


PENGETAHUAN UMUM OLAAHRAGA

MILIK PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
DITERIMA TGL. :	22 DEC 1996
SUMBER / HARGA :	K /
KOLEKSI :	K1
NO. INVENTARIS :	1636 / K / 96 p. (2)
REKAM. :	796. kir - K1

OLEH : DR. PHIL. YANUAR KIRAM
DOSEN FPOK IKIP PADANG



Makalah Disajikan Pada Pelatihan Kesehatan Olahraga

Dokter-dokter Puskesmas Sesumatera Barat

Tgl. 23 s/d 28 Januari 1995

**MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG**

PENGANTAR

Seharusnya, pembinaan olahraga merupakan tanggung jawab bersama, karna setiap manusia baik secara individu maupun masyarakat, berkepentingan dengan olahraga. Namun oleh karna situasi dan kondisi di Indonesia, masih belum mendukung untuk itu, maka pembinaan olahraga belum terujud menjadi tanggung jawab bersama. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hal yang demikian, antara lain : kondisi sosial ekonomi masyarakat, rendahnya keasadaran masyarakat terhadap pentingnya pembinaan olahraga, dan sistem koordinasi yang belum mantap.

Upaya yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan, khususnya Kanwil Depkes Sumatera Barat untuk melibatkan para dokter puskesmas se Sumatera Barat sebagai tenaga pembina olahraga, merupakan langkah maju yang sangat positif. Terobosan ini, perlu direspon dengan baik oleh masyarakat, terutama pihak-pihak terkait dalam pembinaan olahraga.

Sesuai dengan judul yang diminta, makalah ini menyajikan materi-materi yang bersifat umum, tetapi penting untuk diketahui, sebagai dasar untuk melibatkan diri sebagai tenaga pembina.

Untuk penyempurnaan makalah ini, saran-saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat diharapkan. Terima kasih.

Padang, Januari 1995

Penulis,

Dr. Phil. Yanuar Kiram

NIP. 131 406 192.

PENGETAHUAN UMUM OLAAHRAGA

**OLEH : DR. PHIL. YANUAR KIRAM
DOSEN FPOK IKIP PADANG**

A. PERHATIAN AWAL

Pada saat sekarang, bangsa Indonesia baru menginjakkan kaki pada era pembangunan jangka panjang II, pada saat yang bersamaan, situasi dan kondisi dunia sedang berada dalam era globalisasi yang penuh tantangan dan dinamika kehidupan yang cukup tinggi. Pada saat dunia sedang berada dalam era globalisasi, masyarakat Indonesia sedang berada pada masa transsisi, yaitu masa peralihan dari masyarakat aspirasi menuju masyarakat industri.

Dinamika seperti yang digambarkan di atas, perlu mendapat perhatian dari semua pihak, terutama untuk mengantisipasi kemungkinan muncul dan berkembangnya dampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat dan pembangunan. Memperhatikan situasi dan kondisi perkembangan situasi nasional dan internasional, dapat dikatakan, bahwa : tantangan pembangunan disegala aspek kehidupan masyarakat akan semakin tinggi dan semakin bervariasi. Berdasarkan trend yang demikianlah, maka pemerintah menyerahkan segala sumber daya yang ada untuk digali, dibina dan dikembangkan sebagai kekuatan pembangunan nasional.

Indonesia memiliki jumlah penduduk yang cukup besar, jumlah penduduk yang demikian, merupakan suatu potensi yang sangat besar untuk dapat dijadikan sebagai kekuatan pembangunan yang handal. Namun, perlu disadari, bahwa, jumlah penduduk yang cukup besar, belumlahlah merupakan suatu jaminan untuk dapat dijadikan sebagai kekuatan pembangunan nasional, bila potensi tersebut tidak dibina dan dikembangkan. Bahkan dapat terjadi sebaliknya, bahkan jumlah penduduk yang cukup besar tersebut akan menjadi beban pembangunan nasional. Berdasarkan hal yang demikian dan antisipasi terhadap kemungkinan tantangan pada masa yang akan datang, maka pemerintah telah mengambil kebijaksanaan dengan menitik beratkan pembangunan pada peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM) dalam PJP II. Untuk mencapai tujuan yang dimaksud, maka semua sarana dan prasarana serta wahana yang dapat dijadikan sebagai alat prasarana serta wahana yang dapat dijadikan sebagai alat atau media untuk meningkatkan kualitas SDM, perlu dibangun, ditingkatkan dan dikembangkan termasuk bidang olahraga.

