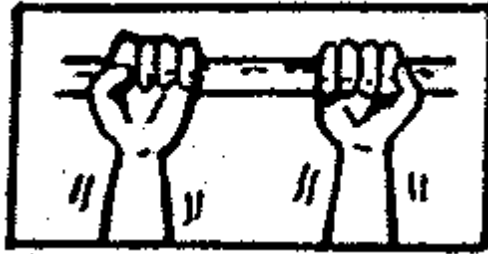
**c. Waktu pencatatan dan perhitungan**

- 1) Pencatatan dilakukan dilakukan Selama 60 detik
- 2) Gantung siku tekuk merupakan tes untuk semua kelompok umur kecuali 13- 15tahun, Dan 16-19tahun

(Dispora Jatim. 2005)

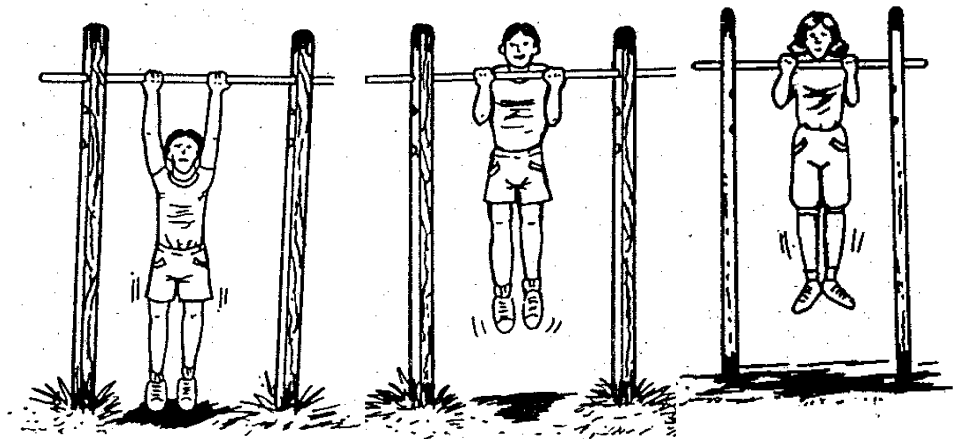
**d. Pelaksanaan**

Subyek bergantung pada palang tunggal , sehingga kepala, badan dan tungkai lurus. Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus. Kemudian subyek mengangkat tubuhnya, dengan membengkokkan kedua lengan , sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal dan tahan sekuat tenaga.



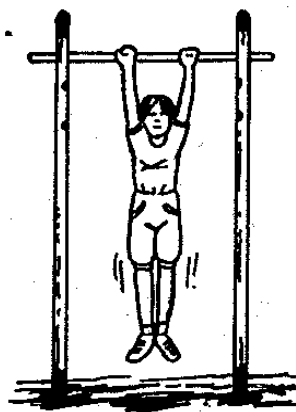
**Gambar 3.4**

Ilustrasi posisi tangan awal tes gantung tekuk siku



**Gambar 3.5**

Ilustrasi res gantung tekuk siku putra



**Gambar 3.6**

Ilustrasi tes gantung tekuk siku putri

**Tabel 3.4**  
**Penilaian tes gantung siku**

Kelompok umur 10-12 Tahun Putra ( Pa) (Detik)	Nilai	Kelompok umur 10-12 Tahun Putri (Pi) (Detik)
51''-keatas	5	40''-keatas
31''-50''	4	20''-39''
15''-30''	3	8''-19''
5''-14''	2	2''-7''
4''-DST	1	0''-1''

(Dispora Jatim, 2005)

### 3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 30 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

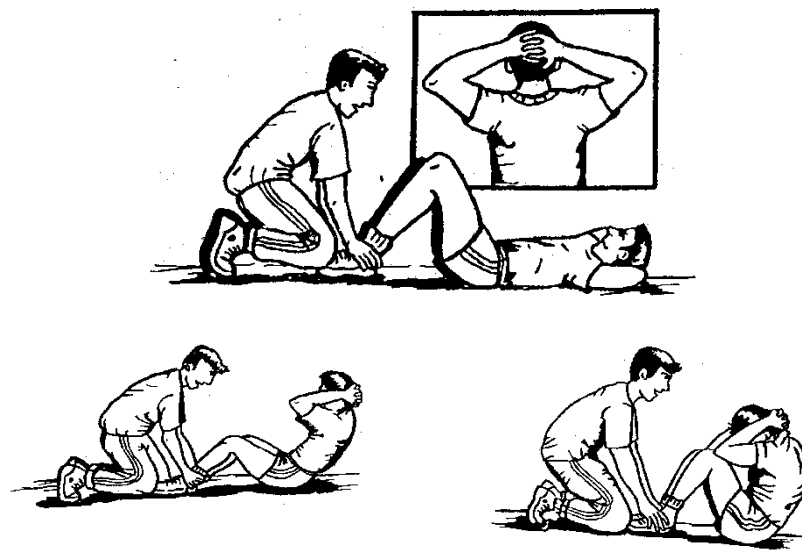
b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai / lapangan yang rata dan bersih
- 2) *stopwatch*
- 3) alat tulis
- 4) formulir pencatatan hasil

c. Waktu pencatatan/penghitungan Kelompok umur 6-9tahun dan 10-12tahun 30 detik

(Dispora Jatim, 2005)

d. Pelaksanaan



**Gambar 3.7**

Ilustrasi tes baring duduk (*sit up*)

Subyek di atas lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk +/- 90 derajat. kedua lengan di lipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai. Salah seorang teman subyek membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki subyek tidak terangkat. Pada aba-aba “Ya” , subyek bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesikap semula. Lakukan gerakan itu berulang-ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu yang ditentukan. Gerakan itu gagal bilamana :

- 1) Kedua lengan lepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin
- 2) Kedua tungkai ditekuk dengan sudut lebih dari 90 derajat.
- 3) Kedua siku tidak menyentuh paha.

Untuk penskoran Jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama waktu yang ditentukan di beri nilai 1 (satu) dan gerakan baring duduk yang tidak benar diberi skor 0 (nol).

**Tabel 3.5**

Penilaian tes baring duduk (*Sit up*)

Kelompok umur 10-12 Tahun Putra (Pa)(Kali)	Nilai	Kelompok umur 10-12 Tahun Putri (Pi) (Kali)
23-keatas	5	20-keatas
18-22	4	14-19
12-17	3	7-13
4-11	2	2-6
0-3	1	0-1

(Dispora Jatim. 2005.)

#### 4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

##### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

##### b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur dan alat penghapus papan tulis
- 3) Formulir dan alat tulis

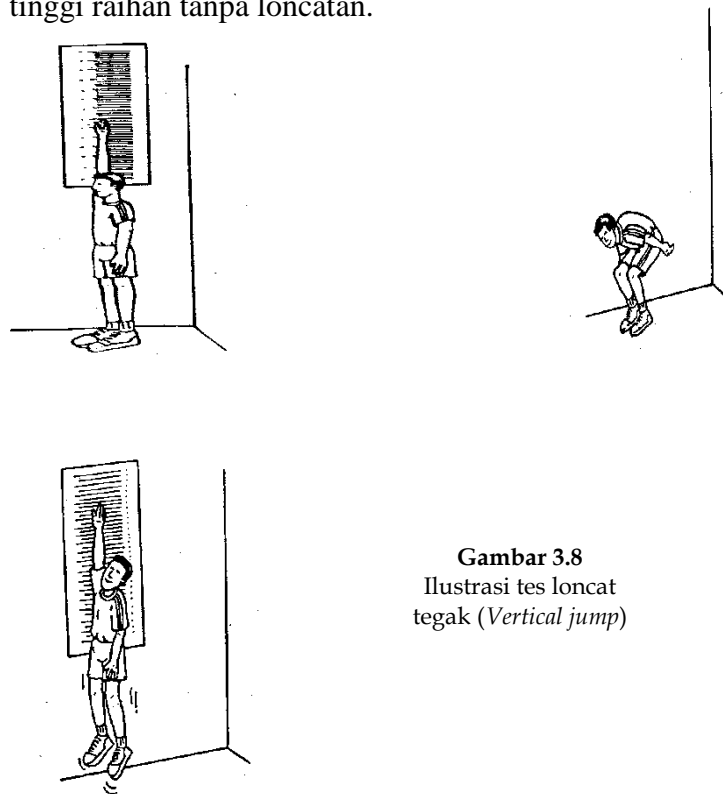
##### c. Pelaksanaan Tes

Subyek berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki, papan dinding berada di sebelah kanan kirinya. Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan kepapan

berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kedua tangan lurus berada disamping badan kemudian subyek meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan raihan loncatan subyek tersebut. Subyek diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan.

