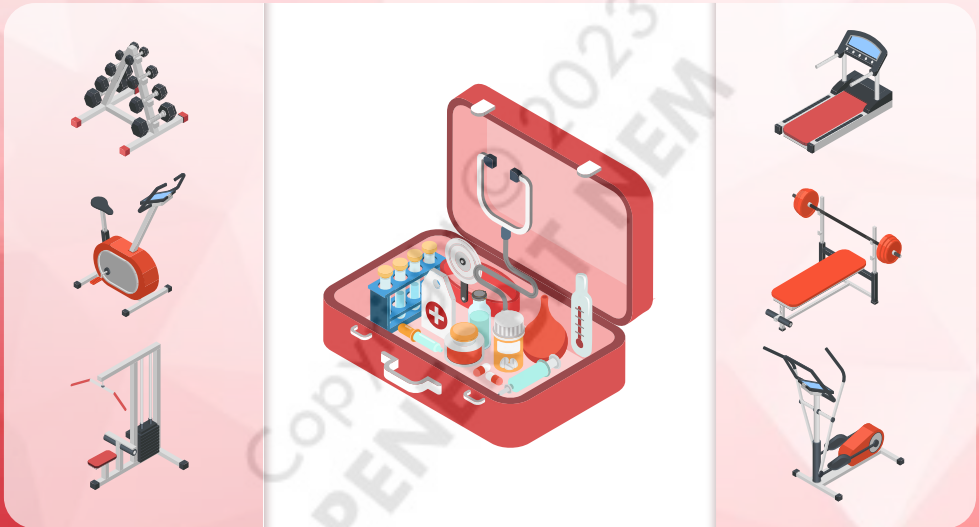


Prof. Dr. H. Arifuddin Usman, M.Kes. | Prof. Dr. Andi Ihsan, M.Kes.  
Dra. Ichsani, M.Kes. | Dr. Adam Mappaampo, M.Pd. | Dr. Herman H., M.Pd.  
Dr. Irvan, M.Kes. | Dr. Juhanis, M.Pd. | H. Iskandar S.Pd., M.Pd.  
Dr. Poppy Elisano Arfanda, M.Pd. | Dr. Ians Aprilo, M.Pd.  
Ricardo Valentino Latuheru, S.Pd., M.Pd. | Dr. Arimbi, S.Or., M.Pd.  
Dr. Khurotul Aini, M.Pd. | Dr. Andi Rahman, M.Pd., M.Si.  
Rahmat Ilahi, S.Pd., M.Pd. | Andi Alif Tunru, S.Pd., M.Pd.  
Maria Herlinda Dos Santos, M.Pd. | Dr. Syahrudin, M.Kes.  
Dr. Muh. Anwar Hafid, S.Kep., Ns., M.Kes. | Musdalifah Ramli, S.Pd., M.Pd.  
Nur Fadly Alamsyah, M.Or. | Nurliani, S.Or., M.Pd.  
Hasbi Asyhari, S.Pd., M.Pd.



# Kajian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan



# Kajian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Copyright © 2023  
PENERBITANEM

**KUTIPAN PASAL 72:  
Ketentuan Pidana Undang-Undang Republik  
Indonesia  
Nomor 19 Tahun 2002 tentang HAK CIPTA**

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud dalam ayat 1, dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Prof. Dr. H. Arifuddin Usman, M.Kes. | Prof. Dr. Andi Ihsan, M.Kes.  
Dra. Ichsani, M.Kes. | Dr. Adam Mappaompo, M.Pd.  
Dr. Herman H., M.Pd. | Dr. Irvan, M.Kes. | Dr. Juhanis, M.Pd.  
H. Iskandar S.Pd., M.Pd. | Dr. Poppy Elisano Arfanda, M.Pd.  
Dr. Ians Aprilo, M.Pd. | Ricardo Valentino Latuheru, S.Pd., M.Pd.  
Dr. Arimbi, S.Or., M.Pd. | Dr. Khurotul Aini, M.Pd.  
Dr. Andi Rahman, M.Pd., M.Si. | Rahmat Ilahi, S.Pd., M.Pd.  
Andi Alif Tunru, S.Pd., M.Pd. | Maria Herlinda Dos Santos, M.Pd.  
Dr. Syahrudin, M.Kes. | Dr. Muh. Anwar Hafid, S.Kep., Ns., M.Kes.  
Musdalifah Ramli, S.Pd., M.Pd. | Nur Fadly Alamsyah, M.Or.  
Nurliani, S.Or., M.Pd. | Hasbi Asyhari, S.Pd., M.Pd.

# Kajian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan



Pekalongan - Indonesia

# Kajian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Copyright © 2023

## Penulis:

Prof. Dr. H. Arifuddin Usman, M.Kes. | Prof. Dr. Andi Ihsan, M.Kes.  
Dra. Ichsani, M.Kes. | Dr. Adam Mappaampo, M.Pd. | Dr. Herman H., M.Pd.  
Dr. Irvan, M.Kes. | Dr. Juhanis, M.Pd. | H. Iskandar S.Pd., M.Pd.  
Dr. Poppy Elisano Arfanda, M.Pd. | Dr. Ians Aprilo, M.Pd.  
Ricardo Valentino Latuheru, S.Pd., M.Pd. | Dr. Arimbi, S.Or., M.Pd.  
Dr. Khurotul Aini, M.Pd. | Dr. Andi Rahman, M.Pd., M.Si.  
Rahmat Ilahi, S.Pd., M.Pd. | Andi Alif Tunru, S.Pd., M.Pd.  
Maria Herlinda Dos Santos, M.Pd. | Dr. Syahrudin, M.Kes.  
Dr. Muh. Anwar Hafid, S.Kep., Ns., M.Kes. | Musdalifah Ramli, S.Pd., M.Pd.  
Nur Fadly Alamsyah, M.Or. | Nurliani, S.Or., M.Pd. | Hasbi Asyhari, S.Pd., M.Pd.

## Editor:

Moh. Nasrudin  
(SK BNSP: No. Reg. KOM.1446.01749 2019)

## Setting Lay-out:

Tim Redaksi

## Desain Sampul:

Ahmad Arifin

Diterbitkan oleh:

**PT Nasya Expanding Management**  
(Penerbit NEM - Anggota IKAPI)

Jl. Raya Wangandowo, Bojong

Pekalongan, Jawa Tengah 51156

Telp. (0285) 435833, Mobile: 0853-2521-7257

[www.penerbitnem.com](http://www.penerbitnem.com) / [penerbitnem@gmail.com](mailto:penerbitnem@gmail.com)

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang.

Dilarang memperbanyak sebagian

atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit

Cetakan ke-1, Mei 2023

ISBN: 978-623-423-792-4

## Prakata

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. serta salam dan shalawat kepada Rasulullah. Buku ini yang berjudul "**Kajian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan**". Di era industri saat ini, semua masalah yang dihadapi manusia, tidak bisa dipecahkan hanya dengan satu disiplin ilmu. Pemecahan harus multidisiplin yang hanya bisa dilakukan lewat kolaborasi. Diharapkan dengan kolaborasi keilmuan akan semakin efektif dan efisien solusi yang diberikan atas sebuah permasalahan.

Selain itu perkembangan teknologi dan peradaban dunia yang pesat berbanding lurus dengan kerumitan masalah yang ditimbulkannya. Masalah yang dihadapi dunia saat ini adalah masalah global yang memerlukan penanganan yang berbeda dengan yang telah dilakukan sebelumnya. Masalah yang dihadapi dunia saat ini merupakan masalah yang bersifat multisektoral dan memiliki kaitan satu sama lain. Masalah yang kompleks tersebut tidak lagi dapat diatasi hanya dengan menggunakan satu disiplin atau pendekatan saja, tapi penggabungan berbagai disiplin ilmu. Masalah paling penting yang dihadapi manusia di era globalisasi ini adalah masalah kompleksitas yang dicirikan dengan ketidakmenentuan, multiperspektif, dan proses saling keterkaitan antara satu sama lain. Sebagaimana yang dianjurkan oleh UNESCO,

perlu berperan serta secara aktif dalam mencari solusi yang terbaik dalam menghadapi masalah global yang ada saat ini. Kita perlu mencari pendekatan baru yang lebih baik untuk mengatasi masalah global yang bersifat multisektoral.

