

PROCEEDINGS

SEMILAR 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**



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

Tulisan yang dimuat di Proceedings belum tentu merupakan cerminan sikap dan atau pendapat Penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli. Tanggung jawab terhadap isi dan atau akibat dari tulisan, tetap terletak pada penulis. Artikel yang dimuat dalam proceeding ini dinyatakan sah dengan dilengkapi surat keterangan presentasi.



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 ilmuwan 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 ilmuwan dan praktisi keolahragaan.

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

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
PRESTASI OLAHRAGA SEBAGAI IDENTITAS DAN KARAKTER BANGSA Oleh: Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes., AIFO. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga RI	
PERAN PERGURUAN TINGGI DALAM MENDUKUNG PRESTASI OLAHRAGA Oleh: Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta	
OLAHRAGA MAHASISWA UNTUK DUNIA Oleh: Prof. Dr. Mulyana, M.Pd. PP BAPOMI	
Membangun Perilaku Empati Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Oleh: Nurhadi Santoso Universitas Negeri Yogyakarta	1 - 10
Pemetaan Kompetensi Lulusan Penjaskes. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu 2013. Oleh: Dian Pujiyanto, Tono Sugihartono, Syafrial, Bayu Insanistyو Universitas Bengkulu	11 - 15
Tingkat pengetahuan mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY Terhadap Pembelajaran Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Taktik Oleh: Yudanto Universitas Negeri Yogyakarta	16 - 26
Pembelajaran Berbasis Blended Learning (PBBL) Untuk Meningkatkan Softskill Mahasiswa Oleh: Febrita Paulina Heynoek, Wasis Djoko Dwiyoو, Sri Purnami Universitas Negeri Malang	27 - 37
Konsep Pendidikan Jasmani Untuk Anak Usia Dini Oleh: Aris Fajar Pambudi Universitas Negeri Yogyakarta	38 - 46
Standarisasi Tes Keterampilan Bola Basket STO Sebagai Tes Baku Untuk Mahasiswa FIK UNY Dalam Mata Kuliah Dasar Gerak Bola Basket Oleh: Tri Ani Hastuti, Budi Aryanto Universitas Negeri Yogyakarta	47 - 58
Persepsi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SD Tentang Pendidikan Karakter Di Kabupaten Kulon Progo Oleh: Sriawan Universitas Negeri Yogyakarta	59 - 70

Tiga Pilar Struktur Pembangunan Olahraga di Indonesia

Oleh: Suhadi

Universitas Negeri Yogyakarta 71 - 78

Pengembangan Gerak Dasar Multilateral Sebagai Dasar Pembelajaran Atletik Pada Kelas Permulaan SD Dengan Menggunakan Pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif Dan Menyenangkan

Oleh: Athar, H. Sarmidi, Said Abdillah, Mashud

Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin 79 - 96

Pengetahuan Mahasiswa Terhadap Model Pembelajaran Pendekatan Taktik (Teaching Games For Understanding)

Oleh: Soni Nopembri

Universitas Negeri Yogyakarta 97 - 105

Keterampilan Bermain Futsal

Oleh: Agus Susworo Dwi Marhaendro

Universitas Negeri Yogyakarta 106 - 119

Pengembangan Media Berbantuan Komputer Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan SMA

Oleh: Nur Rohmah Muktiani, Tri Ani Hastuti, A.Erlina L

Universitas Negeri Yogyakarta 120 - 128

Makna Olahraga Di Perguruan Tinggi

Oleh: Suharjana

Universitas Negeri Yogyakarta 129 - 137

Umpan Balik Terhadap Tugas Rangkuman Aktivitas Diskusi Dan Presentasi Guna Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa

Oleh: Supriyadi

Universitas Negeri Malang 138 - 163

Pengembangan Kebugaran Melalui Olahraga Traditional Bali Bagi Siswa SD

Oleh: I Kadek Happy Kardiawan

Universitas Pendidikan Ganesha Bali 164 - 175

Pemetaan Tugas Akhir Skripsi (TAS) Mahasiswa Program Studi PJKR Tahun 2012

Oleh: Amat Komari, Erwin Setyo K, Fathan Nurcahyo

Universitas Negeri Yogyakarta 176 - 188

Peran Guru Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Bermain Hula Hop

Oleh: Sri Sumarni

Universitas Sriwijaya 189 - 196

Identifikasi Hambatan Komunikasi Yang Berimplikasi Pada Efektivitas Dan Ketercapaian Tujuan Latihan Anggota Ukm Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Oleh: Eka Novita Indra