B. NILAI-NILAI YANG TERKANDUNG DALAM OLAHRAGA

1. Nilai Pendidikan

Olahraga dengan segala aktivitasnya merupakan salah satu sarana yang cukup baik untuk dapat dijadi-

kan alat pendidika. Hal ini dikemukakan karna melalui berbagai aktivitas dalam olahraga, baik dalam permainan maupun dalam pertandingan, unsur-unsur kerjasama, toleransi, sportifitas, kesetiakawanan, rasa kebersamaan dapat dibentuk, baik secara langsung maupun tidak langsung.

2. Nilai Kesehatan

Dari hasil penelitian, ternyata olahraga dapat memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kesehatan, baik dalam artian rehabilitasi maupun pembinaan dan peningkatan kesehatan masyarakat. Dengan berolahraga, fungsi-fungsi organ tubuh dapat ditingkatkan. Misalnya, fungsi jantung dan paru-paru. Melalui aktivitas olahraga yang rutin dan teratur, berbagai penyakit dapat dihindarkan. Misalnya penyakit jantung.

Dengan kontribusi yang demikian, maka tidaklah heran, bila negara-negara maju mengeluarkan biaya yang cukup besar terhadap pembangunan olahraga. Hal ini berdasarkan pada pemikiran, bahwa masyarakat yang sehat jasmani dan rohaninyalah yang dapat diharapkan memberikan kontribusi terhadap pelaksanaan pembangunan. Dengan kata lain, masyarakat yang kurang sehat akan menjadi beban dari pembangunan itu sendiri.

3. Nilai Ekonomi

Cukup banyak persepsi yang berkembang ditengah-tengah masyarakat, bahwa olahraga hanya merupakan sektor penerima investasi. Persepsi yang demikian merupakan persepsi yang keliru, karna bila dicermati secara teliti, ternyata olahragapun memberikan sumbangan yang cukup berarti terhadap pertumbuhan perekonomian nasional.

Di negara-negara maju, dimana olahraga telah berkembang dengan pesat, ternyata industri-industri yang memproduksi artikel-artikel olahraga telah tumbuh pula dengan pesat, misalnya industri sepatu, industri pakaian khusus olahraga dan berbagai industri yang memproduksi kebutuhan-kebutuhan lain. Ternyata industri olahraga dapat memberikan percepatan terhadap pertumbuhan ekonomi.

Di Indonesia, industri-industri olahraga juga telah tumbuh dan berkembang dengan baik, walaupun belum sepesat pertumbuhan di negara-negara maju. Namun perdagangan yang berkaitan dengan artikel olahraga di Indonesia telah tumbuh dan berkembang secara pesat. Pada masa-masa yang akan datang nilai ekonomi olahraga di Indonesia, diperkirakan akan maju dan berkembang secara lebih meyakinkan. Hal ini berdasarkan pada pemikiran, bahwa kesadaran masyarakat untuk berolahraga akan semakin meningkat.

4. Nilai Sosial

Sebagaimana diketahui masyarakat Indonesia merupakan masyarakat yang heterogen, yaitu yang terdiri dari berbagai suku. Masyarakat Indonesia juga merupakan masyarakat yang majemuk, yaitu masyarakat yang terdiri dari berbagai golongan, baik ditinjau dari segi etnis maupun sosial dan agama.

Dalam aktivitas olahraga, tidak dikenal perbedaan ras, etnis dan status sosial. Manusia bermain secara bersama tidak hanya untuk kepentingan pribadi tetapi juga untuk kepentingan bersama dalam upaya mencapai tujuan bersama. Dalam melakukan aktivitas olahraga, manusia berkomunikasi sehingga terjadi interaksi sosial sesama mereka. Kondisi yang demikian merupakan keadaan yang sangat mendukung terjadinya integrasi sosial dari lapisan-lapisan masyarakat. Disamping itu olahraga juga memiliki nilai-nilai hiburan atau rekreasi. Sepintas lalu nilai ini kelihatan cukup ringan. Tetapi bila ditelaah secara mendalam nilai hiburan dan rekreasi justru memiliki nilai yang cukup tinggi, terutama bagi masyarakat yang semakin sibuk dengan profesinya. Melalui olahraga mereka dapat menghilangkan rasa jenuh dan stres dalam bekerja dan sebaliknya memperoleh rasa segar secara psikis. Rasa segar secara psikis tersebut mempunyai dampak positif yang sangat besar terhadap peningkatan aktivitas kerja.