Akhir kata kami berharap kehadiran buku ini dapat mengambil salah satu peran dasar tersebut dari beberapa disiplin ilmu yang berbeda, namun saling bertautan pada salah satu bagiannya.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Makassar, Mei 2023

**Penulis**

Copyright © 2023  
PENERBIT NEM

# Daftar Isi

**PRAKATA** \_\_ v

**DAFTAR ISI** \_\_ vii

**Pengembangan H. ARIF (Humanis, Adaptif, Religius, Inovatif, dan Fleksibel) Bagian Integral dari Pembangunan Karakter Bangsa** \_\_ 1

Prof. Dr. H. Arifuddin Usman, M.Kes.

**Analisis Potensi Fisik pada Pembelajaran Berbasis Kompetensi Dasar dengan Keterampilan Bermain Sepak Takraw** \_\_ 19

Prof. Dr. H. Arifuddin Usman, M.Kes.

**Kemampuan VO<sub>2</sub>max terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri di Kabupaten Sinjai** \_\_ 30

Prof. Dr. Andi Ihsan, M.Kes.

**Body Composition Profile of Badminton Athlete Universitas Negeri Makassar 2023** \_\_ 48

Dra. Ichsani, M.Kes.

**Kecerdasan Emosional dalam Permainan Sepakbola** \_\_ 60

Dr. Adam Mappaompo, M.Pd.

**Politik pada Konteks Piala Dunia U-20 Indonesia Gagal Jadi Tuan Rumah 2023** \_\_ 73

Dr. Herman H., M.Pd.



**Olahraga dan Kesehatan dalam Membentuk Karakter \_\_ 84**  
Dr. Irvan, M.Kes.

**Implementasi Pendidikan Karakter Pasca Pandemi Covid-19  
melalui Pendidikan Olahraga dan Kesehatan \_\_ 98**  
Dr. Adam Mappaompo, M.Pd., Dr. Juhanis, M.Pd.,  
& H. Iskandar S.Pd., M.Pd.

**Dapatkan Senam Aerobik Meningkatkan Kognitif Orang  
Lanjut Usia? \_\_ 113**  
Dr. Poppy Elisano Arfanda, M.Pd., Dr. Ians Aprilo, M.Pd.  
& Ricardo Valentino Latuheru

**Stimulasi Fungsi Kognitif melalui Aktivitas Fisik \_\_ 124**  
Dr. Arimbi, S.Or., M.Pd.

**Pemanfaatan Teknologi pada Pembelajaran Abad 21  
Pendidikan Jasmani \_\_ 134**  
Dr. Ians Aprilo, M.Pd. & Dr. Poppy Elisano Arfanda, M.Pd.

**Program Komprehensif Sekolah untuk Mencapai 60 Menit  
Aktivitas Fisik Setiap Hari \_\_ 144**  
Dr. Khurotul Aini, M.Pd. & Dr. Andi Rahman, M.Pd., M.Si.

***Physical Fitness* Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah  
Luar Biasa Amanah Tahun 2023 \_\_ 155**  
Rahmat Ilahi, S.Pd., M.Pd., Andi Alif Tunru, S.Pd., M.Pd.  
& Maria Herlinda Dos Santos, M.Pd.

**Menjaga Status Hidrasi selama dan Pasca Berolahraga \_\_ 169**  
Dr. Syahrudin, M.Kes. & Dr. Arimbi, S.Or., M.Pd.

**Hubungan Kualitas Tidur dengan Risiko Kejadian Hipertensi pada Sekuriti di Kampus \_\_ 178**

Dr. Muh. Anwar Hafid, S.Kep., Ns., M.Kes.

**Efek Tonik Ramuan Tradisional dan Performa dalam Olahraga \_\_ 191**

Dr. Arimbi, S.Or., M.Pd.

**Tinjauan Biomotorik (Kontribusi Lengan dan Keseimbangan Tubuh) terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli (Passing Bawah) \_\_ 200**

Musdalifah Ramli, S.Pd., M.Pd. & Nur Fadly Alamsyah, M.Or.

**Analisis Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Atlet Dayung Sulawesi Selatan 2023 \_\_ 211**

Nurliani, S.Or., M.Pd.

**Profil Daya Tahan Kardiovaskular Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Kota Makassar \_\_ 219**

Nurliani, S.Or., M.Pd.

**Analisis Komponen Fisik Atlet Rowing 2000 Meter Sulawesi Selatan \_\_ 227**

Hasbi Asyhari, S.Pd., M.Pd. & Nurliani, S.Or., M.Pd.

**Tingkat Kecemasan Menjelang Ujian Skripsi Mahasiswa Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar \_\_ 234**

Hasbi Asyhari, S.Pd., M.Pd.

**TENTANG PENULIS**

# **Pengembangan H. ARIF (Humanis, Adaptif, Religius, Inovatif, dan Fleksibel) Bagian Integral dari Pembangunan Karakter Bangsa**

Oleh:  
Prof. Dr. H. Arifuddin Usman, M.Kes.

## **PENDAHULUAN**

Fenomena keolahragaan mengalami dinamika begitu pesat merambah hampir ke dalam seluruh aspek kehidupan olahraga. Olahraga tidak hanya dilakukan untuk tujuan kebugaran badani dan kesehatan, tetapi lebih dari itu berkembang menjangkau aspek politik, ekonomi, sosial, dan budaya. Negara-negara maju telah menjadikan olahraga sebagai sebuah industri yang menguntungkan secara ekonomis. Sejumlah klub besar Eropa, misalnya Real Madrid, Manchester United, menjadikan proses pergantian pengelola/ pengurus klub layaknya pergantian pemerintahan yang terbuka dan demokratis. Oleh karenanya pemecahan masalah yang ada dalam olahraga harus dilakukan dengan pendekatan inter-disiplin, dan salah satu disiplin ilmu yang dimanfaatkan adalah sosiologi. Dari sisi pelaku dan proses sosial yang terbentuk, semakin memantapkan keyakinan bahwa olahraga merupakan mikrokosmos peri kehidupan masyarakat, artinya fenomena-fenomena sosial yang terjadi dalam masyarakat telah tercermin dalam aktivitas olahraga dengan terdapatnya nilai, norma, pranata, kelompok, lembaga, peranan, status, dan

komunitas. Hal ini dikuatkan dengan undang-undang RI nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan (Undang-undang, 2022) pada pasal 4 terkait dengan tujuan keolahragaan yaitu: “(a) memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia; (b). menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin; (c). mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa; (d). memperkuat ketahanan nasional; (e). mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa; dan (f). menjaga perdamaian dunia”.

Kajian sosiologi terhadap disiplin ilmu olahraga diawali dengan rasionalitas keterlibatan sosiologi sebagai salah satu ilmu yang digunakan untuk mengkaji fenomena keolahragaan (Noer, 2021). Konsep sosiologi umum sebagai dasar untuk memahami konsep-konsep sosiologi olahraga, khususnya yang berkaitan dengan proses sosial yang menyebabkan terjadinya dinamika dan perubahan nilai keolahragaan salah satunya adalah sportivitas dari waktu ke waktu. Dinamika yang terjadi dalam dunia olahraga semakin merekatkan keterkaitan institusi olahraga dengan institusi masyarakat, sehingga “kupasannya” sosiologis sangat penting digunakan untuk menjelaskan fenomena-fenomena yang ada, sehingga permasalahan yang muncul dapat segera diidentifikasi dan dicarikan solusi berupa alternatif pemecahannya.