Universitas Negeri Yogyakarta 197 - 207

Pembelajaran Permainan Tradisional Melalui Pendidikan Jasmani Anak Usia Dini (Kajian Aspek Sosial Budaya Permainan Tradisional) Oleh: Banu Setyo Adi Universitas Negeri Yogyakarta	208 - 217
Efek Latihan Insanity Terhadap Komponen Biomotor Tubuh Oleh: Apta Mysidayu, Mia Kusumawati UNISMA Bekasi	218 - 229
Model Alat Pemukul Permainan Karonball Oleh: Hedi Ardiyanto Hermawan Universitas Negeri Yogyakarta	230 - 239
Pengaruh Pelatihan Plyometric Dan Tingkat Kelentukan Terhadap Kecepatan Lari 30 Meter Oleh: Ruruh Andayani Bekti Universitas Negeri Yogyakarta	240 - 247
Reliabilitas Dan Validitas Tes Kemampuan Mengatasi Stress Dalam Olahraga Acsi - 28 (Athletic Coping Stress Inventory – 28) Dalam Bahasa Indonesia Oleh: Kurniati Rahayuni, Moch. Yunus, Riyadh Fadil Universitas Negeri Malang	248 - 259
Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Indeks Massa Tubuh Dan Asam Lemak Bebas Pada Remaja Putri Obesitas Oleh: Moch. Yunus Universitas Negeri Malang	260 - 270
Breathing Exercise Untuk Meningkatkan Kemampuan Menyelam Oleh: Widiyanto Universitas Negeri Yogyakarta	271 - 277
Kemandirian, Prestasi Olahraga Merupakan Hubungan Sinergis Dan Ideal Bagi Mahasiswa Kepelatihan Olahraga Oleh: Danang Wicaksono Universitas Negeri Yogyakarta	278 - 285
Mahasiswa Yang Bugar Dan Mandiri Menuju Prestasi Oleh: F. Suharjana Universitas Negeri Yogyakarta	286 - 294
Model Latihan Yang Cocok Untuk Lansia Agar Memiliki Kebugaran Yang Baik Oleh: CH. Fajar Sri W. Universitas Negeri Yogyakarta	295 - 302
Purposive Behavior Dalam Pencapaian Flow Pada Penampilan Atlet Oleh: Wasti Danardani Universitas Pendidikan Ganesha Bali	303 - 309

Pengembangan Komponen Fisik Untuk Peningkatan Prestasi Atlet Oleh: Waluyo Universitas Sriwijaya	310 - 317
Karakteristik Lactate Threshold Pada Atlet Taekwondo Daerah Istimewa Yogyakarta Selama Kompetisi Oleh: Widiyanto, Devi Tirtawirya, Awan Hariono Universitas Negeri Yogyakarta	318 - 327
Pemulihan (Recovery) Setelah Latihan Fisik Oleh: Hajar Danardono UTP Surakarta	328 - 335
Perkembangan Latihan Daya Tahan Aerobik Siswa SSO Real Madrid Foundation Yogyakarta Oleh: Nawan Primasoni Universitas Negeri Yogyakarta	336 - 344
Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Reaksi Tangan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Depan Dalam Pencak Silat Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Sriwijaya Oleh: Maskur Ahmad Universitas Sriwijaya	345 - 365
Peningkatan Physical Efficiency Index Setelah Latihan Senam Aerobik High Impact, Low Impact, Dan Mix Impact Oleh: Karlina Dwijayanti, Hajar Danardono UTP Surakarta	366 - 380
Evaluasi Serapan Mahasiswa PKO 2012 Dalam Mengikuti Kuliah Dasar Gerak Senam Oleh: Ratna Budiarti Universitas Negeri Yogyakarta	381 - 390
Analisis Kualitatif Cabang Olahraga Atletik (Tolak Peluru) Oleh: Ucock Hasian Refiater Universitas Negeri Gorontalo	391 - 398
Perkembangan Kecakapan Olahraga Bolavoli Oleh: Yuyun Ari Wibowo Universitas Negeri Yogyakarta	399 - 405
Pola Pelatihan Anak Usia Dini Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Oleh: Luh Putu Tuti Ariani, Ni Luh Kadek Alit Arsani Universitas Pendidikan Ganesha Bali	406 - 413
Pembinaan Mahasiswa PJKR Melalui Olahraga Menuju Kemandirian Oleh: Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari Universitas Negeri Yogyakarta	414 - 421
Membangun Kemandirian Anak Anak, Remaja Dan Dewasa Untuk Berolahraga Oleh: Ahmad Nasrulloh Universitas Negeri Yogyakarta	422 - 431

Menjaga Kebugaran Jasmani Dengan Bersepeda	
Oleh: Fatkurahman Arjuna	
Universitas Negeri Yogyakarta	432 - 440
Kafein Sebagai Zat Ergogenik, Seberapa Efektifkah?	
Oleh: Muhammad Ikhwan Zein	
Universitas Negeri Yogyakarta	441 - 449
Olahraga Sebagai Identitas Dan Kemandirian Bangsa	
Oleh: Sigit Nugroho	
Universitas Negeri Yogyakarta	450 - 459
Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya	
Oleh: Giartama	
UTP Surakarta	460 - 469
Implementasi Permainan Tradisional Megoak-Goakan Dalam Upaya Mengembangkan Industri Olahraga Pariwisata Berbasis Budaya Lokal Di Kabupaten Buleleng-Bali	
Oleh: I Made Budiawan	
Universitas Pendidikan Ganesha Bali	470 - 475
Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Penjas Kelas B Angkatan 2012 Wates Yogyakarta	
Oleh: A. Erlina Listyarini	
Universitas Negeri Yogyakarta	476 - 485
Jogging Sebagai Sarana Olahraga Dan Rekreasi	
Oleh: Endang Sri Wahjuni	
Universitas Negeri Surabaya	486 - 496
Asosiasi Potensi Seni Pencak Silat Pada Status Kondisi Sakral Sebagai Hiburan Turis	
Oleh: Ni Luh Putu Spyawanati, Kadek Yogi Parta Lesmana	
Universitas Pendidikan Ganesha Bali	497- 502
Analisis Secara Biomekanika Terhadap Kecepatan Kesalahan Pada Teknik Gerak Tangkisan 4 Dalam Pertandingan Anggar (Kajian Spesifikasi Senjata Floret)	
Oleh: Faidillah Kurniawan	
Universitas Negeri Yogyakarta	503 - 519
Manajemen klub olahraga Sekolah dasar	
Oleh: Lismadiana	
Universitas Negeri Yogyakarta	520 - 530
Mengembangkan Pariwisata Bali Dan Potensi Ekonomis Melalui Sepakbola Pantai	
Oleh: I Made Satyawan & I Nyoman Sudarmada	
Universitas Pendidikan Ganesha Bali	531- 535
Penggunaan NSAID Pada Cedera Olahraga	
Oleh: Sendhi Trisanti Puspitasari	
Universitas Negeri Malang	537 - 545

