ISBN 978-602-8429-65-8

PROCEEDINGS

SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA

"Olahraga Sebagai Wujud Kemandirian Mahasiswa Indonesia"

POMNAS XIII
DIY 2013

dalam rangka

PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) XIII TAHUN 2013 DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

ISBN 978-602-8429-65-8

PROCEEDINGS

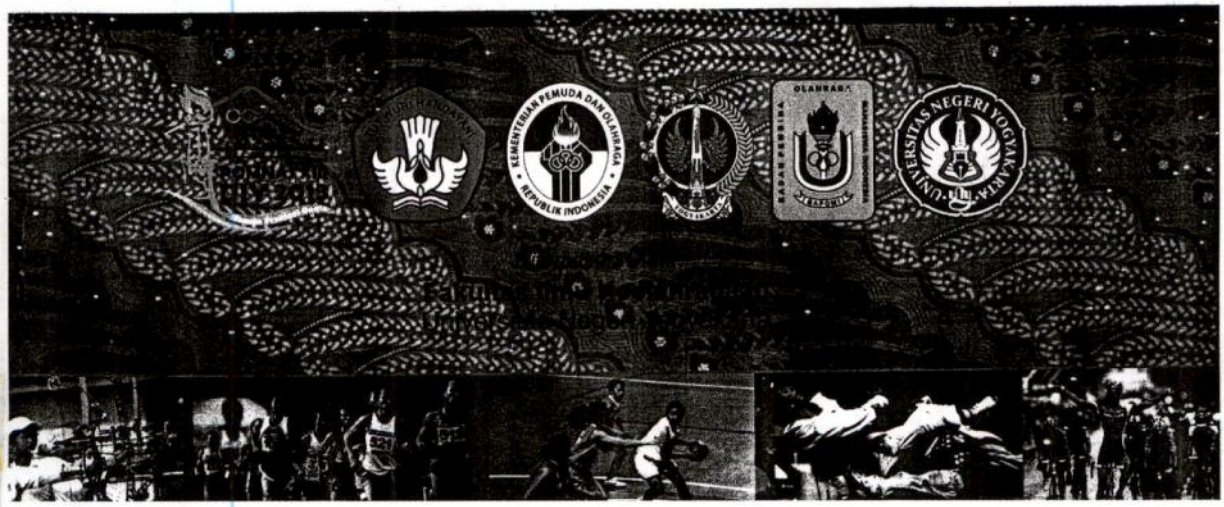
SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA

"Olahraga Sebagai Wujud Kemandirian Mahasiswa Indonesia"

POMNAS XIII
DIY 2013

dalam rangka

PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) XIII TAHUN 2013 DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA



Proceedings
Seminar Nasional Olahraga dalam rangka
Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XIII DIY 2013
"Olahraga Sebagai Wujud Kemandirian Mahasiswa Indonesia"

Penerbit:
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Seleksi Naskah:
Suhadi, M.Pd.
Soni Nopembri, M.Pd.
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.

Editor:
Saryono, M.Or.
Sukinah, M.Pd.
Danang Wicaksono, M.Or.
Fathan Nurcahyo, M.Or
Rahmat Nurcahyo, M.A.

Editor Pelaksana:
Fathurrohman Arjuna, M.Or.
Heri Yoga, M.Or.
Nur Sita Utami, M.Or.

Desain Sampul:
Sugeng Setia Nugroho, A.Md.

Sekretariat:
Kemahasiswaan Universitas Negeri Yogyakarta 55281
Jl. Colombo No. 1 Karangmalang, Yogyakarta. Telp./Fax. (0274) 548205, 562634
Website: www.pomnasdiy.com

ISBN 978-602-8429-65-8

PROCEEDINGS

SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA

"Olahraga Sebagai Wujud Kemandirian Mahasiswa Indonesia"

dalam rangka

PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) XIII TAHUN 2013 DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Diterbitkan Oleh:

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

27 November 2013

KATA PENGANTAR

Salam olahraga,

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah swt, karena atas karunia-Nya sehingga Proceeding Seminar Nasional Olahraga dalam rangka Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XIII DIY 2013 dapat diterbitkan. Seminar dengan tema "Olahraga sebagai Wujud Kemandirian Mahasiswa Indonesia" dilaksanakan pada tanggal 27 November 2013 di Ruang Sidang Utama Rektorat Universitas Negeri Yogyakarta, dengan penyelenggara Badan Pembina Olahraga Mahasiswa (BAPOMI).

Seminar ini dilaksanakan dalam rangka menyukseskan dan menyemarakkan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XIII DIY 2013 . Penyelenggaraan seminar ini bertujuan sebagai media bagi para ilmuan dan praktisi keolahragaan untuk mensinergiskan dan bertukar pikiran mengenai berbagai langkah strategis dalam peningkatan prestasi olahraga sebagai sarana kemandirian mahasiswa Indonesia menuju bangsa yang mandiri.

Proceeding ini memuat karya tulis dari berbagai hasil penelitian dan kajian ilmiah yang meliputi olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Karya tulis tersebut berasal dari para ilmuan dan praktisi keolahragan.

Semoga penerbitan proceeding ini dapat membawa manfaat bagi para peserta pada khususnya dan para pembaca pada umumnya. Akhir kata bagi semua pihak yang telah membantu pelaksanaan seminar ini, kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 27 November 2013
Ketua Seminar Nasional Olahraga,

Suhadi, M.Pd.

DAFTAR ISI

ISBN 978-602-8429-65-8

PENGEMBANGAN SENAM PENCAK SILAT BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Nur Rohmah Muktiani
Tri Ani Hastuti
A.Erlina L.

Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRACT

This research was Research and Development that aimed to produce a learning material for education of body exercise especially material of martial art pencak silat that was realized in a form of a series of aerobic movement based on adaptable pencak silat martial art for junior high school students.