Skor :

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.



**Gambar 3.8**  
Ilustrasi tes loncat tegak (*Vertical jump*)

**Tabel 3.6**

Penilaian tes loncat tegak ( *Vertical jump*)

Kelompok umur 10-12 Tahun Putra ( Pa) Centi meter (Cm)	Nilai	Kelompok umur 10-12 Tahun Putri (Pi) Centi meter (Cm)



46-keatas	5	42-keatas
38-45	4	34-41
31-37	3	28-33
24-30	2	21-27
23-dst.	1	20-dst.

(Dispora Jatim,2005)

## 5. Tes Lari jarak sedang

### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan (*Cardiorespiratory endurance*)

### b. Alat dan Fasilitas

1) Lintasan lari yang mudah diketahui panjangnya sehingga mudah untuk menentukan jarak 600 meter.

2) *Stopwatch*

3) Bendera start

4) Peluit

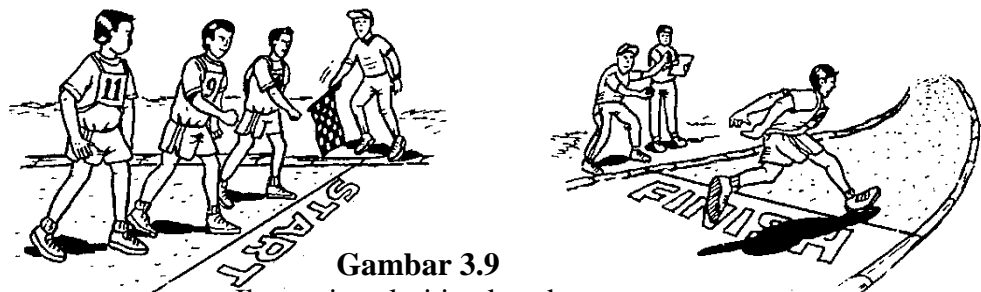
5) Tiang pancang

6) Alat tulis

### c. Pelaksanaan Tes

Subyek berdiri dibelakang garis start. Pada aba-aba”Siap” subyek mengambil sikap start berdiri untuk siap lari. Pada aba-aba “Ya” subyek lari menuju garis finish, dengan menempuh jarak 600 meter. Bila ada subbyek yang mencuri start maka subyek tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

Skor : Hasil yang dicatat sebagai skor lari 600 meter adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak 600 meter. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.



**Gambar 3.9**  
Ilustrasi tes lari jarak sedang

**Tabel 3.7**

Jarak lari sedang sesuai kelompok umur TKJI

Kelompok umur	Jarak	
	Putra (Pa)	Putri (Pi)
10-12 tahun	600 meter	600 meter

(Dispora Jatim, 2005)

**Tabel 3.8**

Penilaian tes lari jarak sedang.

Kelompok umur 10-12 Tahun Putra (Pa) (Menit, detik)	Nilai	Kelompok umur 10-12 Tahun Putri (Pi) (Menit, detik)
SD -2'05"	5	SD -2'32"
2'10"-2'30"	4	2'33"-2'54"
2'31"-2'45"	3	2'55"-3'28"
2'46"-3'44"	2	3'29"-4'22"
3'45"-dst.	1	4'23"-dst.

(Dispora Jatim, 2005)

**Tabel 3.9**

Kriteria Penilaian Kebugaran Jasmani berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang Sekali (KS)

(Dispora Jatim, 2005)

## B. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan dua kali pengambilan tes, yaitu tes tinggi badan, berat badan, umur dan kebugaran jasmani dilaksanakan pada tanggal 25 dan 26 November 2016 yang diadakan di MI Da'waturrosyidin Desa Sumari Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik dan area jogging track serta lapangan sepak bola SOR Tridarma Petrokimia Jalan A. Yani Kabupaten Gresik.

## C. Teknik Analisis Data

Pengolahan data penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan rumus sebagai berikut :

### 1. Rata-rata Hitung (*Mean*)

Rumus :

$$X = \frac{\sum X_i}{n}$$

Keterangan :

Me : Rata-rata

$\Sigma x$  : Jumlah Nilai X

n : Jumlah Subyek

(Martiningtyas, 2011:35)

### 2. Standar Deviasi

$$SD = \frac{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2}}{n - 1}$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi

$\bar{X}$  = Rataan Sampel

n = Banyak Sampel

(Martiningtyas, 2011:37)

### 3. Prosentase

$$\text{Prosentase } X = \frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

F = Jumlah Frekuensi

n = Jumlah Sampel

(Martiningtyas, 2011:38) ]

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

[ Disini akan disajikan data yang diperoleh dari tes dan pengukuran dari masing-masing variabel yang telah diteliti, yang dimaksud variabelnya adalah: Tes tinggi badan, berat badan dan umur (IMT) serta mencari nilai Z Score untuk mengetahui status gizi, dan tes lari cepat (sprint), tes loncat tegak (vertical jump), lari jarak menengah dalam instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Dalam hal penelitian ini, penelitian dilakukan pada dua waktu untuk hari Jumat, tanggal 25 November 2016, pukul 13.00-14.30 WIB, yang dilakukan di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Da'watulrosyidin

Desa Sumari Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik untuk melakukan testing tinggi badan dan berat badan pada masing-masing variabel dan pada Sabtu, tanggal 26 November 2016, pukul 08.00-11.00 WIB, dilakukan jogging track dan lapangan sepakbola SOR Tridarma Jalan Ahmad Yani Petrokimia Gresik untuk tes kebugaran jasmani Indonesia. Dalam pengolahan data penelitian melakukan perhitungan dan di deskripsikan.

Dalam melakukan analisis data mula-mula dengan memasukkan data pada tabel perhitungan untuk melakukan perhitungan, selanjutnya mengkategorikan masing-masing variabel menurut kriteria dan rujukan. Setelah semua data sudah dimasukkan dan dikategorikan selanjutnya langkah berikutnya dengan perhitungan rata-rata, standar deviasi dan presentase dari masing-masing kriteria. Berikutnya akan dijelaskan deskripsi data dari pada hasil perhitungan masing-masing variabel.

**Tabel 4.1**

**Hasil Pengukuran Status Gizi Siswa Madrasah Ibtidaiyah Da'waturrosyidin**

No	Hasil	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	Usia (Tahun)	Nilai Z score
1	Rata-rata	132,21	31,68	10	0,47
2	Standar Deviasi	6,66	10,35	0	2,03
3	Max	144	57	10	5,78
4	Min	122	22	10	-1,36

Dari tabel diatas (4.1) maka dapat di deskripsikan bahwa tinggi badan rata-rata siswa kelas V pada sekolah dasar Madrasah Ibtidaiyah Da'waturrosyidin adalah 132,21 cm, Standar Deviasi 6.66 cm, tinggi badan maksimal 144 cm, tinggi badan minimal 122 cm. Pada Berat badan dapat di deskripsikan dengan rata-rata 31.68 kg, Standar deviasi 10,35 kg, berat badan maksimal 57 kg, minimal berat badan 22 kg. Pada usia dapat di deskripsikan dengan rata-rata 10 tahun, Standar Deviasi 0 tahun, usia maksimal 10 tahun, usia minimal 10 tahun. Sedangkan pada indeks Nilai Z Score dapat di deskripsikan sebagai berikut, rata-rata Nilai Z Score adalah 0,47, dengan standar deviasi 2,03, indeks status gizi maksimal 5,78 dan indeks status gizi minimal -1,36

**Tabel 4.2**

**Prosentase Kriteria Status Gizi Siswa Madrasah Ibtidaiyah Da'waturrosyidin**

No	Kriteria Status Gizi	Jumlah	Rata-	Median	Prosentase
----	----------------------	--------	-------	--------	------------

		Siswa	rata Z score		Keseluruhan
1	Sangat Kurus	0	0	0	0
2	Kurus	0	0	0	0
3	Normal	15	-0,55	-0,66	78,95%
4	Gemuk	0	0	0	0
5	Obesitas	4	3,93	3,62	21,05%

Dari tabel diatas (4.2) maka dapat diskripsikan kriteria status gizi siswa kelas V Madrasah Ibtidaiyah Da'waturosyidin adalah Status gizi Sangat Kurus sejumlah 0 siswa, rata-rata Z Score 0, median 0, dan prosentase keseluruhan 0%. Untuk Status gizi Kurus sejumlah 0 siswa, rata-rata Z Score 0, median 0, dan prosentase keseluruhan 0%. Untuk Status Gizi Normal sejumlah 15 siswa, rata-rata Z Score -0,55, median -0,66, dan prosentase keseluruhan 78,95%. Untuk Status Gizi Gemuk sejumlah 0 siswa, rata-rata Z Score 0, median 0, dan prosentase keseluruhan 0%. Untuk Status Gizi Obesitas sejumlah 4 siswa, rata-rata Z Score 3,93, median 0, dan prosentase keseluruhan 21,05%. Maka dapat disimpulkan kriteria rata-rata status gizi siswa kelas V Madrasah Ibtidaiyah Da'waturosyidin adalah gizi normal dengan nilai prosentase keseluruhan 78,95%.