Tubing Sebagai Ikon Olahraga Pariwisata Di Bali

Oleh: I Wayan Muliarta

Universitas Pendidikan Ganesha Bali 546 - 555

Intervensi Media Massa Pada Olahraga: Suatu Pandangan Multidimensi

Oleh: Yustinus Sukarmin

Universitas Negeri Yogyakarta 556 - 565

Permainan Tradisional “Betengan” Sebagai Metode Permainan Untuk Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini

Oleh: Slamet Junaedi, Isfauzi Hadi Nugroho

Universitas Nusantara PGRI Kediri 566 - 571

Hubungan Persepsi dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Penjas Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 2 Lengkong Kabupaten Nganjuk

Oleh: Wasis Himawanto

Universitas Nusantara PGRI Kediri 572 - 586

OLAHRAGA SEBAGAI IDENTITAS DAN KEMANDIRIAN BANGSA

Sigit Nugroho
Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRACT

The scope of sports in law chapter 17 national sports system in 2005, there are three types of sports activities, sports education, sports recreation and sports achievements. the Purpose of sports are, maintain and improve health, achievement of human qualities, inculcate moral values and noble character, sportsmanship, discipline, strengthen and nurture national unity, strengthen national security, as well as lifting the dignity and honour of the nation.

Sports play an important role in the development and strategy of health quality, independent, responsible, and have a high competitive nature. It is also important in to the development of identity, nationalism, and independence of the nation. Sport is not just a competition and match to find the winner, but the sport is way to build solidarity among nations and national unity among the people. Apart from being a device of solidarity and unity, exercise is one way to build a nation and its character. Sports that are managed in a good way would be able to raise the dignity of the nation in the international arena we do not want to write our history as a great nation with no accomplishment, and then the national sport should be returned to the right tracks, as a way of building a nation solidarity and national unity among.

Keywords: *sport, identity, independence*

PENDAHULUAN

Sejarah perjalanan bangsa Indonesia membuktikan bahwa olahraga tidak hanya sebagai sarana peningkatan pola hidup sehat dan prestasi, tetapi sekaligus sebagai media perjuangan dan pemersatu bangsa. Kementerian Pemuda dan Olahraga menjadikan perayaan peringatan Hari Olahraga Nasional ke-30 yang jatuh pada 9 September 2013 sebagai momentum untuk mewujudkan jati diri bangsa. Harapan itu tidak berlebihan, mengingat olahraga juga bisa menjadi salah satu sarana penting dalam memupuk semangat nasionalisme. Selain itu, tema tersebut sangat luar biasa dan dapat menjadi momentum dalam pembangunan bangsa dan pemberantasan korupsi di negara ini. Semangat olahraga yang sportif, jujur, adil, tanggungjawab, benar, berkelanjutan dan transparan akan membawa bangsa ini menuju kemakmuran. Dengan olahraga, masyarakat dapat belajar banyak hal, antara lain kedisiplinan, sportivitas, sifat pantang menyerah, semangat kerja sama, saling menghargai, rasa kebanggaan, dan kehormatan.

Dunia olahraga saat ini dan bahkan yang akan datang, tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Olahraga tidak hanya sebagai kebutuhan untuk menjaga kebugaran tubuh, akan tetapi telah merasuk dalam semua sektor kehidupan. Lebih jauh lagi, prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat manusia baik secara individu, kelompok, masyarakat, bangsa, dan negara. Budaya olahraga yang tumbuh dan berkembang dalam diri setiap lapisan masyarakat Indonesia dapat menjadi sarana untuk meningkatkan nilai-nilai nasionalisme. Semangat nasionalisme

membuat seseorang merasa memiliki bangsa dan negara sehingga memotivasi setiap olahragawan untuk berjuang sekuat tenaga di arena pertandingan, bahkan hingga titik darah penghabisan demi kemajuan dan mengangkat martabat bangsa dan negaranya.