This development of learning media was conducted through four steps: pre-design, product development, field testing, and product dissemination. Product development step resulted in preliminary product that were then validated by the experts in material of gym education and martial art pencak silat. After that this product was tested in small group and larger group. The subjects of field testing were students of State Owned Junior High School 4 in Sleman Yogyakarta. Data were collected through questioner and observation. Data were the result of evaluation of product quality, recommendations for product improvement, and other qualitative data. The recommendations were used to improve the product.

The result of this research was the development of a series of martial art pencak silat aerobic gym movement that was suitable for martial art pencak silat learning in junior high school. According to the expert in material, the quality of product was very good. The result in small group was very good, and the result in field testing was good.

***Key words**: developing, learning, martial art pencak silat, gym.*

PENDAHULUAN

Di dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan untuk jenjang SMP/MTs secara nyata dijelaskan bahwa mata pelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan salah satunya agar peserta didik memiliki kemampuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Sementara itu didalam ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk jenjang SMP/MTs adalah Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor,dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya. Selanjutnya dijelaskan bahwa Standar Kompetensi pembelajaran beladiri diantaranya adalah no 2. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta

 ISBN 978-602-8429-65-8

nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Sedang kompetensi dasarnya diantaranya adalah 1.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri.

Kenyataan yang terjadi di sekolah jarang sekali guru penjasorkes berani memberikan materi pencaksilat. Dalam sebuah pelatihan guru-guru penjas di Kota Yogya mereka menyampaikan bahwa guru tidak bisa menyampaikan karena tidak menguasai materi pencaksilat. Kenyataan ini tentu sangat menyedihkan. Hal inilah yang mendorong guru untuk belajar dasar gerak pencak silat. Namun jika harus belajar teknik dasar pencak silat secara murni sangat dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Karakteristik pencaksilat yang unik membutuhkan kemampuan fisik yang unik pula.

Dari kenyataan yang ada peneliti mencoba mencari jalan keluar dengan mempertimbangkan permasalahan-permasalahan yang ada di lapangan. Bagaimana materi dikemas menjadi rangkaian gerak dasar pencak silat yang aman, menarik, dan tidak berat sehingga gerakan ini mampu dilakukan oleh guru dan siswa dengan ringan, senang, menarik, menantang dan merangsang untuk berfikir. Penulis melakukan penelitian dan pengembangan agar dapat menghasilkan produk berupa bahan pembelajaran pencak silat yang dikemas dalam bentuk rangkaian gerak senam yang layak dan adaptable bagi siswa SMP

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Senam

Senam merupakan rangkaian gerakan yang dinamis, sistematis dan mengandung nilai-nilai estetika yang bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis. Menurut FIG dalam Agus Mahendra (2000:12) senam dibagi menjadi enam kelompok yaitu :

1. Senam artistik (Artistic gymnastics)
2. Senam Ritmik Sportif (Sportive Rhytmic Gymnastic)
3. Senam Akrobatik (Acrobatic Gymnastic)
4. Senam aerobic Sport (Sport Aerobic)
5. Senam Trampoline (Trampolining)
6. Senam Umum Umum (General Gymnastic)

Secara umum sistematika senam dibagi menjadi empat meliputi

1. Pemanasan (*isolation, Full body movement, streching*)
2. Latihan inti 1 /cardiorespiratory meliputi pre aerobic (low impact), peak aerobik, post aerobic(hight impact).
3. Latihan inti 2. Challestenic : Pengencangan, penguatan, kelentukan.
4. Pendinginan/Colling down terdiri dari dynamic stretching dan static stretching.

Konsep Senam Pencak Silat

 ISBN 978-602-8429-65-8

Senam pencak silat merupakan rangkaian gerakan yang dinamis, sistematis dan mengandung nilai-nilai estetika yang gerakannya merupakan gerakan dasar gerak pencak silat. Rangkaian gerak tersebut dapat digunakan untuk pembelajaran materi beladiri pencaksilat. Materi teknik dasar gerakan pencak silat dikemas dalam bentuk senam aerobik dan dapat digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMP.

Pengembangan produk berupa bahan pelajaran yang diwujudkan dalam bentuk buku senam pencaksilat didasari pada teori belajar. Heinich, et al (1996: 15-18) menjelaskan bahwa psikologi belajar yang melandasi pemakaian media dan teknologi dalam belajar dapat ditinjau dari empat perspektif yaitu: *behaviorist perspective, cognitivist perspective, constructivist perspective, and social-psychological perspective.*

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan atau *research and development* (*R&D*). Model pengembangan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah model diskriptif prosedural di mana dalam pengembangan produk multimedia pembelajaran menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan sebuah produk. Ada empat tahapan dasar yang dilakukan oleh pengembang yaitu ***Pertama***, studi pendahuluan, ***Kedua***, pengembangan produk. ***Ketiga***, uji lapangan/evaluasi produk. ***Keempat,*** diseminasi hasil penelitian.

Subjek uji coba atau responden untuk uji coba produk adalah siswa SMP N 4 Gamping, Sleman Yogyakarta. Pada uji coba kelompok kecil terdiri dari 6 siswa, uji coba kelompok besar 27 siswa. Subjek uji coba ditentukan melalui konsultasi dengan guru mata pelajaran, sehingga mencakup berbagai karakteristik, antara lain terdiri dari siswa yang memiliki kemampuan kurang baik, sedang, dan baik; dan terdiri dari siswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan jumlah yang proporsional.

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif yang berupa kritik dan saran dari ahli media, ahli materi, dan mahasiswa dihimpun dan disarikan untuk memperbaiki produk bahan pembelajaran ini.