Sebagai suatu realitas sosial, keberadaan olahraga saat ini telah diapresiasi sedemikian tinggi di kalangan masyarakat luas. Olahraga telah menyatu selaras dengan gerak dinamis proses sosial yang berlangsung sedemikian pesat ke arah terbentuknya tatanan nilai atau norma yang

semakin hari semakin diyakini kebermaknaannya dalam memberikan kontribusi konstruktif untuk peningkatan harkat dan martabat kemanusiaan. Dengan demikian untuk menyikapi fenomena yang terjadi saat ini, dan yang akan datang salah satunya adalah konflik antar komunitas suporter sepakbola yang berlebihan pada akhirnya sepakbola tidak lagi mewakili nilai, identitas, dan kebudayaan yang terbangun pada komunitas suporter sepakbola, tetapi sudah menjadi cabang olahraga kepentingan yang tidak lagi mewakili solidaritas dan loyalitas komunitas suporter sepakbola.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian keilmuan sosiologi olahraga, olahraga diakui sebagai *academic discipline*. Aspek ontologinya berkaitan dengan keberadaan manusia sebagai *homo ludens* atau *homo se movens*, yaitu manusia yang memiliki hasrat bermain dan bergerak sebagai wujud nyata aktualisasi dirinya. Gerak insani tersebut difungsikan sebagai media untuk mengembangkan dan membina potensi-potensi yang dimilikinya, yang berguna bagi keperluan hidup sehari-hari, sebagai ekspresi etika dan estetika, dan pada awalnya dimanfaatkan untuk mempersiapkan diri menghadapi tantangan alam lingkungan yang kurang bersahabat. Pada perkembangan selanjutnya, aktivitas gerak fisik (olahraga) diperluas fungsi dan manfaatnya merambah ke seluruh kawasan aspek-aspek peri kehidupan manusia, mulai dari fungsi pemanfaatan waktu luang, fungsi kesehatan dan kebugaran jasmani, fungsi rekreatif, fungsi politis, budaya, fungsi sosial, sampai fungsi ritual.

Fenomena demikian itu mengandung arti, bahwa aktivitas yang dilakukan manusia dalam jenis dan bentuk yang sama, ternyata menyimpan motif pelaku yang beragam, tergantung dari macam kebutuhan dan tujuan apa yang akan dicapai melalui media aktivitas gerak tersebut. Pada konteks yang demikian itu, aktivitas fisik difungsikan sebagai *safety valve* (katup pengaman) untuk "melampiaskan" dorongan-dorongan potensial (naluri) yang ada pada diri manusia, karena di kuatirkan akan terjadi tindakan destruktif, jika naluri-naluri manusiawi tersebut tidak diwadahi ke dalam suatu kegiatan yang tidak saja positif bagi dirinya sendiri, tetapi juga bagi orang lain. Olahraga yang kita lihat pada era sekarang pada hakikatnya merupakan aktivitas gerak fisik yang sudah mengalami pelembagaan formal.

Olahraga telah diapresiasi sedemikian tinggi sebagai media untuk menunjukkan hegemoni, sehingga untuk menyelenggarakan, atau melahirkan dan menciptakan para pelakunya, telah diupayakan berbagai pendekatan dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu, yang lebih dikenal dengan pendekatan interdisiplin dan *cross-disiplin*. Dinamika yang terjadi dalam dunia olahraga semakin merekatkan keterkaitan institusi olahraga dengan institusi masyarakat, sehingga "kupasan" sosiologis sangat urgen digunakan untuk menjelaskan fenomena-fenomena yang ada, sehingga permasalahan yang muncul dapat segera diidentifikasi dan dicarikan alternatif pemecahannya.

Wawasan yang dikembangkan melalui analisis sosiologis terkait dengan fenomena perilaku sosial tidak selalu digunakan untuk melakukan perubahan demi orang-orang yang tidak memiliki kekuasaan dalam masyarakat

(Burlian, 2016). Untuk itu ijinkanlah saya memberikan solusi berupa alternatif terkait dengan fenomena perilaku sosial pada komunitas melalui pendekatan sosiologi olahraga yaitu:

1. Perspektif sosiologi olahraga bagian dari kehidupan masyarakat

Olahraga, dalam berbagai bentuk, adalah bagian dari kehidupan sehari-hari bagi orang banyak, terutama di negara-negara kaya, di mana orang mempunyai waktu, energi, dan sumber daya untuk mengatur dan memainkan permainan fisik. Secara keseluruhan, olahraga telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi mereka yang tinggal di negara di mana sumber daya yang relatif banyak dan media yang luas. Untuk alasan ini, olahraga yang dimaksud topik logis untuk perhatian sosiolog dan orang lain peduli dengan kehidupan sosial untuk menjadikan manusia seutuhnya. Maksudnya adalah manusia yang sehat paripurna.

Pada hakekatnya, inti suatu kegiatan olahraga merupakan suatu kegiatan pertandingan atau konteks dimana team-team olahraga atau individu-individu yang bersangkutan bertanding atau bersaing untuk menunjukkan keunggulan mereka. Keunggulan didalam suatu pertandingan olahraga, biasanya ditentukan oleh suatu kombinasi dari keterampilan, strategi didalam pertandingan yang sedang berlaku, dan situasi sosial budaya pada saat dan tempat mana pertandingan dilakukan.

2. Perspektif sosiologi olahraga bagian dari ide-ide dan makna penting dalam kehidupan sosial

Studi olahraga dalam masyarakat sangat erat kaitannya dengan bagaimana orang berpikir tentang bagaimana hidup yang sehat, dengan mempelajari hubungan antara olahraga dan ideologi.

- a. **Ideologi**, Merupakan seperangkat ide-ide yang saling terkait yang digunakan orang untuk memberi makna dan memahami dunia. Ideologi adalah bagian penting dari budaya karena mereka mewujudkan prinsip-prinsip, orientasi, dan sudut pandang yang mendasari perasaan, pikiran, dan tindakan. Namun, ideologi jarang datang dalam paket rapi, terutama sangat beragam dan cepat berubah di masyarakat. kelompok-kelompok yang berbeda dari orang-orang di masyarakat manapun sering mengembangkan ide-ide yang saling terkait untuk memberikan makna dan membuat rasa dunia, dan mereka tidak selalu setuju satu sama lain. Kelompok-kelompok ini mungkin berjuang lebih dari cara untuk memahami dunia dengan cara terbaik, cara yang benar, atau cara moral.
- b. **Ideologi gender**, Kita dapat menggunakan ideologi gender untuk mengilustrasikan poin-poin. Gender ideologi terdiri dari serangkaian ide-ide saling berhubungan tentang maskulinitas, feminitas, dan hubungan antara laki-laki dan perempuan. Orang-orang menggunakan ide-ide untuk mendefinisikan apa artinya menjadi seorang pria atau wanita, mengevaluasi dan menentukan apa yang mereka anggap sebagai alam dan moral ketika datang ke



gender. Orang-orang juga menggunakan ide-ide ini karena mereka membuat dan bermain olahraga dan memberi makna pada apa yang dilakukan orang dalam olahraga.

- c. **Ideologi ras dan kelas sosial**, Olahraga adalah tempat untuk perjuangan ideologis yang sangat penting bagi orang banyak. Misalnya, olahraga tertentu di Amerika Serikat telah situs baik untuk mereproduksi atau menantang gagasan dominan tentang ras dan koneksi terkait antara warna kulit dan kemampuan, baik fisik dan intelektual. Ras ideologi terdiri dari serangkaian ide yang saling terkait yang digunakan orang untuk memberi makna pada warna kulit dan untuk mengevaluasi orang-orang dalam hal klasifikasi rasial. Ras ideologi bervariasi di seluruh dunia, tetapi mereka kuat dan besar dalam kehidupan sosial masyarakat banyak. Mereka digunakan untuk menempatkan orang ke dalam kategori rasial dan mereka mempengaruhi praktek-praktek sosial yang penting, dan kebijakan yang mempengaruhi kehidupan masyarakat.
- d. **Olahraga dan ideologi: koneksi kompleks**, Seperti kita berpikir tentang olahraga dan ideologi budaya, kita harus ingat bahwa ideologi adalah kompleks dan kadang-kadang tidak konsisten dan olahraga datang dalam berbagai bentuk dan memiliki banyak arti yang berhubungan dengan mereka. Oleh karena itu, olahraga yang berhubungan dengan ideologi dalam berbagai cara dan kadang-kadang bertentangan. Kami melihat

ini pada contoh yang menunjukkan bahwa olahraga adalah situs untuk secara simultan mereproduksi dan menantang ideologi gender dominan dalam masyarakat. Selain itu, datang dalam bentuk olahraga dapat memiliki banyak makna sosial yang terkait dengan mereka.