Prestasi olahraga suatu negara menjadi tolok ukur kemajuan bangsa dan negara, oleh karena itu persaingan mencapai prestasi olahraga antar negara terus berjalan dengan berbagai pengembangan teknik dan teknologi bidang olahraga, *sport science dan sport technology*. Masyarakat Indonesia sejatinya sangat haus akan prestasi di berbagai cabang olahraga. Dalam beberapa tahun terakhir atau sejak era reformasi, prestasi olahraga Indonesia mengalami kemerosotan. Julukan sebagai penguasa Asia Tenggara karena seringnya menjuarai SEA Games, seakan sirna. Indonesia kembali merebut juara umum SEA Games tahun 2011 saat menjadi tuan rumah, setelah terakhir sebelum reformasi 1997.

Banyak faktor yang membuat prestasi olahraga Indonesia menurun di kancah internasional, khususnya Asia Tenggara. Salah satunya keributan politik dalam negeri pascareformasi yang berimbas kurangnya perhatian pemerintah terhadap pembinaan olahraga. Akibatnya, budaya olahraga di masyarakat juga ikut terpengaruh. Semboyan mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga makin jarang terdengar. Rendahnya budaya berolahraga itu menunjukkan kurang pedulinya masyarakat terhadap olahraga dan akhirnya berimbas langsung kepada prestasi olahraga Indonesia di kancah regional maupun internasional.

Melalui prestasi olahraga jati diri atau identitas bangsa dapat terangkat harkat martabatnya. Dalam menjalani kehidupan pada era global saat ini, jati diri lokal ataupun jati diri nasional tetap merupakan suatu hal yang amat penting untuk dipertahankan agar kita tetap dapat menunjukkan keberadaan kita sebagai suatu bangsa yang mandiri. Jati diri itu sama pentingnya dengan harga diri. Jika tanpa jati diri, berarti kita tidak memiliki harga diri. Atas dasar itu, agar menjadi suatu bangsa yang bermartabat, jati diri bangsa itu harus diperkuat, baik yang berupa bahasa, sastra, seni budaya, adat istiadat, tata nilai, maupun perilaku budaya, kearifan lokalnya dan olahraga. Untuk memperkuat jati diri itu, baik yang lokal maupun nasional, diperlukan peran serta berbagai pihak dan dukungan aturan serta sumber daya yang memadai. Peran serta masyarakat juga sangat diperlukan dalam memperkuat jati diri bangsa. Dengan jati diri yang kuat, bangsa kita akan makin bermartabat sehingga mampu berperan bahkan juga bersaing dalam kancah persaingan global.

PEMBAHASAN

Identitas Bangsa

Bangsa Indonesia terbentuk melalui suatu proses sejarah yang cukup panjang. Berdasarkan kenyataan objektif tersebut, maka untuk memahami jati diri bangsa Indonesia serta identitas nasional Indonesia maka tidak dapat dilepaskan dengan akar-akar budaya yang mendasari identitas nasional Indonesia. Jati diri atau yang lazim juga disebut identitas

merupakan ciri khas yang menandai seseorang, sekelompok orang, atau suatu bangsa. Jika ciri khas itu menjadi milik bersama suatu bangsa, hal itu tentu menjadi penanda jati diri bangsa. Kepribadian, jati diri, serta identitas nasional Indonesia yang terumuskan dalam filsafat Pancasila harus dilacak dan dipahami melalui sejarah terbentuknya bangsa Indonesia sejak zaman kerajaan Kutai, Sriwijaya, Majapahit serta kerajaan lainnya sebelum penjajahan bangsa asing di Indonesia.

Nilai-nilai esensial yang terkandung dalam Pancasila yaitu: Ketuhanan, Kemanusiaan, Persatuan, Kerakyatan serta Keadilan, dalam kenyataannya secara objektif telah dimiliki oleh bangsa Indonesia sejak zaman dahulu kala sebelum mendirikan Negara. Proses terbentuknya bangsa dan Negara Indonesia melalui suatu proses sejarah yang cukup panjang yaitu sejak zaman kerajaan-kerajaan pada abad ke IV, ke V, kemudian dasar-dasar kebangsaan Indonesia telah mulai nampak pada abad ke VII, yaitu ketika timbulnya kerajaan Sriwijaya di bawah wangsa Syailendra di Palembang, kemudian kerajaan Airlangga dan Majapahit di Jawa Timur serta kerajaan-kerajaan lainnya. Proses terbentuknya nasionalisme yang berakar pada budaya ini menurut Yamin diistilahkan sebagai fase terbentuknya nasionalisme lama, dan oleh karena itu secara objektif sebagai dasar identitas nasionalisme Indonesia (Achmad Zubaidi, 2007: 4).

Pengertian identitas berasal dari kata *identity* berarti ciri-ciri, tanda-tanda, atau jati diri yang melekat pada seseorang atau sesuatu yang membedakannya dengan yang lain. Sedangkan bangsa menunjuk pada sifat khas kelompok yang memiliki ciri-ciri kesamaan, baik fisik seperti, budaya, agama, bahasa, maupun non-fisik seperti, keinginan, cita-cita, dan tujuan. Identitas bangsa adalah identitas suatu kelompok masyarakat yang memiliki ciri dan melahirkan tindakan secara kolektif yang diberi sebutan nasional. Menurut Koenta Wibisono (2005) yang dikutip Titik Ativa (2011: 9) pengertian Identitas bangsa pada hakikatnya adalah *“manifestasi nilai-nilai budaya yang tumbuh dan berkembang dalam aspek kehidupan suatu bangsa (nasion) dengan ciri-ciri khas, dan dengan yang khas tadi suatu bangsa berbeda dengan bangsa lain dalam kehidupannya”*. Identitas bangsa merupakan sesuatu yang terbuka untuk diberi makna baru agar tetap relevan dan fungsional dalam kondisi aktual yang berkembang dalam masyarakat.