Data kuantitatif mengenai kualitas multimedia yang diperoleh dari para responden melalui kuesioner dengan skala Likert dianalisis secara statistik deskriptif. Penilaian kualitas multimedia didasarkan pada hasil perhitungan konversi nilai dengan skala lima sebagai berikut (Sukardjo, 2005: 53):

 ISBN 978-602-8429-65-8

Tabel 1
Hasil Perhitungan Konversi Nilai dengan Skala Lima

Kategori	Interval Skor
Sangat Baik	x > 4,21
Baik	3,40 < x ≤ 4,21
Cukup Baik	2,60 < x ≤ 3,40
Kurang Baik	1,79 < x ≤ 2,60
Sangat Kurang Baik	x ≤ 1,79

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Proses pengembangan bahan pembelajaran senam pencaksilat dapat digunakan untuk pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Ahli materi yang menjadi validator dalam penelitian ini adala Ahli materi praktisi senam adalah Neva Widanita dan ahli materi senamnya adalah Ratna Budiarti, M.Or. Peneliti memilih beliau karena kompetensi dalam bidang senam aerobik sangat memadai. Data diperoleh dengan cara memberikan produk awal gerak senam pencaksilat dalam bentuk buku panduan praktis gerakan serta memberikan lembar evaluasi. Dari proses validasi ini diharapkan ahli materi memberikan masukan secara tertulis maupun secara lisan mengenai materi senam pencaksilat.

Evaluasi yang dilakukan terdiri dari aspek Komponen Dasar dan aspek Takaran Gerak. Data diperoleh melalui angket yang terdiri dari dua aspek, yaitu aspek komponen dasar dan aspek takaran gerak. Aspek komponen gerakan terdiri dari tujuh belas item, sedangkan aspek takaran gerak terdiri dari tujuh item.

Hasil dari penilaian aspek komponen dasar diperoleh data 35,29% termasuk dalam kriteria "Sangat Baik" , 52,94% termasuk dalam kriteria "Baik", dan 11,76% termasuk kriteria "Cukup". Gambaran yang jelas mengenai penilaian pada aspek komponen dasar dapat dilihat pada tabel 10.

Skor yang diberikan oleh ahli materi praktisi secara lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2
Kualitas Produk Media Hasil Validasi Ahli Materi Praktisi Senam

Aspek Penilaian	Rerata Skor	Kriteria
Aspek komponen dasar	4,24	Baik
Aspek takaran gerak	3,57	Sangat baik
Rerata	**3,90**	**Baik**

ISBN 978-602-8429-65-8

Hasil validasi produk oleh ahli materi senam menunjukkan bahwa kualitas produk dilihat dari aspek tampilan dan aspek pemrograman dinyatakan baik. Skor yang diberikan oleh ahli media dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3

Kualitas Produk Media Hasil Validasi Ahli Materi Senam

Aspek Penilaian	Rerata Skor	Kriteria
Aspek komponen dasar	3,53	Baik
Aspek takaran gerak	3,71	Baik
Rerata	3,62	Baik

Berdasarkan hasil validasi oleh ahli materi pencak silat pada produk diperoleh data yang terdiri dari dua aspek, yaitu aspek umum dan aspek isi. Aspek umum terdiri dari sebelas item, sedangkan aspek isi terdiri lima belas item. rerata penilaian hasil validasi ahli materi pencaksila pada aspek umum diperoleh reratas sebesar 4,55 termasuk kriteria "Sangat Baik". Rerata penilaian aspek isi sebesar 4,60 termasuk kriteria "Sangat Baik". Rerata keseluruhan hasil validasi ahli materi praktisi senam diperoleh rerata sebesar 4,57 termasuk kriteria "Sangat Baik".

Tabel 4. Kualitas Produk Media Hasil Validasi Ahli Materi Pencak silat

Aspek Penilaian	Rerata	Kategori
Aspek Umum	4,55	Sangat baik
Aspek Isi	4,60	Sangat baik
Rerata Keseluruhan	4,57	Sangat baik

Data yang diperoleh dari uji coba kelompok kecii ini merupakan data kualitas tampilan gerakan. Dari data ini diketahui penilaian siswa mengenai kualitas gerak senam pencaksilat. Uji coba ini diikuti oleh enam siswa kelas 7 C SMP N 4 Gamping. Penilaian mengenai aspek tampilan gerak menunjukan bahwa gerak senam pencaksilat memiliki kualitas yang "Sangat Baik" dengan rerata skor 4,48. Penilaian pada aspek tampilan gerak uji coba kelompok kecil lebih jelas dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Penilaian Aspek Tampilan Gerak Uji Kelompok Kecil

No. Responden	Skor	Rerata Skor	Kriteria
Siswa 1	89	4,5	Sangat Baik
Siswa 2	89	4,5	Sangat Baik
Siswa 3	88	4,4	Sangat Baik
Siswa 4	91	4,6	Sangat Baik
Siswa 5	90	4,5	Sangat Baik
Siswa 6	90	4,5	Sangat Baik

 ISBN 978-602-8429-65-8

Jumlah Rerata Skor		89.5	Sangat Baik
Rerata Skor		4,48	

Data yang diperoleh dari uji coba kelompok besar ini merupakan data kualitas tampilan gerakan. Uji coba ini diikuti oleh dua puluh tujuh siswa SMP N 4 Gamping. Penilaian mengenai aspek tampilan gerak menunjukan bahwa gerak senam pencaksilat memiliki kualitas yang "Baik" dengan rerata skor 4,05. Penilaian pada aspek tampilan gerak uji kelompok besar lebih jelas dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Penilaian Aspek Tampilan Gerak Uji Coba Kelompok Besar

No. Responden	Skor	Rerata Skor	Kriteria
Siswa 1	80	4,00	Baik
Siswa 2	89	4,45	Sangat Baik
Siswa 3	76	3,80	Baik
Siswa 4	88	4,40	Sangat Baik
Siswa 5	67	3,35	Cukup
Siswa 6	77	3,85	Baik
Siswa 7	72	3,60	Baik
Siswa 8	82	4,10	Baik
Siswa 9	91	4,55	Sangat Baik
Siswa 10	71	3,55	Baik
Siswa 11	92	4,60	Sangat Baik
Siswa 12	80	4,00	Baik
Siswa 13	86	4,30	Sangat Baik
Siswa 14	65	3,25	Cukup
Siswa 15	90	4,50	Sangat Baik
Siswa 16	90	4,50	Sangat Baik
Siswa 17	79	3,95	Baik
Siswa 18	79	3,95	Baik
Siswa 19	77	3,85	Baik
Siswa 20	86	4,30	Sangat Baik
Siswa 21	76	3,80	Baik
Siswa 22	68	3,40	Cukup
Siswa 23	91	4,55	Sangat Baik
Siswa 24	84	4,20	Baik
Siswa 25	79	3,95	Baik
Siswa 26	91	4,55	Sangat Baik
Siswa 27	79	3,95	Baik
Jumlah Rerata Skor		80.93	Baik
Rerata Skor		4,05	