Dari uraian-uraian di atas jelaslah bahwa olahraga memiliki nilai sosial yang cukup tinggi serta dibutuhkan dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas pembangunan nasional.

5. Nilai Kompetisi.

Persaingan dalam berbagai kehidupan pada masa yang akan datang akan semakin tajam. Dalam hal ini jiwa kompetisi yang sehat merupakan modal yang harus dimiliki oleh setiap individu masyarakat. Masyarakat yang kurang mampu berkompetisi, akan selalu tertinggal dari kelompok yang lain. Kondisi yang demikian tentu bukan merupakan kondisi yang diinginkan. Permasalahannya sekarang adalah bagaimana membentuk dan memupuk jiwa kompetisi yang dimaksud.

Olahraga merupakan salah satu wahana yang ampuh untuk pembentukan jiwa kompetisi tersebut. Hal ini disebabkan, didalam olahraga itu sendiri terdapat aktivitas yang bersifat kompetisi, dalam artian yang sehat, yaitu sesuai dengan aturan-aturan yang disepakati. Ini berarti olahraga tidak hanya memiliki nilai kompetisi tetapi juga dapat membentuk sikap disiplin, terutama dalam memenuhi tuntutan peraturan.

C. FUNGSI PENDIDIKAN JASMANI

Secara umum pengertian pendidikan jasmani adalah: merupakan aktivitas pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik dalam kegiatan olahraga yang dipilih dan disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara menyeluruh, yang bertujuan mengembangkan anak didik untuk menjadi warga negara yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki kepribadian yang tangguh sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma yang ada dalam masyarakat.

Pendidikan jasmani berfungsi :

1. Mengembangkan keterampilan gerak, dan pengetahuan tentang bagaimana dan mengapa seseorang bergerak, serta pengetahuan tentang cara gerakan dapat diorganisir.
2. Untuk belajar menguasai pola gerak keterampilan secara efektif melalui latihan, pertandingan, tari dan renang.
3. Memperkaya pengertian tentang konsep ruang, waktu, dan gaya dalam hubungannya dengan gerakan tubuh.
4. Mengekspresikan pola perilaku personal dan hubungan impersonal yang baik di dalam pertandingan dan tari.
5. Meningkatkan kondisi jantung, paru-paru, otot, dan sistem organ tubuh lainnya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan dalam keadaan darurat.

6. Memperoleh manfaat serta bisa menghargai kondisi fisik dan bentuk tubuh yang baik, serta kondisi perasaan yang selaras.
7. Mengembangkan minat atau keinginan berpartisipasi dalam olahraga sepanjang umum.

(Sumber : Modul Pengetahuan Olahraga Depkes RI, 1995)

D. PANJI-PANJI OLAHRAGA NASIONAL

Panji-panji olahraga nasional adalah : MEMASARAKATKAN OLAHRAGA DAN MENGOLAHRAGAKAN MASYARAKAT. Memasarakatkan olahraga mengandung pengertian : sebagai usaha sadar dan sistematis serta terarah untuk menanamkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya arti dan fungsi nilai-nilai olahraga dalam sistem nilai yang dihayati sehari-hari oleh masyarakat. Dengan kesadaran yang dimaksud diharapkan masyarakat memiliki motivasi untuk berolahraga.

Mengolahragakan masyarakat merupakan berbagai upaya yang dilakukan secara sistematis dan terarah melalui berbagai program, sehingga masyarakat berpartisipasi secara aktif dalam berbagai kegiatan dan aktivitas olahraga, baik secara individual, maupun bersama-sama anggota keluarga dan masyarakat.

E. JALUR-JALUR PEMBINAAN

Pada dasarnya pembinaan olahraga merupakan tanggung jawab bersama, karna semua pihak berkepentingan dengan olahraga itu sendiri. Namun agar pembinaan berjalan secara lancar, efisien dan efektif untuk mencapai tujuan, maka jalur-jalur pembinaan dilakukan melalui :

1. Jalur pendidikan, seperti sekolah-sekolah.
2. Jalur organisasi resmi, seperti KONI, top-top organisasi dan badan keolahragaan yang lain.
3. Melalui organisasi-organisasi yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat.