Setelah berkecimpung di bidang sosiologi olahraga, kadang saya merasa optimis dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, namun kadang saya juga merasa pesimis dengan sajian-sajian di TV nasional para akademisi saling mengkambang hitamkan antara satu dengan yang lainnya. Untuk itu saya mencoba melakukan kajian kritis terkait dengan fenomena yang terjadi dalam 5 tahun terakhir pada perpektif sosiologi olahraga ditinjau dari aspek politik, ekonomi, sosial, dan budaya melalui pendekatan Pengembangan H. ARIF (Humanisme, Adaptif, Religius, Inovatif, dan Fleksibilitas) bagian integral pembangunan karakter bangsa.

1. Hakikat H. ARIF ditinjau dari perpektif sosiologi olahraga bagian integral dari pembangunan karakter bangsa

Tidak dapat dipungkiri, olahraga termasuk sepakbola memiliki peran besar pada pengembangan komunitas. Peran sepakbola mencakup aspek yang cukup luas, seperti ekonomi, kesehatan, hubungan sosial, kebudayaan dan promosi nilai-nilai kewargaan. Namun demikian, olahraga juga dapat menjadi pendorong kekerasan, konflik sosial, kerusuhan, dan anarkis di hadapan komunitas suporter. Konsep pengembangan komunitas suporter salah satunya

melalui kajian kritis terkait dengan Pengembangan H. ARIF (Humanis, Adaptif, Religius, Inovatif, dan Fleksibel) bagian integral dari pembangunan karakter bangsa, dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Humanisme

Humanisme dapat diartikan sebagai istilah umum untuk berbagai jalan pikiran yang berbeda yang memfokuskan dirinya ke jalan keluar umum dalam masalah-masalah atau isu-isu yang berhubungan dengan manusia (Muhammad, 2020). Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Humanisme adalah aliran yang bertujuan menghidupkan rasa perikemanusiaan dan mencita-citakan pergaulan hidup yang lebih baik. Pendidikan humanisme merupakan usaha terpadu untuk memanusiakan manusia sehingga mampu membentuk karakter dan terwujudnya peserta didik yang mempunyai keutamaan-keutamaan, jadi pendidikan humanisme adalah pendidikan yang bertujuan untuk mengarahkan potensi-potensi yang dimiliki setiap manusia agar mereka lebih manusiawi (Ibda, 2020).

Pandangan pendidikan merupakan proses humanisme atau yang disebut dengan proses memanusiakan manusia. Pemahaman tentang konsep ini membutuhkan refleksi mendalam, karena yang dimaksud dengan proses kemanusiaan manusia bukan hanya fisik, tetapi melibatkan semua potensi dan dimensi yang ada dalam diri mereka dan kenyataan yang mengelilinginya.

b. Adaptif

Model adaptif dipandang tepat, karena adaptif adalah suatu model yang dirancang atas dasar kebutuhan dari penggunanya melalui program pembinaan yang saya lakukan. Artinya bahwa pengembangan adaptif mengatur pola interaksi antar manusia dengan manusia yang satu melalui pelatihan dan pembinaan dalam melakukan aktivitas baik di dalam maupun di luar lingkungan sekitar. Pembelajaran adaptif merupakan pendekatan manajemen yang tegas menerima ketidakpastian itu ada dan tidak dimilikinya sebuah jawaban untuk keseluruhan (Sukajaya, 2017). Pembelajaran adaptif sebagai pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (Astuti et al., 2021).

Menurut Kilpatrick, Swafford dan Findell dalam (Putra, 2016) menyatakan penalaran adaptif adalah kapasitas untuk berpikir secara logis, memperkirakan jawaban, memberikan penjelasan mengenai konsep dan prosedur jawaban yang digunakan dan menilai kebenarannya. Menurut (Sulasmono, 2012) pengembangan adaptif merupakan model pembelajaran yang mengintegrasikan pemahaman terhadap modalitas belajar siswa dengan teknik-teknik pembelajaran yang mengaktifkan siswa, mengembangkan kecakapan sosial siswa dan kemampuan merefleksikan pengalaman belajar.

c. Religius

Religius merupakan suatu kepercayaan seseorang mengenai agamanya serta bagaimana orang tersebut menggunakan keyakinan atau agamanya dalam kehidupan sehari-hari. Religius juga sebagai sikap atau perilaku yang patuh dalam beribadah sesuai dengan agama yang dianutnya, toleran kepada penganut agama lainnya dan mampu hidup dengan rukun. Religius adalah religi yang berasal dari bahasa asing *religion* sebagai kata benda yang berarti agama. Agama mempunyai arti percaya kepada Tuhan atau kekuatan *super human* atau kekuatan yang di atas dan disembah sebagai pencipta dan pemelihara alam semesta. Ekspresi dari kepercayaan di atas berupa amal ibadah, dan suatu keadaan jiwa atau cara hidup yang mencerminkan kecintaan atau kepercayaan terhadap Tuhan, kehendak, sikap dan perilaku sesuai dengan aturan Tuhan seperti tampak dalam kehidupan sehari-hari (Jalaluddin, 2008)

Dalam sosiologi, hakekat fenomena religius yang ingin dijelaskan dalam terima dampak sosial, bukan dalam makna agama bagi tindakan manusia. Agama akan membawa makna situasi ke dasar interpretasi dan menggali makna yang melekat pada situasi tersebut untuk kemudian diletakkan dalam situasi itu sendiri. Dalam perspektif ini, penjelasan kepercayaan religius pada intinya adalah persoalan penafsiran, yaitu persoalan memahami makna kepercayaan tersebut dalam konteks sosial. Sebab kata *religion* berasal dari kata *religare* dan pada

awalnya berarti sebuah ikatan. Pemahaman mendasar terhadap makna sosial agama (*religion*) yang diketengahkan tersebut akan digunakan sebagai dasar untuk memahami fenomena religiusitas yang terjadi dalam sepakbola.

d. Inovatif

Inovatif merupakan kemampuan seseorang dalam mendayagunakan kemampuan dan keahlian untuk menghasilkan karya baru. Berpikir inovatif adalah proses berpikir yang menghasilkan solusi dan gagasan di luar bingkai konservatif. Selain itu, untuk selalu menghasilkan produk yang bermanfaat bagi masyarakat dan lingkungannya. Inovatif bersifat memperkenalkan sesuatu yang baru dan bersifat pembaruan (Alwi. dkk, 2003).

**Inovatif** merupakan suatu kemampuan manusia dalam mendayagunakan pikiran dan sumber daya yang ada disekelilingnya untuk menghasilkan suatu karya yang benar-benar baru yang orisinil, serta bermanfaat bagi banyak orang. Menurut UU No. 18 tahun 2002 pasal 1 ayat 9 Inovasi merupakan kegiatan penelitian, pengembangan, dan/atau perekayasaan yang bertujuan mengembangkan penerapan praktis nilai dan konteks ilmu pengetahuan yang baru, atau cara baru untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada ke dalam produk atau proses produksi.

e. Fleksibilitas

Fleksibilitas sering dipandang sebagai salah satu prioritas bersaing bersama-sama dengan biaya,

kualitas, dan inovasi. Untuk itu fleksibilitas merupakan proses pembinaan disesuaikan dengan kebutuhan. Fleksibilitas menekankan kemauan dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan. Ini termasuk terkait bagaimana dan kapan individu dalam melakukan interaksi sosial.

Indonesia terdiri dari keanekaragaman agama dan kebudayaan yang meliputi wilayah-wilayah dari Sabang sampai Merauke dan dari Miangas sampai Rote. Dengan kondisi multikultural dan multiagama ini, semua warga NKRI tertantang untuk membangun interaksi yang fleksibel. Bagi semua warga Indonesia, interaksi yang fleksibel harus membantu dalam upaya menjaga dan memupuk persatuan yang kokoh sebagai sesama sebangsa.

Setiap individu sebagai warga NKRI harus menjaga dan menggalang rasa persatuan dan solidaritas sebagai sesama bangsa Indonesia. Setiap individu harus menjaga dan membina persatuan bangsa. Memang tak mudah membangun interaksi yang bermutu tanpa memahami cara bagaimana melakukan interaksi itu sendiri. Dalam lingkup yang lebih luas, sebagai bangsa Indonesia kita juga tertantang bagaimana membangun sebuah interaksi yang harmonis dengan kondisi keragaman budaya dan negara-negara di dunia.