 ISBN 978-602-8429-65-8

Pada tabel 23 penilaian aspek tampilan gerak pada uji coba satu lawan satu dibawah ini menunjukan secara lebih jelas pada gerak senam pencaksilat yang dikembangkan

Proses revisi produk dilakukan berdasarkan masukan dari para ahli dan siswa. Revisi tahap I berdasarkan masukan dari ahli materi senam dan Ahli materi pencaksilat tahapI dan II; revisi tahap III berdasarkan masukan dari uji coba satu kelompok kecil, Revisi tahap IV berdasarkan dari uji coba kelompok besar.

Pembahasan

Dari hasil validasi ahli materi dan ujicoba kemudian di tindaklanjuti dengan merevisi sehingga diharapkan sesuai dengan saran-saran yang masuk. Hasil dari penilaian praktisi bahwa aspek komponen dasar diperoleh data 35,29% termasuk dalam kriteria "Sangat Baik" , 52,94% termasuk dalam kriteria "Baik", dan 11,76% termasuk kriteria "Cukup". dari penilaian aspek takaran gerak diperoleh data 57,14% termasuk dalam kriteria "Baik", dan 42,86% termasuk dalam kriteria "Cukup".

Hasil penilaian ahli materi senam aspek komponen dasar diperoleh data 52,94% termasuk dalam kriteria "Baik" dan 47,06% termasuk dalam kriteria "Cukup". dari penilaian aspek takaran gerak diperoleh data 57,14% termasuk dalam kriteria "Baik", dan 42,86% termasuk dalam kriteria "Cukup". aspek aspek takaran gerak diperoleh data 71,43% termasuk dalam kriteria "Baik", dan 28,57% termasuk dalam kriteria "Cukup".

Hasil dari penilaian ahli materi pencaksilat pada aspek komponen dasar diperoleh data 72,73% termasuk dalam kriteria "Sangat Baik, 9,09% termasuk kriteria "Baik", dan 18,18% termasuk dalam kriteria "Cukup". Dari aspek isi diperoleh data 73,33% termasuk dalam kriteria "Sangat Baik", 6,67% termasuk kriteria "Baik", dan 20% termasuk dalam kriteria "Cukup".

Hasil penilaian ahli materi pencaksilat aspek umum diperoleh data 72,73% termasuk dalam kriteria "Sangat Baik, 9,09% termasuk kriteria "Baik", dan 18,18% termasuk dalam kriteria "Cukup". Dari aspek isi diperoleh data 73,33% termasuk dalam kriteria "Sangat Baik", 6,67% termasuk kriteria "Baik", dan 20% termasuk dalam kriteria "Cukup".

Hasil penilaian dari enam siswa pada uji coba kelompok kecil pada aspek tampilan gerak memberikan penilaian dengan rerata skor 100% temasuk dalam kriteria "Sangat Baik". Dari dua puluh tujuh siswa pada uji coba kelompok besar memberikan penilaian antara lain 37.04% termasuk kriteria "Sangat Baik", 51.85% termasuk kriteria "Baik", dan 11.11% termasuk kriteria "Cukup".

Dari hasil tersebut secara umum produk ini memiliki beberapa kelebihan, antara lain: (1) memungkinkan siswa belajar secara aktif dan mandiri; (2) mudah digunakan oleh pengguna;

 ISBN 978-602-8429-65-8

(3) membantu siswa dalam mempelajari materi; (4) memiliki kualitas yang relatif baik dari berbagai aspek, (5) tidak membosankan dan praktis untuk belajar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Proses penelitian dan pengembangan produk ini dilakukan melalui tahap pertama pendahuluan, ke-dua adalah pengembangan produk, ke-tiga uji lapangan, dan ke-empat diseminasi produk.
2. Dihasilkan sebuah bahan pembelajaran berupa senam pencaksilat dengan kualitas produk menurut penilaian dari praktisi senam oleh yang terdiri dari aspek Komponen Dasar adalah sangat baik (4,24) dan aspek Takaran Gerak adalah "Baik"(skor 3,57). Validasi Ahli Materi senam pada aspek komponen dasar adalah "Baik"(skor 3,53). Hasil validasi ahli materi pada aspek takaran gerak adalah "Baik"(skor 3,71). Validasi ahli materi pencaksilat pada aspek umum adalah "Sangat Baik"(skor 4,55) dan pada aspek isi adalah "Baik"(skor 3,71). Uji coba kelompok kecil penilaian terhadap produk adalah "Sangat Baik"(skore 4,48). Uji coba kelompok besar penilaian terhadap produk adalah "Baik"(skor 4,05).
3. Produk yang dikembangkan layak digunakan sebagai bahan untuk pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi pencak silat.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan di atas, dapat disarankan sebagai berikut: Produk senam pencaksilat ini dimanfaatkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di SMP agar proses pembelajaran lebih efektif dan efisien.Produk media ini dapat disosialisasikan melalui seminar- seminar atau kegiatan sejenis agar dapat dimanfaatkan oleh masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

Borg, W.R. and Meredith Damien Gall.(1983). *Educational reasearch. an introduction.* Fourth Edition. New York: Longman.

Depdiknas.(2005). *Peningkatan kualitas pembelajaran.* Jakarta : Depdiknas-Dirjend Dikti-Dirjend Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.