F. POLA PEMBINAAN

Pola pembinaan olahraga di Indonesia adalah pola berjenjang dan berkelanjutan. Pola berjenjang dan berkelanjutan yang dikembangkan di Indonesia adalah sebagai berikut :

1. Pemasalan.

Pemasalan maksudnya adalah untuk mendorong dan mengerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati arti dan fungsi olahraga dalam kehidupan, baik untuk pribadi maupun masyarakat.

2. Pembibitan.

Setelah melalui proses pemasalan, diharapkan muncul atau ditemukan bibit-bibit olahragawan yang poten-

sial. Untuk itu perlu dilakukan upaya pemantauan terhadap berbagai kegiatan olahraga.

3. Pembinaan.

Setelah ditemukan bibit-bibit yang potensial, langkah selanjutnya adalah membina bibit-bibit tersebut, untuk diarahkan pada peningkatan atau pencapaian prestasi optimal. Jalur-jalur pembinaan bagi bibit-bibit tersebut adalah, perkumpulan-perkumpulan atau top-top organisasi.

4. Prestasi.

Hasil pembinaan bibit disalurkan keberbagai perlombaan atau pertandingan. Kegiatan ini dimaksudkan selain untuk mengukur prestasi, juga bertujuan untuk meningkatkan motivasi para atlet untuk lebih giat berlatih dan berprestasi.

G. KESEGERAN JASMANI DAN PEMBANGUNAN BANGSA

Secara umum pengertian kesegaran jasmani adalah : kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Pada bahagian terdahulu, telah dikemukakan bahwa olahraga memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap anggota masyarakat. Kepentingan yang dimaksud, tidak hanya berhubungan dengan diri

individu itu sendiri, tetapi juga berkaitan dengan masyarakat secara keseluruhan. Dengan meningkatnya kesegaran jasmani masyarakat, maka masyarakat memiliki daya tahan untuk bekerja. Dengan demikian produktivitas masyarakat dalam bekerja, dapat ditingkatkan. Dengan demikian, kegiatan pembangunan dapat berjalan lancar dan dapat semakin ditingkatkan.

H. KESIMPULAN

Olahraga dan pembangunan bangsa mempunyai keterkaitan yang sangat erat. Hal ini dapat dilihat dari nilai-nilai dan fungsi olahraga itu sendiri, baik untuk individu maupun masyarakat. Dengan demikian berarti olahraga merupakan urusan semua orang, karna setiap individu berkepentingan dengan olahraga.

I. S A R A N

Dalam kondisi sekarang, dimana kemampuan pemerintah memiliki keterbatasan untuk meningkatkan pembangunan olahraga, terutama dalam hal pendanaan, maka diharapkan peran aktif masyarakat secara luas lebih dapat ditingkatkan lagi. Agar pembinaan olahraga dapat berjalan secara efektif dan efisien, diperlukan koordinasi antar instansi terkait.

DAFTAR PUSTAKA

796.
Kir
P1

Bell, Daniel, Dunia Dalam Tahun 2013, Jakarta, Titian, 1988.

Diekers, Ekkehard, Jugendarbeit im sport, Jerman, Karlhofmann, 1984.

Digel, H, Sport Verstehen und Gestalten, Jerman, Reinbek bei Hamburg, 1982.

Depkes, Modul Pengetahuan Umum Olahraga, Jakarta, Depkes, 1995.

Kantor Menpora, Kebijakan dan Strategi Pembinaan dan Pengembangan Keolahragaan Nasional Pelita VI, Jakarta, Kantor Menpora, 1994.

Sadoso, Suatu Studi Kesegaran Jasmani Pelajar DKI Jakarta, Jakarta PIO-KONI Pusat, 1992.

Schoorl, J.W. Modernisasi/Pengantar Sosiologi Pembangunan Negara-Negara Sedang Berkembang, Jakarta, Gramedia, 1984.

Soekanto, soerjono, Beberapa Teori Sosiologi. Tentang Struktur Masyarakat, Jakarta, CV. Rajawali, 1983.

---ooOoo---