2. Karakter bangsa ditinjau dari perspektif pengembangan H. ARIF (Humanisme, Adaptif, Religius, Inovatif, dan Fleksibilitas)

Salah satu program Nawacita adalah penguatan pendidikan karakter bangsa. Peraturan Presiden Nomor 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter menjadi panduan Kemendikbud dalam menjalankan program penguatan pendidikan karakter (PPK) di lingkungan sekolah dan keluarga/masyarakat. Dalam pendidikan karakter ada empat aspek filosofi pendidikan yang ditanamkan (olah hati, olah raga, olah karsa, dan olah pikir) dan lima nilai utama (religiusitas, integritas, nasionalisme, gotong royong, dan kemandirian) yang menjadi fokus dalam pembentukan karakter.

Penguatan Pendidikan Karakter dilaksanakan melalui pendekatan guru dan siswa secara langsung melalui kegiatan intra-kurikuler, ko-kurikuler, dan ekstra-kurikuler pada setiap jenjang pendidikan. Karakter menurut Pusat Bahasa Depdiknas dinyatakan sebagai “bawaan, hati, jiwa, kepribadian, budi pekerti, perilaku, personalitas, sifat, tabiat, temperamen, watak”. Adapun berkarakter adalah berkepribadian, berperilaku, bersifat, bertabiat, dan berwatak”. (Muhammad & Solihuddin, 2013) mengemukakan karakter mengacu kepada serangkaian sikap (*attitudes*), perilaku (*behaviors*), motivasi (*motivations*), dan keterampilan (*skills*).

Pendidikan karakter merupakan usaha untuk mendidik anak-anak agar dapat mengambil keputusan dengan bijak dan mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka dapat memberikan



kontribusi yang positif terhadap lingkungannya (Muhammad Ali, 2014). Menurut (Mustoip, 2018) bahwa pendidikan karakter merupakan sebuah proses tranformasi nilai-nilai kehidupan untuk ditumbuhkembangkan dalam kepribadian seseorang, sehingga menjadi satu dalam perilaku sehari-hari orang tersebut.

Kemajemukan tak hanya sekedar dirujuk dari perbedaan dan keragaman budaya, namun hal tersebut akan mencakup pada semua fenomena yang bisa mempengaruhi perilaku umum masyarakat Indonesia. Namun, yang menyolok dari ciri kemajemukan masyarakat Indonesia adalah penekanan pada suku bangsa atau etnik, dan seringkali menjadi acuan utama bagi jati dirinya. Berdasarkan ciri-ciri fisik atau tubuh yang dipunyai oleh seseorang, Bahasa yang digunakan dan logat yang diucapkan, dan berbagai simbol-simbol yang digunakan atau dikenakan pada dirinya, dia akan diidentifikasi sebagai tergolong dalam suatu etnik dari sesuatu daerah tertentu.

Pengembangan H. ARIF bagian integral dari pembangunan karakter bangsa merupakan model humanis, adaptif, religious, inovatif, dan fleksibilitas yang mengintegrasikan pemahaman terhadap pembangunan karakter bangsa melalui mengaktifkan generasi muda, mengembangkan kecakapan sosial generasi muda dan kemampuan merefleksikan pengalaman generasi muda yang berlandaskan iman dan taqwa.

## **PENUTUP**

Secara psikologis perilaku sosial komunitas suporter sepakbola dapat dilihat dari organisasi, loyalitas dan perilaku agresif suporter. Akan tetapi, jika komunitas suporter PSM dikemas dalam suatu pengembangan H. ARIF (Humanis, Adaptif, Religius, Inovatif, dan Fleksibel) akan menghindari pandangan masyarakat, bahwa komunitas suporter selama ini hanya meresahkan yaitu mengganggu tata tertib lalu lintas seperti konvoi di jalan raya ketika tim kesayangannya main di kandang sendiri maupun bermain tandang di daerah lawan. Konsep H. ARIF merupakan sikap bijaksana komunitas suporter PSM baik dalam memberikan dukungan tim kesayangannya bermain di kandang sendiri maupun bermain tandang di daerah lawan. H. ARIF memiliki lima makna yaitu: 1) Humanis merupakan suatu perilaku sosial masyarakat yang mengedepankan asas perikemanusiaan; 2) Adaptif merupakan kematangan diri dan sosial dalam melakukan interaksi sosial ; 3) Religius merupakan suatu keyakinan dan kepercayaan yang mendasar mengenai hakikat kehidupan sesuai dengan agama yang dianutnya, 4) Inovasi merupakan suatu gagasan baru yang diterapkan komunitas suporter PSM Makassar untuk memprakarsai atau memperbaiki suatu koreografi untuk mendukung tim kesayangannya, dan 5) Fleksibel merupakan paham atau perilaku seseorang yang menunjukkan sikap yang mudah beradaptasi di lingkungan sosial yang baru, dengan hal yang baru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W., Friansyah, D., & Salman, E. (2021). Pengembangan Modul Pembelajaran Adaptif Bagi Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Luar Biasa Negeri Kota Lubuklinggau. *Lp3Mkil*, 1(2), 77-99.
- Burlian, P. (2016). *Patologi Sosial* (R. Damayanti, Ed.; 1st ed.). Bumi Aksara.
- Ibda, H. (2020). Kontekstualisasi Humanisme Religius Perspektif Mohammed Arkoun. *At-Tajdidi-Jurnal Ilmu Tarbiyah*, 9(1), 17-48.
- Muhammad Ali, R. (2014). Lingkungan Pendidikan dalam Implementasi Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 08(01), 28-37. <https://doi.org/10.1177/002218568402600108>
- Muhammad, D. H. (2020). Implementasi Pendidikan Humanisme Religiusitas dalam Pendidikan Pendidikan Agama Islam di Era Revolusi Industri 4.0. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4(2), 122-131. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v4i2.581>
- Muhammad, & Solihuddin. (2013). Dampak Kebijakan Sekolah Tentang Poin Pelanggaran Tata Tertib Siswa dalam Membentuk Perilaku Siswa yang Berkarakter. *Jurnal Kebijakan Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(2010), 62-70.
- Mustoip, S. (2018). *Implementasi Pendidikan Karakter Sofyan Mustoip Muhammad Japar Zulela Ms 2018*. CV. Jakad Publishing Surabaya.
- Noer, K. U. (2021). *Pengantar Sosiologi: Untuk Mahasiswa Tingkat Dasar* (1st ed.).

- Putra, R. W. Y. (2016). Pembelajaran Matematika dengan Metode Accelerated Learning untuk Meningkatkan Kemampuan Penalaran Adaptif. *Al-Jabar: Jurnal Pendidikan Matematika*, 7(2), 211–220. <https://doi.org/10.24042/ajpm.v7i2.36>
- Sukajaya, I. N. (2017). Pembelajaran Adaptif Berlandaskan Asesmen Otentik di Era Big Data. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Teknik Informatika, 09 September 2017*, 2–9.
- Sulasmono, B. S. (2012). Pengembangan Model Pembelajaran Adaptif, Kooperatif, Aktif, dan Reflektif (PAKAR). *Satya Widya*, 28(1), 93–110.
- Undang-undang, R. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan*.

~oOo~

Copyright © 2022  
PENERBIT NEM

# **Analisis Potensi Fisik pada Pembelajaran Berbasis Kompetensi Dasar dengan Keterampilan Bermain Sepak Takraw**

Oleh:  
Prof. Dr. H. Arifuddin Usman, M.Kes.

## **PENDAHULUAN**

Pembelajaran berbasis kompetensi dasar terdiri dari standar kompetensi dan kompetensi dasar yang harus dilulusi siswa sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru melalui analisis dengan berpatokan pada kompleksitas materi, daya dukung dan intake siswa. Pada pembelajaran berbasis kompetensi dasar pendidikan jasmani menghendaki bahwa keterampilan dasar cabang olahraga yang dipelajari siswa harus mencapai KKM.

Untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak takraw siswa, guru pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan penguasaan teknik-teknik dasar sepak takraw terutama penguasaan yang meliputi; sepak sila, servis, dan smash. Kalau penguasaan teknik-teknik dasar servis, sepak sila dan smash sudah dapat dijalankan siswa, maka siswa sudah dapat bermain sepak takraw melalui pola permainan dalam regu.

Pencapaian kompetensi dasar keterampilan bermain sepak takraw dalam pembelajaran pendidikan jasmani ditentukan oleh potensi fisik siswa. Potensi fisik seperti daya

ledak tungkai, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan, dapat menunjang kemampuan siswa dalam melakukan teknik-teknik dasar sepak sila, servis, smash maupun teknik dasar lainnya secara taktis.

Permasalahan yang dibahas adalah; (1) Bagaimana pelaksanaan pembelajaran berbasis kompetensi dasar pendidikan jasmani di SMK Negeri 1 Sinjai?; (2) Apakah ada hubungan pembelajaran berbasis kompetensi dasar dengan potensi fisik?; (3) Apakah ada hubungan potensi fisik dengan keterampilan bermain sepak takraw?; (4) Apakah ada hubungan pembelajaran berbasis kompetensi dasar dengan keterampilan bermain sepak takraw?; dan (5) Apakah ada hubungan potensi fisik pada pembelajaran berbasis kompetensi dasar dengan keterampilan bermain sepak takraw?

Teknik-teknik dasar permainan sepak takraw yang perlu dikuasai, menurut Darwis (1992: 58), yaitu; “(1) Sepakan yang meliputi sepaksila, sepak kuda (sepak kura), sepak cungkil, menapak (sepak telapak kaki), badek (sepak simpuh atau sepak samping); (2) Main kepala; (3) Mendada; (4) Memaha; dan (5) Membahu.”

Potensi fisik adalah prasyarat dalam usaha peningkatan prestasi olahraga. Potensi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, yang meliputi: daya ledak, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi.

Daya ledak berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan dalam suatu kontraksi otot dinamik dan eksplosif. *“The importance of power in athletics can be readily appreciated. In most sport activities, the greatest energy produced in the shortest period of time is prime factor in successful performance”* (Fox, 1984: 11).

Jansen, et al (1983: 168) memberikan petunjuk umum dalam mengembangkan daya ledak bahwa *“power can be increasing by increasing strength without sacrificing speed, by increasing speed of movement without sacrificing strength, or by increasing both speed and strength.”* Rahantoknam (1988: 124) memberi kategori daya ledak anaerobik sebagai berikut:

1. Keterampilan daya ledak anaerobik, seperti lari cepat dan drive dalam golf, yang berlangsung kurang dari 30 detik.
2. Keterampilan daya ledak anaerobik, seperti lari jarak menengah, yang berlangsung dari satu sampai dua menit.

Untuk mencapai tingkat performance dalam olahraga, maka kelentukan tubuh harus ditingkatkan. *“An improvement in flexibility can result in an improvement in athletic performance. An increase in flexibility permits the athlete to exert force over a greater distance and thereby to generate greater force”* (Baley, 1982: 153). Menurut Harsono (1988: 163) kelentukan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi.
2. Membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelicahan (*agility*).
3. Membantu memperkembangkan prestasi.
4. Menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan.
5. Membantu memperbaiki sikap tubuh.

Menurut Sumosardjuno (1987: 59) bahwa “untuk memperbaiki kelentukan daerah gerak suatu persendian,

harus dilakukan beberapa bentuk peregangan yang statis dan dinamis agar badan dapat menjadi normal kembali atau bahkan kondisi lebih baik.”

Kecepatan dapat menjadi faktor penentu pada beberapa cabang olahraga yang dipelajari siswa di sekolah termasuk keterampilan bermain sepak takraw. Pendapat Wilmore dalam Harsono (1988: 216) bahwa “kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu *strength*, waktu reaksi (*reaction time*), dan fleksibilitas.” Pendapat Bumpa dalam Harsono (1988: 218) bahwa terdapat enam faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan, yaitu; “(1) Keturunan (*heredity*); (2) Waktu reaksi; (3) Kemampuan mengatasi tahanan (*resistance*) eksternal seperti peralatan dan lingkungan; (4) Teknik, misalnya gerakan lengan, tungkai, sikap tubuh pada waktu lari, dan sebagainya; (5) Konsentrasi dan semangat; dan (6) Elastisitas otot.” Menurut Baley (1982: 142) “*agility is generally defined as the ability to change direction quickly and effectively while moving as nearly as possible at full speed*” (Baley, 1982: 142). Kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular.

McAshan dalam Mulyasa (2003: 45) menyatakan bahwa “kompetensi dasar diartikan sebagai pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan yang dikuasai oleh seseorang yang telah menjadi bagian dari dirinya, sehingga ia dapat melakukan perilaku-prilaku kognitif, afektif, dan psikomotorik dengan sebaik-baiknya.” Falsafah pembelajaran berbasis kompetensi dasar adalah pengembangan konsep belajar tuntas (*mastery learning*) dan belajar sebagai penguasaan (*learning for mastery*). Menurut Metzler (2000: 121) bahwa “*the unit and lesson plans should be*



*strongly congruent.*" Kebanyakan rencana pelajaran meliputi tujuh komponen umum; "(1) *a brief contextual description*; (2) *lesson objectives*; (3) *time and space allocations*; (4) *a list of learning objectives*; (5) *task presentation and structure*; (6) *assessment of learning*; (7) *review and closure*" (Metzier, 2000: 121). Proses perencanaan pelajaran membuat guru dapat mengartikulasikan pemikiran mereka yaitu: *to think things through carefully and systematically*" (Williams, 1996, dalam Bailey, 2001: 14).

Menurut Metzler (2000: 67) bahwa *"the success of many lessons will hinge on the teacher's effectiveness during interactive managerial times."* Metzler (2000: 92) menjelaskan *"class management refers to a number of decisions and teaching skills that provide an underlying structure to facilitate student learning and to establish a positive environment for the teacher and students."* Metzler (2000: 92) mengatakan *"a good classroom manager can be likened to an orchestra conductor who must coordinate many musicians with the written music simultaneously in order to achieve the desired harmony."*

## **PEMBAHASAN**

Persiapan KBM pada pembelajaran berbasis kompetensi dasar yang dilakukan guru pendidikan jasmani mencapai 60,0 persen dengan kategori sangat baik, 35,0 persen kategori baik, dan 5,0 persen kategori sedang. Pelaksanaan KBM pada pembelajaran berbasis kompetensi dasar yang dilakukan guru pendidikan jasmani mencapai 50,0 persen dengan kategori sangat baik, dan 50,0 persen kategori baik.

Pengelolaan KBM pada pembelajaran berbasis kompetensi dasar yang dilakukan guru pendidikan jasmani

mencapai 35,0 persen dengan kategori sangat baik, dan 65,0 persen kategori baik. Pengelolaan evaluasi KBM pada pembelajaran berbasis kompetensi dasar yang dilakukan guru pendidikan jasmani mencapai 45,0 persen dengan kategori sangat baik, 45,0 persen kategori baik, dan 10,0 persen kategori sedang. Pembelajaran berbasis kompetensi dasar yang dilaksanakan guru pendidikan jasmani mencapai 60,0 persen dengan kategori sangat baik, dan 40,0 persen kategori baik.

Dalam analisis koefisien korelasi data pembelajaran berbasis kompetensi dasar dengan potensi fisik, diperoleh nilai  $r_0 = 0,708$  dengan nilai probabilitas 0,000 lebih kecil daripada nilai kritis  $\alpha = 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  yang menyatakan tidak ada hubungan pembelajaran berbasis kompetensi dasar dengan potensi fisik ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada hubungan yang signifikan. Dari nilai koefisien  $r_0$  sebesar 0,708, diperoleh R Square 0,501 berarti pembelajaran berbasis kompetensi dasar dapat memberikan kontribusi positif yang signifikan sebesar 50,1 persen terhadap peningkatan potensi fisik siswa dan sisanya sebesar 49,9 persen ditentukan oleh faktor lain.