Identitas bangsa” secara terminologis adalah suatu ciri yang dimiliki oleh suatu bangsa yang secara filosofis membedakan bangsa tersebut dengan bangsa lain. Berdasarkan pengertian yang demikian ini, maka setiap bangsa di dunia ini akan memiliki identitas sendiri-sendiri sesuai dengan keunikan, sifat, ciri-ciri serta karakter dari bangsa tersebut. Identitas bangsa lebih populer disebut sebagai kepribadian suatu bangsa. kepribadian sebagai suatu identitas adalah keseluruhan atau totalitas dari faktor-faktor biologis, psikologis dan sosiologis yang mendasari tingkah laku individu. Tingkah laku tersebut terdiri atas kebiasaan, sikap, sifat-sifat serta karakter yang berada pada seseorang

sehingga seseorang tersebut berbeda dengan orang yang lainnya. Oleh karena itu, kepribadian adalah tercermin pada keseluruhan tingkah laku seseorang dalam hubungan dengan manusia lain. Jika kepribadian sebagai suatu identitas dari suatu bangsa, maka persoalannya adalah bagaimana pengertian suatu bangsa. Bangsa pada hakikatnya adalah sekelompok besar manusia yang mempunyai persamaan nasib dalam proses sejarahnya, sehingga mempunyai persamaan watak atau karakter yang kuat untuk bersatu dan hidup bersama serta mendiami suatu wilayah tertentu sebagai suatu kesatuan nasional (<http://dc233.4shared.com>).

Kelahiran identitas nasional suatu bangsa memiliki sifat, ciri khas serta keunikan sendiri-sendiri, yang sangat ditentukan oleh faktor-faktor yang mendukung kelahiran identitas nasional tersebut. Menurut Titik Ativa (2011: 5) ada beberapa faktor yang mendukung kelahiran identitas nasional bangsa Indonesia, yaitu:

1. Faktor objektif, yang meliputi faktor geografis, ekologis dan demografis
2. Faktor subjektif, yaitu faktor historis, sosial, politik, dan kebudayaan yang dimiliki bangsa Indonesia.

Robert de Ventos mengemukakan teori tentang munculnya identitas nasional suatu bangsa sebagai hasil interaksi historis antara empat faktor penting, yaitu:

1. Faktor Primer, mencakup etnisitas, teritorial, bahasa, agama dan yang sejenisnya. Bagi bangsa Indonesia yang tersusun atas berbagai macam etnis, bahasa, agama wilayah, serta bahasa daerah, merupakan suatu kesatuan meskipun berbeda-beda dengan kekhasan masing-masing. Unsur-unsur yang beraneka ragam yang masing-masing memiliki ciri khasnya sendiri-sendiri menyatukan diri dalam suatu persekutuan hidup bersama, yaitu bangsa Indonesia. Kesatuan tersebut tidak menghilangkan keberanekaragaman, dan hal inilah yang dikenal dengan Bhinneka Tunggal Ika.
2. Faktor Pendorong, meliputi pembangunan komunikasi dan teknologi, lahirnya angkatan bersenjata modern dan pembangunan lainnya dalam kehidupan Negara. Dalam hubungan ini bagi suatu bangsa, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta pembangunan negara dan bangsanya juga merupakan suatu identitas nasional yang bersifat dinamis. Oleh karena itu, bagi bangsa Indonesia proses pembentukan identitas nasional yang dinamis ini sangat ditentukan oleh tingkat kemampuan dan prestasi bangsa Indonesia dalam membangun bangsa dan Negaranya.
3. Faktor Penarik, mencakup kodifikasi bahasa dalam gramatika yang resmi, tumbuhnya birokrasi dan pemantapan sistem pendidikan nasional. Bagi bangsa Indonesia unsur bahasa telah merupakan bahasa persatuan dan kesatuan nasional, sehingga bahasa Indonesia telah merupakan bahasa resmi Negara dan bangsa Indonesia. Bahasa Melayu telah dipilih sebagai bahasa antar etnis yang ada di Indonesia, meskipun masing-masing etnis atau daerah di Indonesia telah memiliki bahasa daerah masing-masing.

4. Faktor Reaktif, meliputi penindasan, dominasi, dan pencarian identitas alternatif melalui memori kolektif rakyat. Penderitaan dan kesengsaraan hidup serta semangat bersama dalam memperjuangkan kemerdekaan merupakan faktor yang sangat strategis dalam membentuk memori kolektif rakyat. Semangat perjuangan, pengorbanan, menegakkan kebenaran dapat merupakan identitas untuk memperkuat persatuan dan kesatuan bangsa dan Negara Indonesia (Titik Ativa, 2011: 6)

Kemandirian Bangsa

Sri Sultan Hamengku Buwono X mengatakan bahwa bagi bangsa, kemandirian merupakan faktor utama yang tidak hanya mencakup diri dibidang ekonomi tetapi meliputi seluruh aspek kehidupan. Kemandirian adalah unsur penemuan diri yang didalamnya mengutamakan kemampuan dalam mengatasi masalah demi mencapai tujuan nasional (<http://www.antarasultra.com>).