**Tabel 4.3**  
**Hasil Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Ibtidaiyah Da'waturosyidin**

No	Komponen Tes	Rata-rata	Median	Max	Min	Nilai rata-rata
1	Lari cepat 40m (detik)	8,74	8,56	10,31	7,80	1,78
2	Gantung siku tekuk (detik)	14,01	10,71	59,13	1,63	2,33
3	Baring duduk (kali)	13	14	22	0	3,11
4	Loncat tegak (cm)	26,78	26	43	20	2,21
5	Lari sedang (menit, detik)	4,87	5,37	6,03	3,02	1,16
Jumlah Keseluruhan Nilai						10,59

Dari tabel di atas (4.5) maka dapat di diskripsikan bahwa hasil tes atau pengukuran rata-rata tes kebugaran jasmani siswa kelas V sekolah dasar Madrasah Ibtidaiyah Da'waturosyidin adalah rata-rata tes lari cepat 40M menghasilkan waktu 8.74 detik, dengan median 8,56 detik, waktu

maksimum 10,31 detik, waktu minimum 7,80 detik dan nilai rata-rata 1,78. Untuk hasil pengukuran tes gantung sikut ekstremitas atas dapat dideskripsikan sebagai berikut waktu rata-rata 14,01 detik, median 10,71 detik, waktu maksimal 59,13 detik, waktu minimal 1,63 detik dan nilai rata-rata adalah 2,33. Untuk hasil tes barang duduk dapat dideskripsikan sebagai berikut nilai rata-rata 13 kali, median 14 kali, jumlah maksimal 22 kali, jumlah minimal 0 kali dan nilai rata-rata 3,11. Untuk hasil pengukuran loncat tegak dapat dideskripsikan sebagai berikut tinggi rata-rata dari loncat tegak 26,78 cm, median 26 cm, tinggi maksimal 43 cm, tinggi minimal 20 cm, dan nilai rata-rata 2,21. Sedangkan hasil pengukuran tes lari sedang maka dapat dideskripsikan dengan waktu rata-rata 4,87 detik, median 5,37, waktu maksimal 6,03 detik, waktu minimal 3,02 detik, dengan nilai rata-rata 1,16. Dari 5 item tersebut maka total nilainya adalah 10,59.

**Tabel 4.4**  
**Prosentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Ibtidaiyah Da'waturrosyidin**

No	Kategori	Frekuensi	Rata-rata	Median	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0	0	0
2	Baik (B)	0	0	0	0
3	Sedang (S)	3	14,6	15	15,79%
4	Kurang (K)	9	11,22	11	47,37%
5	Kurang Sekali (KS)	6	7,5	8	31,58%
6	Gagal (G)	1	4	4	5,26%
Jumlah		19			100%

Dari tabel di atas (4.6) dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V sekolah dasar Madrasah Ibtidaiyah Da'waturrosyidin adalah Baik Sekali (BS) dengan jumlah 0 siswa, Nilai rata-rata 0, Median 0, dan nilai

prosentasekeseluruhan0%.UntukkriteriaBaik(B)denganjumlah0siswa,nilai rata-rata 0, median 0, dan nilai prosentasekeseluruhan0%. Untukkriteria sedang(S)dengan jumlah3siswa,nilairata-rata14,6,dengan median15,dannilai prosentasekeseluruhan 15.79%.Untukkriteria kurang(K)denganjumlah9siswa, nilairata-rata11,22,median11dannilaiprosentasekeseluruhan47.37%.Untukkriteria kurangsekali(KS) denganjumlah6siswa,nilairata-rata7,5, median 8,danprosentase keseluruhan5,26%.SehinggadapatdisimpulkanuntukkriteriasiswakelasV padasekolahdasar MadrasahIbtidaiyah Da'waturrosyidinadalahkurangdengan prosentasekeseluruhan47,37%.

**Tabel4.5**  
**KlasifikasiRata-rataStatusGizidanKebugaranJasmaniMadrasah**  
**Ibtidaiyahda'waturrosyidin**

No	Komponen	Indeks / Nilai Rata-rata	Median	Prosentase (%)	Kriteria Status Gizi
1	Status Gizi	-0,55	-0,66	78,95%	Normal
2	Kebugaran Jasmani	11,22	11	47,37%	Kurang

Daritabel diatas(4.9)makadapatdiskripsikan bahwastatusgizisiswa dan siswi MadrasahIbtidaiyah Da'waturrosyidinadalahNilai rata-rata Z Score adalah – 0,55, median-0,66, prosentase 78,95,dengankreteriaStatus Gizi Normal.Sedangkanhasil teskebugaran jasmanisiswadan siswi MadrasahIbtidaiyah Da'waturrosyidin dapatkitadiskripsikansebagai berikut,Nilai rata-rata11,22median11,prosentase 47,37%, dengankriteriakurang.

## **B. Pembahasan**

Dalampembahasan akandicobamenelaahdatahasilpenelitianyangtelahdi lakukanpadahariJumat tanggal 25 NovemberdanSabtutanggal 26 November2016tentang “SurveiStatus GizidanKebugaranJasmani Siswa SekolahDasarMadrasahIbtidaiyah Da'waturrosyidin.Sesuidengan apayangtelahdijelaskandibabIdanII mengenaikomponen statusgizidankebugaran jasmaniyangingindiketaupada siswakelasVMadrasahIbtidaiyahDa'waturrosyidinadalahmengenaikingkat statusgiziberdasarkandarivariabelNilai Z Score,sedangkanuntuktes kebugaranjasmanimenggunakaninstrumentteskebugaranjasmaniIndonesia(T KJI) dimana didalamnya terdapat 5tes,yangterdiridarilarcepat,gantungsiku,baring duduk,loncattagak,larisedang.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas V sekolah dasar Madrasah Ibtidaiyah Da'waturosyidin, dari penelitian tersebut maka dapat diuraikan dari komponen-komponen, yang akan dibahas sebagai berikut: status gizi Sangat Kurus sejumlah 0 siswa, rata-rata Z Score 0, median 0, dan prosentase keseluruhan 0%. Untuk Status gizi Kurus sejumlah 0 siswa, rata-rata Z Score 0, median 0, dan prosentase keseluruhan 0%. Untuk Status Gizi Normal sejumlah 15 siswa, rata-rata Z Score -0,55, median -0,66, dan prosentase keseluruhan 78,95%. Untuk Status Gizi Gemuk sejumlah 0 siswa, rata-rata Z Score 0, median 0, dan prosentase keseluruhan 0%. Untuk Status Gizi Obesitas sejumlah 4 siswa, rata-rata Z Score 3,93, median 0, dan prosentase keseluruhan 21,05%. Maka dapat disimpulkan kriteria rata-rata status gizi siswa kelas V Madrasah Ibtidaiyah Da'waturosyidin adalah gizi normal dengan nilai prosentase keseluruhan 78,95%. Sehingga pada status gizi siswa dan siswi kelas V sekolah dasar Madrasah Ibtidaiyah Da'waturosyidin adalah gizi normal, sehingga pemantauan terhadap pemenuhan gizi siswa harus dipertahankan dan terus ditingkatkan, agar tidak terjadi gizi buruk.