Dalam analisis koefisien korelasi data potensi fisik dengan keterampilan bermain sepak takraw, diperoleh nilai  $r_0 = 0,742$  dengan nilai probabilitas 0,000 lebih kecil daripada nilai kritis  $\alpha = 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  yang menyatakan tidak ada hubungan potensi fisik dengan keterampilan bermain sepak takraw ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada hubungan yang signifikan. Dari nilai koefisien  $r_0$  sebesar 0,742, diperoleh R Square 0,551 berarti potensi fisik dapat memberikan kontribusi

positif yang signifikan sebesar 55,1 persen terhadap keterampilan bermain sepak takraw dan sisanya sebesar 44,9 persen ditentukan oleh faktor lain.

Dalam analisis koefisien korelasi data pembelajaran berbasis kompetensi dasar dengan keterampilan bermain sepak takraw, diperoleh nilai  $r_0 = 0,737$  dengan nilai probabilitas 0,000 lebih kecil daripada nilai kritis  $\alpha = 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  yang menyatakan tidak ada hubungan pembelajaran berbasis kompetensi dasar dengan keterampilan bermain sepak takraw ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada hubungan yang signifikan. Dari nilai koefisien  $r_0$  sebesar 0,737, diperoleh R Square 0,543 berarti pembelajaran berbasis kompetensi dasar dapat memberikan kontribusi positif yang signifikan sebesar 54,3 persen terhadap keterampilan bermain sepak takraw dan sisanya sebesar 45,7 persen ditentukan oleh faktor lain.

Dalam analisis koefisien korelasi data potensi fisik pada pembelajaran berbasis kompetensi dasar dengan keterampilan bermain sepak takraw, diperoleh nilai  $r_0 = 0,801$  dengan nilai probabilitas 0,000 lebih kecil daripada nilai kritis  $\alpha = 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  yang menyatakan tidak ada hubungan potensi fisik pada pembelajaran berbasis kompetensi dasar dengan keterampilan bermain sepak takraw ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada hubungan yang signifikan. Dari nilai  $r_0$  sebesar 0,801, diperoleh R Square 0,641 berarti potensi fisik pada pembelajaran berbasis kompetensi dasar dapat memberikan kontribusi positif yang signifikan sebesar 64,1 persen terhadap keterampilan bermain sepak takraw dan sisanya sebesar 35,9 persen ditentukan oleh faktor lain.

Hasil analisis regresi melalui program SPSS 11 potensi fisik pada pembelajaran berbasis kompetensi dasar dengan keterampilan bermain sepak takraw, ternyata diperoleh nilai koefisien  $a = -271,477$ , koefisien regresi diperoleh  $b_1 = 0,302$ , dan koefisien  $b_2 = 2,069$ . Koefisien regresi tersebut menentukan persamaan regresi potensi fisik pada pembelajaran berbasis kompetensi dasar dengan keterampilan bermain sepak takraw yaitu  $\hat{Y} = -271,477 + 0,302X_1 + 2,069X_2$ .

Koefisien regresi  $b_1$  sebesar 0,302 menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara potensi fisik dengan keterampilan bermain sepak takraw. Nilai koefisien regresi 0,302 setelah diuji signifikansi dengan uji-F, diperoleh nilai  $F = 15,173$  dengan probabilitas 0,000 lebih kecil daripada nilai kritis  $\alpha = 0,05$ , berarti ada hubungan positif yang signifikan potensi fisik dengan keterampilan bermain sepak takraw. Hal ini menunjukkan bahwa potensi fisik yang terdiri dari daya ledak tungkai, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan dapat menentukan keterampilan bermain sepak takraw.

Koefisien regresi  $b_2$  sebesar 2,069 menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara pembelajaran berbasis kompetensi dasar dengan keterampilan bermain sepak takraw. Nilai koefisien regresi 2,069 setelah diuji signifikansi dengan uji-F, diperoleh nilai  $F = 15,173$  dengan probabilitas 0,000 lebih kecil daripada nilai kritis  $\alpha = 0,05$ , berarti ada hubungan positif yang signifikan pembelajaran berbasis kompetensi dasar dengan keterampilan bermain sepak takraw. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis kompetensi dasar dapat menentukan keterampilan bermain sepak takraw.

Pelaksanaan pembelajaran berbasis kompetensi dasar pada mata pelajaran pendidikan jasmani di SMK Negeri 1 Sinjai mencakup dua bagian yaitu pengelolaan KBM dan evaluasi KBM. Pada pengelolaan KBM terdiri dari persiapan KBM dan pelaksanaan KBM. Pembelajaran berbasis kompetensi dasar pendidikan jasmani dapat meningkatkan potensi fisik siswa. Kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan menuntut siswa untuk terlibat secara aktif pada proses pembelajaran agar mampu mencapai ketuntasan minimal tersebut. Dalam upaya siswa untuk mencapai kriteria ketuntasan minimal tersebut berarti siswa aktif dalam melakukan teknik-teknik cabang olahraga yang diajarkan sehingga potensi fisiknya dapat berkembang.

Keterampilan bermain sepak takraw sangat membutuhkan potensi fisik seperti daya ledak tungkai, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan agar setiap teknik sepak takraw dapat ditampilkan secara optimal. Pembelajaran berbasis kompetensi dasar pendidikan jasmani, sasaran utamanya adalah mengefektifkan peningkatan hasil belajar olahraga siswa. Potensi fisik yang baik dapat menunjang kemampuan siswa dalam pelaksanaan pembelajaran berbasis kompetensi dasar pendidikan jasmani. Kualitas keterampilan bermain sepak takraw yang dicapai siswa ditentukan potensi fisik dan kualitas pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kompetensi.

## **PENUTUP**

Kesimpulan penelitian ini adalah: (1) Pembelajaran berbasis kompetensi dasar pendidikan jasmani pada SMK Negeri 1 Sinjai terlaksana sangat baik sebesar 60 persen dan

baik 40 persen; (2) Ada hubungan yang signifikan pembelajaran berbasis kompetensi dengan potensi fisik, dengan nilai  $r_0 = 0,708$ ; (3) Ada hubungan yang signifikan potensi fisik dengan keterampilan bermain sepak takraw, dengan nilai  $r_0 = 0,742$ ; (4) Ada hubungan yang signifikan pembelajaran berbasis kompetensi dasar dengan keterampilan bermain sepak takraw, dengan nilai  $r_0 = 0,737$ ; (5) Ada hubungan yang signifikan potensi fisik pada pembelajaran berbasis kompetensi dasar dengan keterampilan bermain sepak takraw, dengan nilai  $r_0 = 0,801$

Disarankan agar; (1) Pelaksanaan pembelajaran berbasis kompetensi dasar pendidikan jasmani di SMK Negeri 1 Sinjai maupun sekolah-sekolah lainnya agar ditingkatkan kualitas sehingga dapat meningkatkan pencapaian kompetensi dasar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani; (2) Perlu perbaikan persiapan KBM, pelaksanaan KBM, dan evaluasi KBM yang dilakukan guru pendidikan jasmani; dan (3) Guru pendidikan jasmani diharapkan selalu berusaha mengembangkan potensi fisik siswa dalam pembelajaran berbasis kompetensi dasar keterampilan bermain sepak takraw agar teknik-teknik dasar sepak takraw dapat dicapai dengan hasil optimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, Richard. 2001. *Teaching Physical Education*. Glasgow: Great Britain by Bell & Bain Ltd
- Baley, James A. 1982. *The Athlete's Guide; Increasing Strength, Power, and Agilit.*, West Nyak, New York: Parker Publishing Company, Inc.

- Darwis, Ratinus. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak takraw*. Jakarta: Dirjen Dikti, P2TK.
- Fox, E.L. 1984. *Sport Physiology*. 2nd ed. New York: Saunders College Publishing.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Jansen, C.R. Gordon W. Bengester, B.L. 1983. *Applied Kinesiology and Biomechanics*. New York: Mc Graw Hill Book Company.
- Johnson, Barry L & Nelson Jack K. 1982. *Practical Measurement for Evaluaion in Physical Education*, Delhi India: Kolhapur Road, Kamla Nagar.
- Metzier, Michael W. 2000. *Instruction Models for Physical Education*. Needham Heights, Massachusetts: A Person Education Company.
- Mulyasa, E. 2003. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Rahantoknam, B.E. 1988. *Belajar Motorik; Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti. P2LPTK.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia.