Menurut Tiara Enggar (2011: 1) kemandirian adalah perilaku mampu berinisiatif, mampu mengatasi hambatan atau masalah, mempunyai rasa percaya diri dan dapat melakukan sesuatu tanpa bantuan orang lain, hasrat untuk mengerjakan segala sesuatu bagi diri sendiri. Secara singkat kemandirian mengandung pengertian:

1. Suatu keadaan dimana seseorang yang memiliki hasrat bersaing untuk maju demi kebajikannya
2. Mampu mengambil keputusan dan inisiatif untuk mengatasi masalah yang dihadapi
3. Memiliki kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas-tugasnya
4. Bertanggung jawab terhadap apa yang di lakukannya

Kemandirian merupakan suatu sikap individu yang diperoleh secara kumulatif selama perkembangan dimana individu akan terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan sehingga individu pada akhirnya akan mampu berpikir dan bertindak sendiri. Seseorang dengan kemandirian dapat berkembang dengan lebih mantap. Seseorang untuk dapat mandiri membutuhkan kesempatan, dukungan, dan dorongan dari keluarga serta lingkungan di sekitarnya. Agar dapat mencapai otonomi atas diri sendiri. Peran keluarga serta lingkungan di sekitar dapat memperkuat untuk setiap perilaku yang di lakukan. Hal ini dinyatakan pula oleh Robert havighurst bahwa : "Kemandirian merupakan suatu sikap otonomi dimana seseorang secara relatif bebas dari pengaruh penilaian, pendapat dan keyakinan orang lain". Seorang anak dengan otonomi tersebut diharapkan akan lebih bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri.

Dalam konteks kebangsaan, bangsa yang mandiri itu artinya bangsa yang mampu berdiri di atas kekuatan sendiri dengan segala sumberdaya yang dimiliki, mampu memecahkan persoalan yang dihadapi dan mampu mengembangkan inovasi dan riset di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi yang akhirnya memiliki keunggulan dan daya saing.

Hal ini dipertegas oleh Robert Havighurst (1972) bahwa kemandirian terdiri dari beberapa aspek, yaitu :

1. Emosi, aspek ini ditunjukkan dengan kemampuan mengontrol emosi dan tidak tergantungnya kebutuhan emosi dari orang lain,
2. Ekonomi, aspek ini ditunjukkan dengan kemampuan mengatur ekonomi dan tidak tergantungnya kebutuhan ekonomi pada orang lain,
3. Intelektual, aspek ini ditunjukkan dengan kemampuan mengatasi berbagai masalah yang dihadapi dan kemampuan mengembangkan daya kreasi dan inovasi.
4. Sosial, aspek ini ditunjukkan dengan kemampuan untuk mengadakan interaksi dengan orang lain dan tidak menunggu aksi dari orang lain.

Memperhatikan beberapa aspek di atas, berarti kemandirian merupakan suatu sikap yang diperoleh secara kumulatif selama perkembangan hidupnya dimana suatu bangsa akan terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi yang dihadapinya. Dengan kemandiriannya, suatu bangsa dapat memilih jalan hidupnya untuk dapat berkembang lebih baik dan lebih mantap (Hary, 2008: 2).

Menurut Arif Mustafa (2009: 2) kemandirian sebuah bangsa bisa diukur dari 3 (tiga) aspek., diantaranya yaitu:

1. Mempunyai kemampuan dalam menetapkan ideologi kebangsaan secara lugas dan tegas. Lugas sehingga bisa dipahami bangsa-bangsa lain bahwa kita memiliki, meyakini dan menerapkan pandangan atau falsafah hidup kita sendiri. Tegas dalam arti tidak terpengaruh berbagai tantangan dan pendiktean ideologi bangsa lain yang tidak sejalan dengan milik kita. Ideologi yang diyakini bersama secara mantap bisa mencegah bangsa ini terombang-ambing, tidak berdikari (berdiri di atas kaki sendiri) dalam pergulatan antar bangsa yang semakin keras ini. Kelugasan dan ketegasan kita untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan sebuah keharusan, apabila untuk mencapai kemandirian bangsa yang hakiki.
2. Kemandirian bangsa juga bisa dilihat dari kebolehnya dalam merumuskan, memutuskan dan menerapkan kebijakan-kebijakan negara tanpa campur tangan pihak-pihak lain secara berlebihan.
3. Kemandirian bangsa tentu saja juga bisa diukur dari kemampuannya dalam menjaga dan mempraktikkan kedaulatan atas wilayah, penduduk dan segenap sumberdaya yang ada di dalamnya. Kemampuan negara dalam menjaga keutuhan wilayah dari ancaman eksternal maupun ancaman separatisme internal adalah kebutuhan esensial dalam kemandirian bangsa. Kemampuan negara dalam menjaga aset atau sumberdaya yang ada di dalamnya juga merupakan keharusan.