Heinich, R., Molenda, M., Russel JD. & Smalindo, S.E. (1996). *Instructional media and technologies for learning.* Engelword Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc.

Oemar Hamalik. (2003). *Proses belajar mengajar.* Jakarta: Penerbit Bumi Aksara.

Sukardjo. (2005). *Kumpulan materi evaluasi pembelajaran.* Prodi Teknologi Pembelajaran, Yogyakarta : Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta.

ISBN 978-602-8429-65-8

Villamil, J., & Molina, L. (1997). *Multimedia: Production, planning and delivery*. USA: Que Education & Training, Macmillan Computer Publishing.

 ISBN 978-602-8429-65-8

MAKNA OLAHRAGA DI PERGURUAN TINGGI

Suharjana
Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRACT

College is a place where young generation who will be the national successor. The national leaders such as president, minister, and governor must have taken high education. As a place to create national youngsters, Indonesian colleges must prepare a supreme educational program to face a fast technology development.

Sport is one of programs that implemented in elementary, junior high and high school curriculum but not in the college level. It has a broad meaning. It is believed as a tool to improve fitness, health and agility. Sport is also a means of uniting nation, building the nation's character and educating the nation. In other words, it gives real contributions to the national development. So that, sport program in the college must be managed in the way it will be beneficial for the students, institutions and the country.

Keywords: *sport contribution, sport program*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sekelompok masyarakat yang masih berusia muda yang pada gilirannya kelak akan menjadi pemimpin bangsa demi kesejahteraan masyarakat dan kemajuan bangsa. Oleh karena itu, agar bangsa Indonesia mampu bersaing dengan bangsa-bangsa di dunia, tidak lain harus memperbaiki kualitas sumber daya manusia (SDM), khususnya pada generasi muda, terutama para mahasiswa. Perguruan tinggi merupakan tempat berkumpulnya para cendekia muda yang kelak akan menjadi penerus cita-cita bangsa. Para pemimpin bangsa seperti Presiden, Menteri, Gubernur hampir pasti pernah mengenyam pendidikan tinggi. Karena itu sebagai tempat untuk mencetak tunas-tunas bangsa setiap Perguruan Tinggi di Indonesia harus menyiapkan program pendidikan yang unggul demi mengejar tantangan teknologi yang sekarang ini berkembang dengan cepat.

Mutohir (2002) menyatakan bahwa pembangunan bangsa Indonesia pada dasarnya adalah mengarah pada peningkatan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia. Olahraga merupakan salah satu unsur penting dalam konteks peningkatan kualitas sumber daya manusia dan salah satu unsur penting dalam konteks peningkatan kualitas sumber daya manusia dan masyarakat Indonesia. Sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia, olahraga diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kesehatan mental serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, kedisiplinan, dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan nasional.

Dengan memperhatikan rumusan tujuan pendidikan nasional tersebut, jelas bahwa kesehatan rohani dan jasmani merupakan tujuan pendidikan yang harus dicapai oleh setiap

 ISBN 978-602-8429-65-8

jenjang pendidikan, termasuk pendidikan di Peguruan Tinggi. Jika derajat kesehatan rohani dan jasmani mahasiswa baik, maka akan berdampak pada pencapaian tujuan pendidikan nasional, dan harapannya akan terwujud peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Jika ingin mencapai kesehatan dan kebugaran, sebaiknya olahraga dilakukan terus menerus, sejak dari usia anak-anak hingga tua.

Olahraga merupakan salah satu program pendidikan yang ada dalam kurikulum sejak SD, SMP hingga SLTA, tetapi tidak ada di perguruan tinggi. Olahraga mempunyai makna yang luas. Olahraga merupakan alat yang diyakini dapat meningkatkan kebugaran, kesehatan dan keterampilan. Olahraga juga dapat digunakan sebagai alat pemersatu bangsa, membentuk karakter bangsa, dan mendidik bangsa. Dengan kata lain olahraga dapat memberi kontribusi yang nyata terhadap pembangunan bangsa. Oleh karena itu program olahraga di Perguruan Tinggi hendaknya ditata sedemikian rupa sehingga punya manfaat bagi mahasiswa, lembaga dan kontribusinya terhadap Negara. Berbagai diskusi, seminar, hingga tulisan tulisan ilmiah yang bertujuan untuk memberdayakan mahasiswa agar aktif berolahraga belum menemukan formula yang terbaik. Oleh karena itulah makalah ini bertujuan untuk menekankan kembali pentingnya makna olahraga di Perguruan Tinggi

PEMBAHASAN

Makna Olahraga di Perguruan Tinggi

Fakta menunjukkan bahwa olahraga di Perguruan Tinggi tidak lagi dikelola sebagaimana yang terjadi di tingkat pendidikan di bawahnya. Hal ini membawa dampak negative yaitu kebiasaan hidup tidak aktif pada masa-masa mahasiswa maupun pada masa-masa tuanya. Seorang direrktur bank bercerita kepada saya bahwa para pegawai bank sebagian besar malas berolahraga, meskipun fasiltas dan peralatan sudah disiapkan secara memadai, hal ini disebabkan oleh karena rendahnya keterampilan olahraga yang dimiliki sehingga minatnya menjadi rendah.

Dalam (Masdin, 2010) dinyatakan program pendidikan jasmani atau olahraga di kampus pada umumnya diorganisir ke dalam beberapa komponen, yaitu: (1) program instruksi dasar, yaitu program yang memberikan pendidikan jasmani untuk semua mahasiswa dan mengajari para mahasiswa tentang aturan-aturan, strategi-strategi, dan keahlian dalam berbagai aktivitas untuk menyusun dan menjalankan program olahraga, (2) program untuk penyandang cacat, yaitu program olahraga adaptasi untuk memenuhi kebutuhan individu yang sementara atau permanen tidak mampu turut ambil bagian dalam program olahraga regular karena beberapa gangguan fisik, atau cacat fungsional, (3) atau program olahraga akademik, yaitu program yang merupakan olahraga sukarela untuk semua mahasiswa dalam satu atau beberapa Perguruan

 ISBN 978-602-8429-65-8

Tinggi yang mencakup liga-liga dan turnamen-turnamen kompetitif dan permainan dan olahraga. Dalam program olahraga akademik, aktivitas-aktivitas dilakukan untuk mahasiswa yang hanya terdapat dalam satu kampus, (4) program ekstrakurikuler yaitu program olahraga mahasiswa yang dilakukan lebih satu kampus bisa berpartisipasi.