Komponen kebugaran jasmani siswa dan siswi kelas V sekolah dasar Madrasah Ibtidaiyah Da'waturosyidin adalah kurang. Hal ini dapat kita buktikan dari hasil prosentase yang memiliki nilai prosentase sebagai berikut Baik Sekali (BS) dengan jumlah 0 siswa, Nilai rata-rata 0, Median 0, dan nilai prosentase keseluruhan 0%. Untuk kriteria Baik (B) dengan jumlah 0 siswa, nilai rata-rata 0, median 0, dan nilai prosentase keseluruhan 0%. Untuk kriteria sedang (S) dengan jumlah 3 siswa, nilai rata-rata 14,6, dengan median 15, dan nilai prosentase keseluruhan 15,79%. Untuk kriteria kurang (K) dengan jumlah 9 siswa, nilai rata-rata 11,22, median 11 dan nilai prosentase keseluruhan 47,37%. Untuk kriteria kurang sekali (KS) dengan jumlah 6 siswa, nilai rata-rata 7,5, median 8, dan prosentase keseluruhan 5,26%. Sehingga dapat disimpulkan untuk kriteria siswa kelas V pada sekolah dasar Madrasah Ibtidaiyah Da'waturosyidin adalah kurang dengan prosentase keseluruhan 47,37%.

Sehingga pada kebugaran jasmani siswa dan siswi kelas V sekolah dasar Madrasah Ibtidaiyah Da'waturosyidin adalah kurang, maka program dan aktifitas jasmani dan pemantauan harus ditingkatkan lagi guna menunjang kebugaran jasmani yang baik. Gizi Normal yang didapatkan oleh siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Da'waturosyidin tidak lepas dari pola makan dengan gizi yang sehat dan seimbang, berbagai kasus gizi buruk dapat dicegah melalui perilaku orang tua atau pengasuh.



dalam keluarga, untuk selalu menyajikan makanan yang sehat dan seimbang. Gizi seimbang merupakan makanan yang dikonsumsi individu dalam satu hari yang beranekaragam dan mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan tubuhnya (Paath dkk, 2005).

Hasil "kurang" yang didapat dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia oleh siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Da'waturrosyidin tidak lepas dari bagaimana siswa-siswi melakukan aktifitas fisik baik diluar maupun didalam jam pelajaran, banyak sedikitnya kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani juga berkurangnya jam mata pelajaran pendidikan jasmani yang awal mula 4 jam pelajaran menjadi 2 jam pelajaran. Bagitupun dengan kebiasaan olahraga, kebiasaan olahraga adalah salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Nurhasan, dkk (2005; 5).

Memperhatikan status gizi anak sekolah dasar sangat penting, karena anak usia sekolah 6-12 tahun merupakan usia yang rentan gizi, seperti yang telah di paparkan oleh Soekidjo Notoatmodjo dalam skripsi Nesia Nindia (2012:4) bahwa usia rentan gizi meliputi kelompok bayi umur 0-1 tahun, balita umur 1-5 tahun, anak sekolah umur 6-12 tahun, kelompok remaja umur 13-20 tahun, ibu hamil dan menyusui serta kelompok usia lanjut. Pentingnya memperhatikan gizi tidak lepas dari pola konsumsi pangan yang bermutu gizi seimbang mensyaratkan perlunya diversifikasi pangan dalam menu sehari-hari. Ini berarti menuntut adanya keterdian sumber tenaga (karbohidrat dan lemak), sumber zat pembangun (protein) dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral). Dari hasil gizi baik tentunya siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah da'waturrosyidin sudah memperhatikan pola makan dan bagaimana gizi yang baik, guna menunjang pertumbuhannya. Menurut Khomsan (2004) pangan yang beranekaragam sangat penting karena tidak ada satu jenis pangan apapun yang dapat menyediakan gizi bagi seseorang secara lengkap.

Anak sekolah dasar sangat membutuhkan pentingnya menjaga kebugaran jasmani, pada usia sekolah dasar merupakan anak dengan masa pertumbuhan dan perkembangan sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Kebugaran jasmani sangat penting diperhatikan karena dalam memperhatikan kebugaran jasmani memberikan berbagai manfaat. Siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Da'waturrosyidin belum secara penuh memperhatikan

bagaimana pentingnya kebugaran jasmani, ini dibuktikan dengan hasil kriteri kurang, tentu ini menjadi persoalan di sekolah tersebut. Karena kebugaran jasmani yang baik itu memiliki banyak manfaat bagi siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Da'waturosyidin. Menurut Rusli Brohim (2001:41) tingkat kebugaran jasmani yang baik bagi anak sekolah dasar memberikan manfaat bagi anak tersebut untuk: (1) meningkatkan aktifitas bermain, (2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (intrinsik), (3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta (4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik.]

## KESIMPULAN

Dapat diambil kesimpulan bahwa status gizi dan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Da'waturosyidin, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Status gizi siswa kelas V sekolah dasar Madrasah Ibtidaiyah Da'waturosyidin adalah gizi normal dengan indeks rata-rata Z Score adalah -0,55, median -0,66, prosentase 78,95.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V sekolah dasar Madrasah Ibtidaiyah Da'waturosyidin adalah kurang dengan Nilai rata-rata 11,22 median 11, prosentase 47,37%.]

## UCAPAN TERIMA KASIH

[ 1. Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penelitian ini :

1. Teman- teman IKOR Kelas C Angkatan 2012 Universitas Negeri Surabaya
2. Dosen Pembimbing Penelitian. Bu Dr. Nortje Anita Kumaat, M.Kes, Bu Ana Noordia, S.TP, M.Kes dan Bu Ratna Candra Dewi, S.KM, M.Kes.
3. Teman- teman POR A3 Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
4. Serta Pihak-pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.]

## DAFTAR PUSTAKA

- Effendi, Dedi. 2010. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang dan Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010*. Skripsi yang diterbitkan. [www.lib.unnes.ac.id/19434/1/6101908051.pdf](http://www.lib.unnes.ac.id/19434/1/6101908051.pdf). Diakses pada 9 Maret 2016. Semarang: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- Maulina, Nurul. 2011. *Interaksi Pemerintah dan Masyarakat dalam Implementasi Program Penanggulangan Gizi Buruk di Kota Surabaya: Kajian Biopolitik*. (E-journal). [www.nu.or.oid](http://www.nu.or.oid). Diakses pada 10 Maret 2016. Surabaya: Ilmu Politik FISIP Universitas Airlangga.
- Qurahman, Mohamad Aziz Taufiq. 2010. *Hubungan Perilaku Hidup Sehat dan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri Bulukantil di Ngoresan Surakarta*. Skripsi yang diterbitkan. [www.core.ac.uk/download/files/478/12351409.pdf](http://www.core.ac.uk/download/files/478/12351409.pdf). Diakses pada 9 Maret 2016. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Dispora Jatim. 2005. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Surabaya
- Kementerian kesehatan RI, 2011. *SK Permenkes 2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*.
- Maksum, Ali. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya
- Suogianto, Benny. 2003. *Buku Antropometri WHO NCHS (PERSEN terhadap MEDIAN)*. Surabaya: Akademi Gizi (AKZI) Surabaya
- Sugiyono. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriasa, Dkk, 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya

## **FENOMENA SOSIAL DAN PENGGUNAAN DOPING DALAM KAJIAN OLAHRAGA PRESTASI**

Irfan, Ahmad Yani, I Bagus Endrawan, Mikkey Anggara Suganda.  
[Irfanhmt05@gmail.com](mailto:Irfanhmt05@gmail.com) – [ahmadyani.lc@gmail.com](mailto:ahmadyani.lc@gmail.com) -  
[bagus.endrawan@binadarma.ac.id](mailto:bagus.endrawan@binadarma.ac.id) [mikkey.anggara@yahoo.com](mailto:mikkey.anggara@yahoo.com)

### **Abstrak**

Olahraga prestasi merupakan kegiatan yang sifatnya untuk membangun mentalitas berprestasi yang baik dikalangan masyarakat sehingga akan berdampak pada tujuan bersama yakni menjaga harkat dan martabat Bangsa Indonesia di setiap kompetisi olahraga prestasi demi meraih predikat manusia hebat dalam menjunjung tinggi nilai-nilai sportifitas melalui pembentukan mental, olahraga sebagai persaingan sosial, penataan olahraga.