Kemandirian suatu bangsa dapat dilihat dari kemampuannya dalam mengelola masalah-masalah internal tanpa campur tangan bangsa atau lembaga asing dan mampu

berperan aktif dalam kancah pergaulan antarbangsa, berdasarkan prinsip-prinsip kesetaraan, kemanusiaan, dan keadilan. Oleh karena itu, kemandirian nasional memiliki dua dimensi, yaitu dimensi internal dan eksternal. Secara internal, suatu bangsa dapat dikatakan sebagai suatu bangsa yang mandiri apabila proses penyelenggaraan bernegara diarahkan sepenuhnya bagi kepentingan bangsa itu sendiri dan dilakukan oleh seluruh komponen bangsa secara berdaulat. Dalam konteks Indonesia, kekuatan ekonomi, politik, sumber daya alam, sosial, budaya, dan pertahanan yang menopang sendi-sendi kehidupan bernegara seharusnya diarahkan untuk memajukan manusia Indonesia yang seutuhnya dan bermartabat, sesuai dengan pencapaian yang diharapkan oleh UUD 1945.

Kemandirian bisa diartikan bahwa kita memiliki kemampuan untuk mewujudkan cita-cita berbangsa dan bernegara melalui kerja keras secara mandiri. Secara eksternal, kemandirian bukan berarti kita tidak membutuhkan bangsa lain. Namun, kita hidup dalam suatu sistem global yang saling bergantung dan berkaitan satu sama lain. Intinya, kekuatan internal bangsa akan sangat menentukan posisi dalam pergaulan internasional. Bangsa yang mandiri adalah bangsa yang mampu menyejajarkan dirinya di hadapan bangsa-bangsa lain. Kemandirian itu sendiri sangat ditentukan oleh kemajuan peradaban, terutama dalam hal ilmu pengetahuan dan teknologi. Sejarah telah membuktikan bahwa kemandirian suatu bangsa ditentukan oleh penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi (Mara, 2004: 2).

Olahraga Sebagai Identitas dan Kemandirian

Olahraga secara potensial dan aktual dapat menjadi rujukan dalam pengembangan identitas, nasionalisme, dan kemandirian bangsa. Menurut Rusli Lutan (2005: 414-424) olahraga bukan hanya diartikan sebagai sarana untuk mewujudkan ungkapan *mens sana in corpore sano* (dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat), atau hanya untuk kebutuhan rekreasi, namun untuk tujuan yang lebih besar yaitu tujuan secara ideologis. Dengan kata lain, olahraga adalah bagian integral yang tidak bisa dipisahkan dari revolusi nasional Indonesia.

Olahraga bisa dinikmati oleh semua orang di dunia, baik masyarakat, anak kecil sampai orang tua tanpa memperhatikan stratifikasi atau yang berkait dengan tingkat kekayaan atau kemiskinan seseorang. Olahraga mempunyai kemampuan untuk menciptakan perasaan bahwa orang termasuk dalam kelompok atau komunitas yang mencintai hidup sehat. Ketika berolahraga, semua pemain menjadi sama tanpa memperhatikan suku bangsa, kekayaan, warna kulit atau agama. Dalam konteks ini, olahraga dapat disebut Bahasa Internasional karena semua orang bisa ikut dan bermain bersama tanpa mengerti bahasa orang lain secara verbal. Olahraga bisa membuat teman menjadi musuh dan musuh menjadi teman. Olahraga tidak tergantung pada kekayaan negara atau kekayaan orang yang bermain. Olahraga dapat diciptakan atau dimodifikasikan untuk daerah atau situasi. Oleh karena itu, olahraga bisa menjadi gaya hidup untuk

beberapa orang dan dapat berfungsi sebagai cara untuk menghabiskan waktu yang aman dan persahabatan dan olahraga mempunyai kemampuan untuk meningkatkan rasa percaya diri, daerah atau negara (Lisa Johnson, 2004: 9).

Menurut Ruslan Abdul Gani (2013: 290) olahraga mampu dijadikan sebagai kekuatan pembangunan dan alat perekat persatuan dan kesatuan bangsa. Selain itu olahraga juga sebagai sekolah kehidupan (*school of life*) dan miniatur kehidupan yang kompetitif dan sportif, disamping itu juga mampu sebagai wahana perantara untuk membangun pribadi, masyarakat dan bangsa yang memiliki karakter yang tangguh dan jati diri atau identitas, yang dapat dibanggakan. Olahraga memiliki nilai politik yang dapat meningkatkan prestise dan kebanggaan. Secara individual olahraga juga dipandang sebagai sarana meningkatkan status sosial. Olahraga juga dikatakan sebagai paradigm pembangunan yang meliputi pembangunan politik, mulai dari integrasi sosial, demokrasi, nasionalisme, internasionalisme, dan bela Negara. Olahraga pada hakikatnya merupakan miniature kehidupan yang mengajarkan tentang persaingan dan kompetisi untuk menjadi yang terbaik. Namun demikian persaingan dan kompetisi yang diajarkan melalui olahraga tetap mempertahankan kejujuran dan keadilan. Kemenangan dalam olahraga diperoleh melalui perjuangan keras dan menjunjung tinggi etika moral atau *fair play*.