Dari empat program olahraga yang diselenggarakan di Perguruan Tinggi tersebut tujuan olahraga di perguruan tinggi berkaitan dengan berbagai implikasi perkembangan dan pertumbuhan jasmani antara lain:

1. Untuk pengembangan jasmani, yaitu berkaitan dengan program aktivitas yang membangun kekuatan fisik pada individu melalui pengembangan berbagai sistem organ dalam tubuh agar tubuh memeliki kemampuan untuk mempertahankan upaya adaptif, kemampuan untuk sembuh, dan kemampuan untuk melawan rasa lelah. Harapan dari tujuan ini adalah didasarkan pada fakta bahwa seorang individu akan lebih aktif, memiliki kinerja yang lebih baik, dan lebih sehat jika sistem organ tubuh dikembangkan secara optimal dan berfungsi dengan baik
2. Tujuan pengembangan motoris. Tujuan pengembangan motoris adalah untuk melakukan pergerakan fisik secara tepat, tangkas, indah, estetik, dengan menggunakan energi yang sesedikit mungkin. Kondisi ini memiliki implikasi untuk pekerjaan seseorang serta apapun yang memerlukan pergerakan fisik. Pergerakan motoris yang efektif tergantung pada kerja yang harmonis antara otot dan sistem saraf. Dalam olahraga, fungsi pergerakan tubuh yang efisien adalah untuk memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan secara tangkas, yang menghasilkan kegembiraan lebih besar untuk berpartisipasi
3. Tujuan pengembangan kognitif. Pengembangan kognitif melibatkan akumulasi berbagai pengetahuan dan kemampuan untuk berpikir dan melakukan interpretasi. Olahraga harus dipelajari melalui cara berpikir, dan dengan berpikir akan menghasilkan pengetahuan. Pengetahuan tentang pergerakan dirancang untuk memberikan kesadaran tentang prinsip-prinsip pergerakan, seperti peranan gravitasi, sehingga mereka bisa lebih baik dalam memahami bagaimana gerak secara efisien. Koordinasi yang terlibat dalam berbagai pergerakan harus dikuasai dan diadaptasikan dengan aktivitas seseorang. Untuk melakukan aktivitas berlari, atau memegang raket tennis, seseorang harus berpikir dan mengkoordinasikan sistem otot dan saraf.
4. Tujuan pengembangan sosial, yaitu untuk membantu seseorang melakukan penyesuaian-penyesuaian pribadi, penyesuaian kelompok, dan penyesuaian sebagai sebuah anggota masyarakat. Olahraga menawarkan peluang yang bermanfaat untuk

 ISBN 978-602-8429-65-8

membuat penyesuaian-penyesuaian ini jika ada kepemimpinan yang baik. Tindakan sosial adalah akibat dari sifat bawaan tertentu atau perilaku yang dipelajari. Seseorang memiliki dorongan minat, rasa ingin tahu, keinginan, idealisme, sikap dan emosional yang terlibat dalam apapun terkadang tidak tersalurkan, melalui olahraga memberikan peluang untuk mengembangkan aspek-aspek psikologis tersebut. Aktivitas bermain merupakan salah satu dorongan yang paling mendasar pada diri manusia. Dengan demikian, dengan melibatkan individu ke dalam pengalaman yang memuaskan seperti berolahraga dimana individu tersebut memiliki keinginan alami untuk terlibat, maka akan terjadi proses pengembangan sosial.

Berdasarkan uraian seperti tersebut di atas maka olahraga yang dikembangkan di Perguruan tinggi di Inonesia mempunyai beberapa makna sebagai berikut:

1. Olahraga dapat Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan

Olahraga yang teratur dapat meningkatkan kebugaran bagi pesertanya. Pada prinsipnya ada dua jenis kebugaran, yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan motorik (*motor fitness*) (Hinson,1995). Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan terdiri atas komponen-komponen: (1) daya tahan kardiorespirasi, (2) kekuatan (3) daya tahan otot, (4) kelenturan sendi, dan (5) komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan motorik, terdiri atas komponen: (1) kecepatan, (2) daya ledak (3) koordinasi, (4) kelincahan dan keseimbangan.

Olahraga yang bernuansa mengangkat atau mendorong beban bisanya dapat meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot. Sedangka olahraga yang berlangsung dalam waktu lama seperti berjalan, jogging, bersepeda dapat meningkatkan kebugaran aerobic dan dapat memelihara berat badan yang ideal. Kebugaran aeobik (kardiorespirasi) penting bagi semua orang termasuk mahasiswa. Seseorang yang memiliki kebugaran kardiorespirasi yang baik inshaallah akan dapat bekerja dengan baik dan tidak mudah lelah. Kebugaran kardiorespirasi juga disebut dengan istilah kebugaran aerobik. Kebugaran kardiorespirasi merupakan komponen kebugaran yang paling penting, karena jantung dan paru-paru merupakan komponen dasar dari kondisi fisik. Kennet Cooper menyatakan bahwa orang-orang yang berolahraga mempunyai daya tahan yang tinggi, dan paru-parunya dapat untuk menampung 1.5 liter lebih banyak udara daripada orang yang tidak berolahraga. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga yang dilakukan secara teratur dalam waktu enam bulan dapat meningkatkan kebugaran kardiorspirasi sampai 18% (Kuntaraf, 1993).