Dalam olahraga terkandung pelajaran seperti sikap *fairplay* (bermain jujur), kerjasama tim, sikap sportif dan sebagainya. Beban berat menjadi seorang pemenang yang berada di pundak seorang atlet harus dimaknai sebagai perjuangan untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia. Peningkatan kualitas prestasi atlet tergantung beberapa hal urgen yang meliputi, pelatih, kondisi pemilihan atlet, kepentingan komersial dan politik elektoral. Olahraga merupakan tempat dimana adanya proses interaksi antar manusia serta mengandung nilai-nilai etikanya satu dengan lain diperlihatkan, diuji dan dipelajari.

Kata kunci: *Fenomena Sosial dan Penggunaan Doping dalam Olahraga*

## **A. FENOMEN SOSIAL OLAHRAGA PRESTASI**

### **1. Olahraga Dalam Pembentukan Mental Prestasi**

Dalam terminologi kegiatan olahraga merupakan, kegiatan yang unik dilakukan oleh siapapun baik masyarakat awam, maupun masyarakat elit. Baik kalangan profesi biasa, maupun kalangan profesi luar biasa, termasuk para atlet amatir, dan atlet profesional yang berlaga di lapangan terbuka itu sendiri. Fenomena ini terus berjalan dari masa-kemasa keterlibatan kegiatan olahraga akan memberikan dampak positif bagi siapapun, aktivitas olahraga merupakan kegiatan sosial yang unik dan istimewa bagi semua orang terutama bagi kalangan atlet yang bertanding untuk mengharumkan olahraga di setiap *event* Nasional maupun Internasional. Olahraga prestasi merupakan kegiatan yang sifatnya untuk membangun mentalitas berprestasi yang baik dikalangan masyarakat sehingga akan berdampak pada tujuan bersama yakni menjaga harkat dan martabat Bangsa Indonesia di setiap kompetisi olahraga prestasi demi meraih predikat manusia hebat dalam menjunjung tinggi nilai-nilai sportifitas.

Fenomena olahraga prestasi tidak terlepas dari juara, mental juara merupakan suatu hal yang biasa dalam persaingan disetiap penyelenggaraan *event* olahraga. Olahraga sebagai magnet motivasi seseorang untuk menunjukkan kualitas terbaik dari penampilannya (*Performance*) sehingga mendapatkan hasil terbaik yakni juara, bagi atlet yang berkompetisi di olahraga memiliki gengsi dan cara tersendiri untuk mengharumkan Bangsa, karena Bangsa telah merekomendasikan putra-putri terbaik Negeri ini untuk berkompetisi secara sehat dalam mewujudkan Indonesia juara. Kontingen yang direkomendasikan tersebut adalah atlet-atlet terbaik yang mengikuti seleksi panjang dari tingkat lokal sampai ke tingkat Nasional dengan tujuan agar atlet Indonesia memiliki jiwa pantang menyerah dan jiwa juara dalam meraih prestasi.

Keluar sebagai juara bagi atlet kontingen manapun adalah harga mati yang harus diperjuangkan, karena masyarakat telah menaruhkan harapannya kepada atlet untuk menunjukkan kualitas tertinggi mereka, atlet adalah duta bangsa sebagai representasi kemampuan yang dimiliki oleh negara Indonesia melalui olahraga. Mereka telah teruji kualitas dan kabapilitasnya melalui seleksi panjang dan saingan ketat dari atlet-atlet yang lain, tidak berlebihan kita menyebutnya sebagai predikat manusia berprestasi. Mereka memiliki kesempatan istimewa untuk menjaga kepercayaan yang sedemikian tinggi dari masyarakat Indonesia.

Kualitas skill, dan kompetensi yang dimiliki atlet tersebut harus dipertahankan melalui kompetisi kejuaraan yang diikuti oleh atlet dalam menunjukkan kualitas terbaik yang dimiliki, sesungguhnya kemampuan seseorang tidak ada batasan yang difinitif dalam menyalurkan kemampuan. Atlet memiliki kemampuan yang tinggi kalau diasah melalui rangsangan anatomi untuk menyuplai energi dari ujung kepala sampai ujung kaki agar etlet tersebut mampu bertahan ketika mengikuti kompetisi (*survive*) untuk meraih pengukiran prestasi yang berkualitas, dengan semangat dan target mendapatkan kesempatan juara dalam, tentu melalui proses latihan yang sesuai dengan IPTEK moderen yang ada di olahraga.

## 2. Olahraga Sebagai Persaingan Sosial

Persaingan yang sangat ketat di medan olahraga tidak bisa dihindari oleh atlet, yang walaupun mereka merupakan representasi kualitas manusia unggulan yang ada di negaranya masing-masing dalam *event* Internasional. Manusia unggulan terbaik akan terbukti dari riwayat panjang yakni sebagai juara di kompetisi olahraga prestasi, predikat juara adalah hanya satu orang dari beberapa orang yang mengikuti *event* di cabang olahraga apapun yang dilakoni oleh atlet untuk mendapatkan medali emas dan yang berkesempatan berdiri tegak di atas podium tertinggi. Dari persepsi umum bahwa mental juara tidak mesti harus berdiri di podium tertinggi namun yang terpenting mereka mampu bersaing secara sehat tanpa ada tendensi kepentingan dari manapun, sehingga atlet fokus pada *performance* terbaik mereka melalui rambu-rambu ketentuan yang berlaku setiap cabang yang diwakili oleh atlet itu sendiri.

Persaingan di dalam olahraga prestasi identik dengan kualitas yang ditunjukkan oleh atlet sehingga akan membawa gairah penonton untuk semangat memberikan dukungan kepada atlet. Dengan demikian atlet olahraga prestasi yang di pertontongkan akan menjadi *feedback* yang baik antara penonton dan atlet, sehingga akan memberikan rangsangan positif dan rasa percaya diri yang tinggi untuk bertanding, semangat ini merupakan bagian terpenting dari mentalitas juara atlet untuk mendulang prestasi sebagai jiwa pemenang dalam *event* olahraga yang diikuti atlet.

Persaingan prestasi olahraga yang semakin ketat membuat sebagian atlet sering menghalalkan berbagai cara. Apalagi ada sebagian orang yang bernafsu meningkatkan prestasi atlet dengan berbagai cara, misalnya latihan yang lebih keras, memanfaatkan kemajuan teknologi, atau bahkan lewat jalan pintas yaitu memberi obat doping demi prestasi dan meningkatkan performa atletnya. Persaingan atlet yang begitu ketat di lapangan ada sebagian orang yang ingin memanfaatkannya dalam hal mafia kepentingan kelompok-kelompok tertentu (komersial) sehingga akan membawa dampak negatif terhadap penyelenggaraan kejuaraan. Praktek-praktek yang tidak menjunjung tinggi asas sportifitas ini sering kita jumpai dalam penyelenggaraan olahraga, mulai integritas wasit, dan juri yang memimpin pertandingan sampai keterlibatan elit negara dalam pengaturan prestasi. Pengaturan prestasi identik dengan kecurangan yang di praktek dilapangan karena Negara terlalu jauh untuk ikut campur dalam teknis kompetisi olahraga, seperti yang kita temukan dalam penyelenggaraan event-event olahraga yang identik dengan ikut campur (Imperatif) tuan rumah dalam kompetisi kejuaraan demi memenuhi target yang diinginkan supaya menjadi juara umum. Juara umum adalah mimpi yang nyata yang ditargetkan oleh bagi setiap Negara, akan tetapi proses/cara untuk menuju prestasi tersebut harus menjunjung tinggi asas-asas kebersamaan yakni sportifitas. Sportifitas akan sesuai dengan harapan manakala tidak ada kepentingan (kecurangan) dari negara, wasit, juri, official, pelatih, dan atlet.

Praktek kecurangan oleh sebagian oknum mafia olahraga akan berdampak pada sistemik terhadap terbentuknya mental budaya prestasi yang tidak baik, karena telah menghalalkan segala cara untuk mendapatkan tujuan-tujuan tertentu oleh sebagian kelompok kecil. Dampak yang sistemik dari hasil kecurangan

tersebut merusak citra olahraga yang identik dengan pembangunan dan perdamaian.