Kemenangan dalam olahraga menurut Soekarman (1987: 3) merupakan salah satu cara atau usaha untuk mengharumkan nama bangsa dan Negara. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan ke peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Kegunaan olahraga khususnya dalam peningkatan ketahanan nasional, telah lama disadari oleh pemerintah yaitu dengan mengajurkan dan mengarahkan kepada tindakan mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga. Sekarang olahraga semakin banyak digalakkan, karena olahraga tidak hanya untuk atlet tetapi untuk semua, mengingat manfaatnya yang besar untuk manusia. Olahraga tidak hanya dilakukan sendiri tetapi juga bisa dilakukan untuk secara bersama-sama. Sudah banyak kita lihat sekelompok orang yang bersepeda atau jogging. Banyak kita temui orang saling bekerja sama dan berkompetisi dalam olahraga, apa pun itu bentuknya. Di dalam olahraga ada sisi sosial dan hiburan.

Cara untuk mengalkan olahraga di masyarakat kita adalah dengan memperbanyak fasilitas dan ruang terbuka hijau yang mendukung kegiatan olahraga. Membangun stadion, memperbaiki taman. Membuat kebijakan yang menyediakan jalan untuk khusus pesepeda, atau pejalan kaki yang nyaman. Di lingkungan sekolah bisa melalui kegiatan ekstra kurikuler, yang nantinya bermuara pada prestasi. Adanya ajang kompetisi yang diselenggarakan secara profesional dan penghargaan bagi olahragawan yang berprestasi. Dengan pemuda-pemuda yang sehat akan mampu membangun bangsa ini. Olahraga juga menjadi simbol kemajuan dan harga diri sebuah bangsa. Banyak ajang di tingkat dunia, yang menjadikan

olahraga sebagai pemersatu tetapi juga bukti prestasi. Di ajang SEA Games tahun lalu, kita berhasil menjadi juara umum, ini adalah sebuah kebanggaan. Karena lewat olahragalah bendera dan lagu kebangsaan kita bisa di kibarkan dan dikumandangkan dan berada di atas bendera-bendera negara lain. Melalui olahraga dapat di jadikan sebagai media untuk menumbuhkan nasionalisme dan kebanggaan terhadap bangsa yaitu Indonesia.

KESIMPULAN

Olahraga secara potensial dan aktual dapat menjadi rujukan dalam pengembangan identitas, nasionalisme, dan kemandirian bangsa. Olahraga memiliki peran penting dan strategis dalam pengembangan kualitas sumber daya manusia yang sehat, mandiri, bertanggung jawab, dan memiliki sifat kompetitif yang tinggi. Olahraga mampu dijadikan sebagai kekuatan pembangunan dan alat perekat persatuan dan kesatuan bangsa. Olahraga juga sebagai sekolah kehidupan (*school of life*) dan miniatur kehidupan yang kompetitif dan sportif, disamping itu juga mampu sebagai wahana perantara untuk membangun pribadi, masyarakat dan bangsa yang memiliki karakter yang tangguh dan jati diri atau identitas, yang dapat dibanggakan. Olahraga juga menjadi simbol kemajuan dan harga diri sebuah bangsa. Selain itu olahraga juga penting dalam pengembangan identitas, nasionalisme, dan kemandirian bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Zubaidi, 2007. *Pendidikan Kewarganegaraan untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta:Paradigma.
- Arif Mustafa, 2009. *Konsep dasar Kemandirian Bangsa*. <http://masova.blogspot.com/2009/01/konsep-dasar-kemandirian-bangsa.html>.
- Hary, 2008. *Membangun Kemandirian Bangsa*. <http://harysmk3.wordpress.com/2008/08/02/membangun-kemandirian-bangsa-bag-pertama/>.
http://dc233.4shared.com/doc/wQiaHV_R/preview.html
- Lisa Johnson, 2004. *Olahraga dan identitas: Fungsi Olahraga dalam Pembentukan Identitas Masyarakat dan Bangsa di Kota Malang*. Tugas Studi Lapangan program ACICIS Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mara Satria Wangsa, Lalu. 2004. *Merebut Hati Rakyat: Melalui Nasionalisme, Demokrasi, dan Pembangunan Ekonomi*. Jakarta: PT. Primamedia Pustaka.
- Ruslan Abdul Gani, 2013. *Sejarah Sistem Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Politik dan Olahraga)*. Proceeding Seminar Nasional Olahraga, Penjasorkes dalam kurikulum 2013. Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Lutan, 2005. *Indonesia and The Asian Games: Sport, Nasionalism, and The New Order*. *Sport in Society*. Vol.8, No.3, pp. 414-424.

Soekarman, 1987. *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.

Sri Sultan Hamengku Buwono X, 2013. *Materi Seminar Nasional dengan tema Mewujudkan Kemandirian Indonesia sebagai Negara Maritim yang Adil dan Makmur*. <http://www.antarasultra.com/berita/269042/kagama-kemandirian-bangsa-adalah-faktor-utama>

Tiara Enggar , 2011. *Kemandirian*. [http://tiyaraepradiktas.blogspot.com/search? update-max=2011-05-15T05%3A32%3A00-07%3A00&max-results=7](http://tiyaraepradiktas.blogspot.com/search?update-max=2011-05-15T05%3A32%3A00-07%3A00&max-results=7)

Titik Ativa, 2011. *Makalah Identitas Nasional*. <http://putrimedan-itiativa.blogspot.com/>