 ISBN 978-602-8429-65-8

Olahraga yang berlangsung lama juga dapat digunakan untuk menurunkan berat badan bagi penderita obesitas. Obesitas disebabkan oleh kelebihan cadangan lemak tubuh. Lemak diperlukan tubuh dalam jumlah yang cukup yaitu minimal 3% dari berat badan, baik pada pria maupun wanita. Lemak dalam tubuh yang jumlahnya melebihi 3% dari berat badan disebut timbunan lemak. Timbunan lemak normal dalam tubuh bagi pria dewasa adalah 15-20% dari berat badan, dan 20-25% dari berat badan bagi wanita. Kelebihan lemak tubuh dapat diukur dengan menggunakan perbandingan ukuran lingkar pinggang dengan pinggul (RPP/rata-rata pinggang dan pinggul). Untuk menghitung perbandingan lingkar pinggang dan pinggul tersebut, ukurlah pinggang menggunakan meteran pada ketinggian pusar, dan pinggul pada puncak bulatan pantat. Bagikan ukuran pinggang dengan ukuran pinggul. Jika hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai RPP di atas 0.85 hingga 0.9 untuk pria atau 0,75 hingga 0.8 untuk wanita berarti melebihi batas keamanan (Sharkey, 2003).

Orang yang tidak aktif bergerak kemungkinan terkena penyakit lebih besar dari pada orang yang aktif bergerak. Robergs & Roberts (1997) menyatakan bahwa orang yang berolahraga secara tertur akan mendapatkan beberapa keuntungan kesehatan seperti jantung menjadi kuat, memperbaiki kadar gula darah bagi penderita diabetes militus dan terhindar dari osteoporosis. Kuntaraf (1993) mnyatakan bahwa olahraga dapat mengurangi risiko mendapatkan penyakit jantung. Olahraga dapat menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih lebar, bahkan bila terjadi penyumbatan pembuluh darah, maka dengan olahraga dalam waktu yang lama dapat memacu pertumbuhan pembuluh darah kapiler baru di sekitar pembuluh darah yang tersumbat tersebut. Aliran pembuluh darah baru tersebut menyebabkan jantung tetap mendapat pasokan oksigen. Olahraga yang terukur dapat menyembuhkan diabetes melitus tidak tergantung insulin, karena olahraga dengan intensitas tertentu dapat membakar lemak dalam darah. Berkurangnya kadar lemak darah akan menambah kepekaan tubuh terhadap insulin dan akhirnya gula darahnya juga semakin menurun. Olahraga dengan berjalan kaki selama 30 menit sebanyak 5 kali seminggu yang disertai dengan porsi makan yang sesuai, dapat mengurangi risiko diabetes hingga mencapai 50% pada partisipan yang kelebihan berat badan dan memiliki kadar gula darah tinggi (Gichara, 2009). Olahraga juga dapat mengurangi resiko osteoporosis. Ketidak seimbangan nutrisi, dan kurangya olahraga diprediksi sebagai penyebab terjadinya ostepoprosis. Penelitian yang dilakukan dr.William J. Evans dari Pencylvania, AS, melaporkan bahwa kelompok anak perempuan beruia 7-11 tahun yang tiap harinya berlatih senam mempunyai kepadatan tulang 30% lebih besar dari kelompok anak yang tidak berlatih (Muljadi Hartono, 2004).

 ISBN 978-602-8429-65-8

2. Olahraga dapat Mengembangkan Nilai-nilai Karakter

Dalam olahraga dosen dituntut mampu menstranver cara berpikir, cara bersikap dan cara bertindak kepada mahasiswanya dengan mendasarkan pada etika moral yang baik. Ucapan, kedisiplinan, dan petuah baik dari dosen akan diperhatikan dan di tiru oleh para mahasiswa. Jika pendidikan olahraga dijalankan dengan kaidah-kaidah yang benar akan dapat memberi kontribusi dalam usaha membangun karakter anak. Selleck (2003) menyatakan pendidikan olahraga memiliki kontribusi terhadap pembentukan karakter seperti, keberanian, kerjasama, sportivitas.

Olahraga selalu penuh tantangan, baik dalam latihan maupun ketika bertanding. Dalam pertandingan seorang olahragawan harus mempunyai keberanian. Bertanding adalah keberanian menghadapi lawan dengan penuh resiko. Meskipun diatas kertas seorang pemain atau tim kalah dari lawan yang akan dihadapi, tetapi olahragawan harus tetap berani menghadapinya. Di sisi lain atlet yang kurang berani justru bisa beresiko terkena cedera dari cedera ringan sampai cedera berat.

Pendidikan olahraga mengajarkan pada mahasiswa untuk saling bekerjasama dengan orang lain. Thompson (2005) menyatakan tidak seorang pun bisa menjadi hebat tanpa bantuan orang lain. Seorang bintang pasti punya pendukung, konselor, penasehat dan penggemar. Atlet dengan motivasi tinngi pun masih tetap membutuhkan pelatih, sparing patner, bahkan pesaing untuk mendorong penampilannya. Seorang pendaki gunung tidak bisa mendaki sendiri jika sampai lereng yang curam, karena akan minta bantuan tali dari temannya. Itulah pentingnya kerjasama dalam sebuah kehidupan, apapun bentuknya. Olahraga tim mengajarkan pada peserta untuk menyusun kerjasama guna memenangkan pertandingan.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga juga dapat meningkatkan sportivitas. Problem moral yang sering dialami olahragawan menuntut pentingnya sportivitas harus diajarkan setiap saat Olahragawan yang sportif adalah yang berlaku jujur, tidak curang, tidak mempunyai niat untuk mencederai lawan, mau menerima kekalahan dari lawan, dan menghormati keputusan wasit, serta menghargai dan menghormati lawan. Olahraga juga menuntut kedisiplinan. Untuk mencapai prestasi yang tinggi olahragawan harus berlatih sesuai program yang dibuat. Olahragawan harus disiplin dengan jadwal latihan, jadwal istirahat maupun jadwal makan. Jika olahragawan bekerja tidak disiplin, maka sulit baginya mencapai performa terbaiknya, dan akhirnya banyak atlet yang droup aout karena salah satunya ia tidak disiplin.