### **3. Yang Perlu Dilakukan Dalam Penataan Olahraga**

Olahraga dikenal sebagai pembangunan yang nyata untuk pembentukan karakter yang baik terhadap masyarakat, sehingga olahraga berperan besar untuk pembentukan sifat integritas yang baik, disiplin, mandiri, cerdas, mental juara, dan sportif. Dalam persepsi perdamaian bahwa olahraga merupakan salah satu magnet yang kuat untuk terbentuknya negara yang damai dan masyarakat yang damai. Olahraga sepanjang perjalanannya mampu menyatukan masyarakat di dunia dari berbagai warna kulit, status, pangkat, dll. Sebagai misi perdamaian olahraga prestasi harus menunjukkan dan menampilkan persaingan yang sehat untuk meraih juara, karena jutaan mata tertuju di olahraga sebagai indikator penting untuk mendamaikan masyarakat dunia yang diterpal oleh berbagai persoalan yang ada.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Olahraga merupakan faktor penting dalam upaya pemeliharaan kesehatan manusia. Menurut UNESCO, olahraga merupakan aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain ataupun sendiri, Lutan: 2002: 38.

Meraih dukungan masyarakat yang banyak dari setiap penyelenggaraan olahraga merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan, dengan tujuan agar masyarakat meninggalkan sejenak dari aktifitas individu demi terbentuknya kepentingan bersama yakni pembangunan dan perdamaian yang berkelanjutan melalui olahraga, sehingga akan memberikan kesejukan terhadap kehidupan masyarakat. Hasil yang di harapkan dari pertandingan setiap individu maupun kelompok memiliki makna tersendiri mengenai penyelenggaraan olahraga yang ditontonnya, baik segi *performace* atlet, maupun mengenai penonton yang ada disekitarnya, ini menjadi buah bibir yang baik dari hasil *event* olahraga prestasi, tapi mana kala pertandingan yang diperlombakan dalam kompetisi tersebut tidak menunjukkan penampilan (*Performance*) yang bagus dari sebuah penyelenggaraan olahraga, maka akan berdampak pada pembentukan mental yang optimis mengenai integritas pembangunan olahraga dan perdamaian olahraga yang ada di dalam masyarakat (krisis kepercayaan).

### **B. Penggunaan Doping dalam Olahraga**

Menjalin hubungan antar negara adalah salah satu tujuan dari penyelenggaraan multi event olahraga, baik itu di level regional maupun global. Dengan terjalinnya komunikasi maka hubungan baik pun akan terwujud. Tidak jarang kampanye – kampanye sosial dilakukan diperhelatan multi event, atau bahkan di dalam event kecil sekalipun. Sebut saja, kampanye untuk menolak segala bentuk tindakan rasisme, kegiatan menolak perang atau agresi militer dari suatu negara, melawan perbudakaan (*human trafficking*), melawan penyalahgunaan narkoba di generasi muda, dan masih banyak lainnya. Tak hanya kampanye sosial, isu-isu lingkungan pun seperti hari bumi (*earth day*), kampanye pemanasan global (*global warming*), kampanye reklamasi hutan, dan masih banyak lainnya. Kesimpulannya adalah olahraga juga dapat dijadikan alat

komunikasi bagi dunia untuk tidak saja mewujudkan perdamaian, namun kepentingan kepentingan sosial masyarakat luas.

Olahraga merupakan salah satu instrumen pembangunan yang sistemik untuk pembentukan menatalitas disiplin, ulet, dan jujur. Pembentukan mental ini harus disikapi baik oleh atlet yang berlaga di event Nasional maupun di event Internasional, karena olahraga identik dengan semangat nilai sportifitas. Semangat sportif tidak hanya ada pada mental atlet akan tetapi jauh lebih penting adalah mengaktualisasikan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga praktek kecurangan dalam setiap kompetisi dapat di minimalisir, begitupula dengan penggunaan doping dalam kompetisi olahraga. Karena penggunaan doping oleh atlet akan berdampak pada sanksi dari organisasi doping internasional, adapun pengertian doping dapat dijelaskan sebagai berikut.

### **1. Pengertian *Doping***

- a. *Doping* berasal dari kata *dope* yakni campuran candu dengan narkotika yang pada awalnya digunakan untuk pacuan kuda di Inggris. Selanjutnya, para ahli memberikan definisi *doping* sebagai berikut:
- b. *Doping* adalah pemberian obat/bahan secara oral/parenteral kepada seorang olahragawan dalam kompetisi, dengan tujuan utama untuk meningkatkan prestasi secara tidak wajar.
- c. *Doping* adalah pemberian/penggunaan oleh peserta lomba, berupa bahan yang asing bagi organism melalui jalan apa saja atau bahan fisiologis dalam jumlah yang abnormal atau diberikan melalui jalan yang abnormal, dengan tujuan meningkatkan prestasi, Djoko Pekik, 2006.

### **2. Doping sendiri memiliki banyak macamnya, berikut beberapa jenis doping menurut IOC**

- a. Stimulants  
Obat ini digunakan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kewaspadaan dengan meningkatkan gerak jantung dan pernafasan serta meningkatkan fungsi otak.
- b. Narcotics Analgesic  
Obat ini digunakan oleh para medis untuk menghilangkan rasa sakit dan nyeri saat pasien dioperasi. Namun di dunia olahraga narcotics kerap digunakan untuk mengurangi dan menghilangkan rasa nyeri yang dirasakan sehingga membantu atlet dalam melakukan latihan yang lebih keras dan waktu yang lebih lama.
- c. Cannabinoids  
Cannabinoids adalah bahan kimia psikoaktif yang berasal dari tanaman ganja. Penggunaannya memungkinkan atlet merasakan rileks sehingga perasaan tegang terobati.
- d. Anabolic Steroids



Ini merupakan golongan obat yang dapat menghasilkan hormon testosteron baik secara alami maupun sintesis dengan struktur kimiawi maupun farmakologis. Tujuan penggunaannya adalah untuk meningkatkan volume otot, tenaga dan kekuatan.

e. Peptides Hormones

Hormon ini dihasilkan dari kelenjar tubuh untuk mengubah fungsi kinerja tubuh melalui sistem peredaran darah.

f. Beta-2 Agonists

Beta-2 Agonists merupakan obat yang biasanya dianjurkan bagi penderita asma. Jika dikonsumsi terus-menerus dan beredar dalam peredaran darah maka akan meningkatkan massa otot tanpa disertai lemak.

g. Masking agent

Obat ini dapat menyembunyikan zat terlarang dalam urin atau sample lainnya.

h. Glucocorticosteroids

Obat ini digunakan sebagai obat anti inflamasi dan meminimalisir rasa sakit yang dirasakan.

### **3. Dampak Penggunaan Obat Doping**

Berikut ini merupakan dampak buruk atau bahaya doping bagi orang yang mengkonsumsinya :

1. Konsumsi obat doping pada atlet dapat meningkatkan prestasi yang melampaui batas kemampuan normal. Keadaan ini tidak wajar dan berbahaya, karena rasa letih merupakan peringatan dari tubuh bahwa seseorang tersebut telah sampai batas kemampuannya. Jika dipaksakan bisa menimbulkan “exhaustion” yang membahayakan kesehatan. Overdose dapat berbahaya, dapat menimbulkan kekacauan pikiran, delirium, halusinasi, perilaku ganas, dan juga aritmia jantung yang dapat menimbulkan masalah serius. Untuk mengatasi gejala ini digunakan sedative misalnya diazepam.
2. Doping dengan suntikan darah akan menimbulkan reaksi alergi, meningkatnya sirkulasi darah di atas normal, dan mungkin gangguan ginjal. Golongan obat peptide hormonis dan analognya dapat berakibat si atlet menderita sakit kepala, perasaan selalu letih, depresi, pembesaran buah dada pada atlet pria, dan mudah tersinggung.
3. Dampak buruk dari suntikan eritropoetin adalah darah menjadi lebih pekat sehingga mudah menggumpal dan memungkinkan terjadinya stroke (pecahnya pembuluh darah di otak).
4. Pemakaian deuretika yang terlalu berlebihan dapat menyebabkan pengeluaran garam mineral yang berlebihan. Sehingga mengakibatkan timbulnya kejang otot, mual, sakit kepala, dan pingsan. Pemakaian yang terlalu sering mungkin akan menyebabkan gangguan ginjal dan jantung.