 ISBN 978-602-8429-65-8

3. Olahraga untuk Prestasi Olahraga

Pencapaian tertinggi dari kompleksitas olahraga adalah pencapaian puncak pada prestasi olahraga. Jika ada mahasiswa yang memiliki prestasi nasional bahkan dunia maka akan menjadi kebanggaan banyak orang. Mahasiswa yang bersngkutan akan bahagia, Perguruan Tinggi yang membesarkannya akan turut bangga, orang tua mahasiswa tentu akan merasa bangga dan Negara juga akan bangga. Bagi Negara Indonesia olahragawan yang meraih prestasi dunia akan membawa harum nama bangsa, karena bendera Merah Putih dapat berkibar di Negara lain dan disaksikan oleh masyarakat di seluruh penjuru dunia melalui TV. Tidak jarang olahragawan baik tingkat daerah maupun nasional lahir dan dibesarkan dari Perguruan Tinggi. Olahragawan panahan Yogyakarta yang sering mendapat medali Emas PON adalah mahasiswa UNY. Bagi perguruan tinggi POMNAS merupakan ajang tertinggi untuk mengukur keberhasilan pembinaan olahraga masing-masing perguruan tinggi menurut daerah masing-masing dalam hal ini Provinsi. Jika mahasiswa berhasil mendapatkan medali maka selain mahasiswa yang bersangkutan mendapat kebanggaan, juga dapat menghantarkan Perguruan Tingginya mencapai popularitas.

Arah Kebijakan Olahraga di Perguruan Tinggi

Sebagian besar Perguruan Tinggi di Indonesia baik swasta maupun negeri tidak memasukkan olahraga sebagai kurikulum wajib bagi mahasiswa. Namun demikian ada beberapa Perguruan Tinggi yang telah memasukan olahraga sebagai matakuliah yang harus ditempuh seluruh mahasiswa. Dimasa mendatang Perguruan Tinggi harus memikir ulang akan program pendidikannya dengan memasukkan olahraga sebagai bagian dari program kurikulum yang harus ditempuh oles setiap mahasiswa. Program ini sebaiknya dipelopori oleh Perguruan Tinggi yang memiliki Fakultas Olahraga, karena sumber daya dosen dan fasilitas olahraga sudah tersedia. Ada beberapa model pengelolaan yang dapat ditawarkan, salah satunya adalah member keluasan pada mahasiswa untuk memilih dan mengikuti salah satu cabang olahraga yang diminati dengan dosen dan waktu yang yang tersedia.

Dalam rangka mewujudkan tujuan tersebut, tentunya membutuhkan arah kebijakan dan akan dilaksanakan dalam kerangka peningkatan akses masyarakat terhadap pendidikan yang lebih berkualitas di masa depan sebagai berikut:

1. Menyusun peraturan rektor daerah tentang matakuliah olahraga sebagai muatan wajib ditempuh oleh mahasiswa dalam rangka pembinaan fisik yang sehat, dan berkarakter
2. Menyediakan materi dan peralatan olahraga yang berupa materi cetak seperti buku, VCD maupun yang berbasis teknologi

 ISBN 978-602-8429-65-8

3. Meningkatkan jumlah dan kualitas dosen serta meningkatkan kesejahteraan dan perlindungan hukum bagi dosen agar lebih mampu mengembangkan kompetensinya
4. Meningkatkan peran serta masyarakat dalam pembangunan pendidikan olahraga termasuk pembiayaan dan penyelenggaraan pendidikan olahraga serta peningkatan mutu layanan pendidikan termasuk olahraga yang meliputi perencanaan, pengawasan, dan evaluasi program
5. Meningkatkan penelitian dan pengembangan pendidikan olahraga untuk penyusunan kebijakan, program, dan kegiatan pendidikan olahraga

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas maka makalah ini menyimpulkan bahwa kurikulum olahraga di Perguruan Tinggi penting untuk diselenggarakan, karena olahraga mempunyai makna yang luas bagi pengembangan Perguruan Tinggi.

Olahraga di Perguruan Tinggi mempunyai makna dapat memperbaiki kebugaran dan kesehatan mahasiswa, dapat membentuk karakter keberanian, kerjasama, sportivitas dan disiplin. Olahraga di Perguruan Tinggi juga dapat bermakna terhadap bemunculnya prestasi-prestasi olahragawan daerah, nasional mauoun internasional.

Di masa mendatang olahraga sebaiknya dimasukan dalam program Pendidikan di Perguruan Tinggi dan menjadikannya matakuliah wajib tempuh bagi setiap mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Gichara, J. (2009). *Jalan Sehat Untuk Kebugaran dan Kekuatan Tubuh*. Penyunting: Dewi Damayanti. Jakarta: Kawan Pustaka.

Hinson C. (1995). *Fitness for Children*. Leeds. England: Human Kinetics.

Kuntaraf, J. & Kuntaraf, K. (1993). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Jakarta: Indonesia Publishing House.

Masdin. (2010). *Teori Administratif dan Struktur Umum Untuk Program-Program Pendidikan Jasmani*. Diunduh pada tanggal 10 November 2010 dari http://www.bloglinguistik.co.tv/2010/03/teori-administratif-dan-struktur-umum.html

Muljadi Hartono. (2004). *Mencegah dan Mengatasi Osteoporosis*. Jakarta: Puspa Swara.

Muthohir Toho Cholik. (2009). Program Pembinaan dan pengembangan Olahraga Pendidikan Terpadu Jangka Panjang. *Makalah*. Disampaikan dalam Semiloka Penyusunan Program Kemenegpora Bidang IPTEK. Jakarta: Kemenegpora

Robergs, R.A., & Roberts, S.O. (1997). *Exercise Physiology*. Boston: Mosby-Year Book, Inc.