5. Pemakaian obat analgesic pada atlet perempuan berfungsi menghilangkan rasa sakit ketika haid. Namun dampak buruknya jika salah memilih obat bisa menyebabkan sulit bernapas, mual, konsentrasi yang hilang, dan mungkin menimbulkan adiksi atau ketagihan.
6. Salah satu jenis obat doping yang paling sering digunakan para atlet adalah obat-obatan anabolik, seperti hormon androgenik steroid. Jenis hormon ini punya efek berbahaya, baik bagi atlet pria maupun atlet perempuan karena mengganggu keseimbangan hormon tubuh dan dapat juga meningkatkan risiko terkena penyakit hati dan jantung. Jika atlet wanita mengkonsumsi obat ini, dapat menyebabkan tumbuhnya sifat pria, seperti berkumis, suara berat, dan serak. Selanjutnya, menimbulkan gangguan menstruasi, perubahan pola distribusi pertumbuhan rambut, mengecilkan ukuran buah dada, dan meningkatkan agresivitas. Bagi atlet remaja, penggunaan obat ini dapat menyebabkan timbulnya jerawat. Dan yang paling mengkhawatirkan adalah pertumbuhannya akan berhenti. ilustrasi dampak doping bagi wanita
7. Beta-blockers membendung penyampaian rangsangan ke jantung, paru-paru dan aliran darah, memperlambat rata-rata detak jantung. Itu dilarang dalam olahraga seperti panahan dan menyelam karena menghindarkan getaran. Efek merugikan yang terjadi antara lain mimpi buruk, susah tidur, kelelahan, depresi, gula darah rendah dan gagal jantung.
8. HGH atau Human Growth Hormone (hormon pertumbuhan manusia), somatotrophin. menyamai hormon pertumbuhan dalam darah yang dikendalikan oleh mekanisme kompleks yang merangsang pertumbuhan, membantu sintesa protein dan menghancurkan lemak. HGH disalahgunakan oleh saingan untuk merangsang otot dan pertumbuhan jaringan. Efek yang merugikan termasuk kelebihan kadar glukosa, akumulasi cairan, sakit jantung, masalah sendi dan jaringan pengikat, kadar lemak tinggi, lemahnya otot, aktivitas thyroid yang rendah dan cacat.

#### **4. Pelarangan Dalam Penggunaan Doping Di Olahraga**

Adapun alasan pelarangan doping dalam olahraga meliputi: *pertama*, Alasan etis. Penggunaan doping melanggar norma *fairplay* dan sportivitas yang merupakan jiwa olahraga. *Kedua*, Alasan medis karena membahayakan keselamatan pemakainya. Atlet akan mengalami *habituation* (kebiasaan) dan *addiction* (ketagihan) serta *drugs abuse* (ketergantungan obat) yang dapat membahayakan jiwa. Selain itu juga dapat menyebabkan kematian.

Olahraga merupakan tempat dimana adanya proses interaksi antar manusia serta mengandung nilai-nilai etikanya satu dengan lain diperlihatkan, diuji dan dipelajari. Dalam olahraga terkandung pelajaran seperti sikap *fairplay* (bermain jujur), kerjasama tim, sikap sportif dan sebagainya. Beban berat menjadi seorang pemenang yang berada di pundak seorang atlet dapat berakibat fatal baginya. Para atlet dapat pula

menggunakan berbagai cara yang dilarang dalam peraturan kompetisi yang dipertandingkan demi mencapai target yang diinginkan, salah satunya melalui penggunaan doping. Secara tegas di dalam UU. No.3 tahun 2005 tentang sistem Keolahrgaan Nasional. Dalam pasal 1 angka 22 disebutkan :“doping adalah penggunaan zat dan metode terlarang untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Dalam ketentuan tersebut diatas tegas disebutkan melarang penggunaan zat dalam berbagai bentuk dengan tujuan peningkatan prestasi artinya peraturan perundangundangan telah memberikan ketegasan atas penyalahgunaan zat tertentu untuk meraih prestasi secara melawan hukum. Tanggung jawab hukum akan diberikan kepada pelaku yang melanggar ketentuan tersebut diatas. Ketentuan lebih lanjut diatur oleh lembaga/organisasi olahraga nasional dengan mewajibkan lembaga dimaksud membuat peraturan tentang doping.

Seberapa besarkah doping atau zat terlarang dibutuhkan oleh tubuh yang sadar ataupun tidak dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Apabila seseorang dengan kesadaran mengkonsumsi doping untuk kepentingan peningkatan prestasi/stamina dalam pertandingan, maka dapat dikategorikan pelanggaran serius secara limitatif tegas melanggar peraturan keolahragaan. Akan tetapi ada kalanya tanpa disadari seseorang telah mengkonsumsi sesuatu dalam praktek keolahragaan dapat dikategorikan sebagai doping. Mengutip dari Cracked terdapat enam kategori obat yang didalamnya mengandung unsure doping dengan tujuan meningkatkan stamina.

Nilai sportifitas dalam beberapa cabang olahraga sering ternoda oleh pemakaian obat doping yang dikonsumsi atletnya. Persaingan prestasi olahraga yang semakin ketat membuat sebagian atlet sering menghalalkan berbagai cara. Apalagi ada sebagian pelatih yang bernafsu meningkatkan prestasi atlet dengan berbagai cara, misalnya latihan yang lebih keras, memanfaatkan kemajuan teknologi, atau bahkan lewat jalan pintas yaitu memberi obat doping demi prestasi dan meningkatkan performa atletnya.

## **5. Yang Harus Dilakukan Oleh Elit dan Insan Olahraga**

Peningkatan kualitas prestasi atlet tergantung beberapa hal urgen yang meliputi, pelatih, kondisi pemilihan atlet, kepentingan komersial dan politik elektoral. Penjelasan empat faktor sebut sebagai berikut:

### **1. Pelatih**

Pelatih merupakan satu dari berbagai instrumen untuk peningkatan prestasi atlet, atlet akan mengadopsi program latihan yang diterapkan oleh pelatih. Sejauhmana tingkat efektifitas program latihan dari pelatih untuk pembinaan dan pengembangan latihan atlet, pelatih yang berkompeten harus mengetahui perkembangan pelatihan yang menggunakan standar internasional yakni pemanfaatan program latihan yang sesuai dengan ilmu pengetahuan dan teknologi yang kekinian, sehingga efek dari penggunaan IPTEK tersebut mampu mendorong prestasi yang baik bagi atlet.

Perkembangan olahraga prestasi menuntut pelatih untuk inovasi mengimplementasikan kompetensi yang ada pada diri pelatih, sehingga

kompetensi tersebut mampu menjalankan program latihan untuk penunjang yang efektif untuk prestasi internasional, prestasi tersebut tidak hanya di raih dan dirasakan oleh pelatih, dan atlet saja, namun prestasi tersebut mengharumkan bangsa yang kita cintai yakni Indonesia. namun praktek yang terjadi dilapangan ada beberapa ulah oknum yang tidak berkepentingan untuk kemajuan olahraga prestasi di Indonesia dengan selogan untuk mendongkrak prestasi olahraga, segala macam (negatif) carapun selalu dimaknai sesuatu cara yang biasa saja dilakukan oleh semua elemen terutama pemilihan pelatih yang cenderung kepentingan politik saja, sehingga munculah stigma untuk mengejar target juara umum dengan menggunakan proses pemakaian doping kepada atlet.

## 2. Kepentingan komersial dan politik elektoral

Kepentingan komersial dan politik elektoral di olahraga pada event internasional (profesional) tidak bisa dihindari, karena di setiap penyelenggaraan event keterlibatan perusahaan dan politik seperti mata uang yang tidak bisa dipisahkan untuk tujuan mengsucceskan event yang di selenggarakan dalam hal penggarahan. Akan tetapi dampak yang sistemik yang nampak di permukaan adalah praktek-praktek kepentingan yang tidak menjunjung tinggi nilai dan semangat sportifitas di dalam olahraga, sehingga akan berdampak pada psikologi perkembangan olahraga prestasi. Disisi ini pelatih dan atlet di tekang dari eksternal dengan slogan pembangunan indeks manusia, akan tetapi cara-cara yang ditempuh oleh pelatih, dan atlet pun akan terbangun ideks pelatihan dan atlet yang instan dalam hal merencanakan, dan melaksanakan program latihan atas dasar tindensi eksternal yakni kepentingan komersial dan politik elektoral.

Pemilihan pelatih-pun oleh elit olahraga berpengaruh pada asas-asas kepentingan. Praktek yang terjadi dilapangan pemilihan pelatih tidak berakselerasi dengan kompetensi keunggulan pelatih yang ada di Indonesia, palatih berkompetensi bagus tidak diberikan kesempatan untuk direkomendasikan mendampingi atlet-nya di event Nasional maupun Internasional, malah yang direkomendasikan yang tidak berkompetensi, nomor dua maupun nomor-nomor sekian prestasinya di Indonesia yang dapat direkomendasikan di event olahraga prestasi.

Mata rantai ini harus di putuskan, sehingga penggunaan standar kepentingan komersial, maupun kepentingan elit negara untuk mendapatkan target yang ingin dicapai secara tidak langsung sudah mendiskreditkan olahraga. Seharusnya peran (positif) komersial dan elektoral politik bertujuan untuk mendampingi peningkatan standar pemilihan pelatih yang sesuai dengan kualitas dan kompetensi melalui sederetan prestasi nyata di olahraga, hal ini di pandang perlu untuk kepentingan komersial dan negara dengan tujuan untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa, dan sekaligus sebagai peningkatan indeks rengkin pembangunan negara dan pembangunan manusia.

## 3. Kondisi pemilihan atlet

Indikator terpenting dalam mewujudkan semangat menjadi juara dalam olahraga prestasi adalah menjadi cita-cita bersama seluruh insan

olahraga baik, atlet, pelatih, komersial, elit olahraga, dan masyarakat Indonesia. Ini semua bertujuan untuk menumbuhkembangkan semangat sama-sama untuk mendukung olahraga prestasi olahraga, hal ini sebagai bentuk nasionalisme kita kepada Bangsa Indonesia. Begitupula dengan standar pemilihan atlet, standar yang dipakai harus berlandaskan pada asas-asas perencanaan yang jelas yakni rekrutmen, menyaring, membina, mengembangkan, dan penerapan IPTEK pada atlet olahraga prestasi.

Persoalan-persoalan yang terjadi di lapangan terkadang berbanding terbalik, instrumen yang digunakan dalam pemilihan atlet dari awal yang sudah direncanakan oleh orang-orang hebat di bidang olahraga menjadi isapan jempol bagi sebagian insan olahraga. Hipotesis sederhananya yakni, pemilihan atlet yang tidak sesuai dengan prestasi atlet itu sendiri, atlet yang berprestasi dari peringkat juara satu nasional tidak direkomendasikan untuk mengharumkan bangsa Indonesia di event-event internasional. Hal ini merupakan rahasia umum keterlibatan kepentingan sebagian elit olahraga, sehingga hasinyapun prestasi olahraga di Indonesia tidak mampu juara umum di kompetisi Asia Games 2017, karena kepentingan elit olahraga yang terlalu memaksakan diri untuk direkomendasikan di kompetisi internasional yang barangkali dapat terindikasi peringkat prestasinya tidak nomor satu nasional tapi nomor dua, maupun nomor-nomor sekian. Walaupun ada juga sebagian cabang olahraga yang direkomendasikan sesuai dengan kualitas prestasi yang dimiliki oleh atlet itu sendiri.

Dampak dari pemilihan atlet yang tidak bagus ini akan berdampak pada pesimis pada pelatih untuk mengejar target dari elit olahraga, sehingga mulailah stigma untuk mendongkrak energi atlet tersebut dengan cara mengengjor program latihan yang padat. Tidak menuntut kemungkinan kecurangan ketika kompetisi olahraga berlangsung, atlet didotrim untuk menggunakan doping. Penggunaan doping di dalam olahraga prestasi dilarang, karena menciderai asas-asas sportifitas yang tidak sesuai dengan semangat persaingan secara sehat.

#### 4. Penggaraan

Hampir tidak bisa kita hindari praktek-praktek yang secara realitas kita temukan di lapangan bahwa pengadaan sarana dan prasarana yang tersendat, berdampak pada pengadaan yang berbulan-bulan yang di pesan oleh pelatih, sehingga pelatihan yang diterapkan ke atlet hanyalah model pelatihan tradisional. Yang seharusnya prestasi olahraga harus ditunjangi oleh sarana dan prasarana yang sesuai standar IPTEK tepak guna secara internasional.

Penggaraan olahraga yang tersendak-sendak berefek pada ketidak siapan negara untuk mewujudkan prestasi olahraga, olahraga bukan sekedar target semata, akan tetapi jauh lebih penting adalah kehadiran negara untuk mengalokasikan anggaran olahraga sangat penting, sehingga pembinaan, dan pelatihan olahraga tidak tersendat-sendat, baik gizi, sarana dan prasarana, honor atlet dan pelatih. Empat faktor dasar ini harus terpenuhi, sehingga

tidak menuntut kemungkinan prestasi olahraga Indonesia akan mampu bersaing dan akan kembali berjaya di tingkat Asia.

Faktor-faktor di atas adalah sebagai indikator yang mempengaruhi pembangunan olahraga prestasi, sehingga pembinaan yang instan tidak biasa dilakukan di lapangan, karena berlebihan target yang diinginkan manakala elit olahraga dan pelatih memudahkan segala cara, sehingga yang terjadi di lapangan kita tidak bisa hindari penggunaan doping oleh sebagian oknum atlet. Doping di dalam olahraga sebagai pemicu rangsangan anatomi untuk mendongkrak energi yang ada pada tubuh atlet tersebut, sehingga energi yang dihasilkan tidak normal sebagai mana mestinya. Padahal jangka panjang penggunaan doping sangat berdampak negatif bagi organ tubuh atlet.

Contoh kasus penggunaan doping pada cabang olahraga binaraga di event **PON 2016 di Jawa Barat**, sehingga ketua KONI pusat naik pitam ingin mencoret cabang olahraga 'otot' binaraga di PON 2020 Papua. Karena di cabang olahraga ditemukan kecurangan penggunaan doping.

Sebelumnya memang, Wakil Ketua Bidang Pembinaan dan Prestasi KONI Pusat Suwarno di Samarinda, Kalimantan Timur, berencana untuk menghilangkan olahraga binaraga di PON, mendatang. Hal ini karena para atlet binaraga selalu sering terlibat kasus doping pada ajang multi-event empat tahunan tingkat nasional.

"Terakhir pada PON 2016 di Jawa Barat, dari 12 atlet yang terindikasi doping, delapan atlet di antaranya berasal dari cabang binaraga," kata Suwarno saat penutupan Musyawarah Olahraga Provinsi KONI Kalimantan Timur, Selasa (16/5/2017).

Olahraga merupakan tempat dimana adanya proses interaksi antar manusia serta mengandung nilai-nilai etikanya satu dengan lain diperlihatkan, diuji dan dipelajari. Dalam olahraga terkandung pelajaran seperti sikap *fairplay* (bermain jujur), kerjasama tim, sikap sportif dan sebagainya. Beban berat menjadi seorang pemenang yang berada di puncak seorang atlet harus dimaknai sebagai perjuangan untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia.

## DAFTAR PUSATAKA

HR. Muchtan Sujatno. 2011. *Pengaruh Doping Terhadap Atlet PON XIV & SEA Games XIX di Jakart.* Vol 1, No 1. Hal 32-38.

Irianto, Djoko Pekik. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan.* 2006. PT. Andi  
Yogyakarta: Yogyakarta.

Lutan, Rusli. 2002. *Olahraga dan Etika Fair Play.* Departemen Pendidikan Nasional: Jakarta.

Yosua Praditya. *Peran dan Dampak Strategis Olahraga Sebagai Instrumen Pembangunan Bangsa.*

-----[https://student.cnnindonesia.com/edukasi/20160810105645-445-150376/tentang  
doping-dan-jenis-jenisnya-di-dunia-olahraga/](https://student.cnnindonesia.com/edukasi/20160810105645-445-150376/tentang-doping-dan-jenis-jenisnya-di-dunia-olahraga/). Akses. 03-10-2017.

-----[http://ridwanaz.com/kesehatan/pengertian-doping-jenis-jenis-doping-  
obat  
perangsang-prestasi-yang-dilarang/](http://ridwanaz.com/kesehatan/pengertian-doping-jenis-jenis-doping-obat-perangsang-prestasi-yang-dilarang/). Akses. 03-10-2017.