# **Kemampuan VO<sub>2</sub>max terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri di Kabupaten Sinjai**

Oleh:  
Prof. Dr. Andi Ihsan, M.Kes.

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi secara tidak langsung mempengaruhi aktivitas yang dilakukan masyarakat, bahkan cenderung terjadi kurangnya gerak (*hipokinetik*), disebabkan karena masyarakat terlalu dimanja dengan arus transportasi yang dapat digunakan melakukan aktivitas dengan cepat tanpa harus menggunakan tenaga yang berlebih. Pendidikan merupakan salah satu pilar bangsa untuk membangun sumber daya manusia sebagai generasi penerus pembangunan bangsa pada berbagai sektor. Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan formal menjadi tumpuan harapan untuk mengembangkan kemampuan dan kecerdasan siswa dalam berbagai multi kecerdasan seperti; kecerdasan intelektual, kecerdasan, emosional, kecerdasan kinestetik dan kecerdasan religius, bahkan kecerdasan lainnya. Multi kecerdasan tersebut dapat dikembangkan di sekolah melalui proses pembelajaran yang profesional, ditunjang dengan guru yang kompeten, sarana prasarana pendidikan yang memadai, dan kapasitas VO<sub>2</sub>max seseorang. serta lingkungan pembelajaran yang kondusif.



Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti bahwa kenyataan yang terjadi di lapangan pada umumnya siswa-siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Sinjai mempunyai kapasitas VO<sub>2</sub>max yang masih rendah yang ditandai dengan mudahnya lelah, mengantuk dalam kelas, sehingga rata-rata kemampuan siswa untuk menerima proses pembelajaran di sekolah tidak dapat berjalan secara maksimal yang berdampak pada hasil belajar di sekolah. Fakta di lapangan menunjukkan hampir 80% siswa berangkat ke sekolah dengan berkendara, sehingga secara tidak langsung rutinitas ini mempengaruhi kemampuan VO<sub>2</sub>max (*Volume Maximum Oksigen*) rendah, diakibatkan karena kurangnya gerak yang dilakukan oleh siswa. Kecenderungan yang terjadi adalah para siswa, selain aktivitas gerak kurang, mereka lebih banyak memilih sibuk dengan handphone, video game, whatsapp, bahkan aktivitas-aktivitas jasmani lainnya cenderung diabaikan kecuali pada saat pelajaran pendidikan jasmani berlangsung di sekolah, ini pun minat dan motivasi siswa terhadap pembelajaran gerak menurun akibat karena mereka tidak didukung dengan kemampuan VO<sub>2</sub>max dan kebugaran jasmani yang baik. Akibatnya juga turut berpengaruh terhadap hasil belajar pendidikan jasmani di sekolah. Berdasarkan fenomena tersebut, maka penelitian dilakukan untuk mengetahui kemampuan VO<sub>2</sub>max, hasil belajar pendidikan jasmani, keterkaitan antara kemampuan VO<sub>2</sub>max dengan hasil belajar pendidikan jasmani dan perbandingan kemampuan VO<sub>2</sub>max dan hasil belajar antara siswa yang berada di daerah perkotaan, pesisir pantai dan daerah pegunungan di Kabupaten Sinjai.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dimana menemukan bahwa tingkat kebugaran siswa masih kategori sedang, ini menjadi indikasi bahwa kemampuan VO<sub>2</sub>max siswa juga masih rendah. Indikator lainnya kemampuan siswa untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan fisik yang berkaitan dengan pendidikan jasmani di sekolah juga masih rendah, selain disebabkan karena motivasi terhadap aktivitas fisik rendah juga ditemukan bahwa kemampuan konsumsi oksigen juga rendah yang akhirnya berdampak pada hasil belajar di sekolah. VO<sub>2</sub>max dapat dipakai sebagai parameter kesehatan jasmani seseorang (<http://duniafitness.com>), bahkan VO<sub>2</sub>max juga bisa dipakai sebagai alat ukur kekuatan aerobik maksimal dan kebugaran kardiovaskular seseorang. Fenomena yang terjadi di sekolah-sekolah menengah di Kabupaten Sinjai banyak ditemukan siswa-siswa yang tidak mampu melaksanakan proses pembelajaran dengan baik akibat karena rendahnya kemampuan aerobiknya. Menurut Guyton (2008) VO<sub>2</sub>max adalah kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerob maksimum. Kemampuan VO<sub>2</sub>max bagi siswa-siswa di sekolah menjadi sangat penting untuk ditingkatkan, karena dipastikan bahwa hanya orang-orang yang mempunyai kemampuan VO<sub>2</sub>max yang dapat mengikuti seluruh proses rangkaian belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah dengan baik. Ihsan Andi (2015) dalam artikelnya menyimpulkan bahwa VO<sub>2</sub>max bisa dipakai sebagai parameter kebugaran jasmani seseorang. VO<sub>2</sub>max juga bisa dipakai sebagai alat ukur kekuatan aerobik maksimal dan kebugaran kardiovaskular.

Lingkungan tempat tinggal turut mempengaruhi, pola makan, gaya hidup dimana kecenderungannya banyak remaja sekarang ini yang malas melakukan kegiatan

olahraga, bahkan kurang gerak karena lebih memilih permainan-permainan yang tidak banyak menuntut gerak yang akhirnya berdampak pada kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Pola hidup yang tidak teratur akan berdampak pada kemampuan aerobik, kemampuan fisik, kebugaran jasmani, daya tahan tubuh bahkan munculnya penyakit degeneratif yang berakibat pada menurunnya daya tahan dan kemampuan VO<sub>2</sub>max seseorang.

**(1) Faktor yang Mempengaruhi VO<sub>2</sub>max.** Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi level atau kemampuan VO<sub>2</sub>max seseorang, kegiatan dan aktivitas manusia berbeda-beda oleh karena itu level kemampuan konsumsi oksigen seseorang juga berbeda. Semakin banyak melakukan aktivitas atau latihan maka semakin dapat menggambarkan kemampuan aerobik seseorang. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan VO<sub>2</sub>max seseorang antara lain adalah: (a) jenis kelamin (b) usia (c) latihan dan olahraga (d) kebiasaan merokok.

**(2). Faktor yang Menentukan VO<sub>2</sub>max.** Selain berbagai faktor yang dapat mempengaruhi VO<sub>2</sub>max seseorang, maka beberapa faktor yang turut menentukan kemampuan VO<sub>2</sub>max antara lain (a) fungsi paru (b) fungsi kardiovaskular (c) sel darah merah (d) komposisi tubuh.

**(3). Latihan untuk Meningkatkan VO<sub>2</sub>max.** Latihan olahraga yang teratur dengan menganut prinsip-prinsip latihan, maka dapat dipercaya untuk meningkatkan kapasitas VO<sub>2</sub>max seseorang. Oleh karena itu berbagai faktor yang perlu diperhatikan dalam memberikan latihan agar dapat meningkatkan kapasitas VO<sub>2</sub>max sebagai berikut: (a) intensitas latihan (b) durasi latihan (c) frekuensi latihan.

Menurut Sunardi (2017) bahwa penilaian hasil belajar oleh pendidik mencakup aspek sikap, aspek pengetahuan, dan aspek keterampilan. (a) aspek sikap sesuai dengan Permendikbud penilaian sikap dilakukan untuk mengetahui tingkat perkembangan sikap spiritual dan sikap sosial siswa. Sementara sikap sosial mencakup kejujuran, kedisiplinan, kesantunan, kepercayaan diri, kepedulian (*toleransi, kerja sama, dan gotong royong*) dan rasa tanggung jawab. (b) Aspek Pengetahuan penilaian dilakukan untuk mengetahui tingkat penguasaan kecakapan berpikir siswa dalam dimensi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, maupun metakognitif. Penilaian harus mencakup semua dimensi pengetahuan dengan seluruh tingkatan kecakapan berpikir tersebut sesuai dengan tuntutan indikator pencapaian kompetensi yang telah dengan benar dirumuskan atau diturunkan dari kompetensi dasar. (c) Keterampilan, penilaian keterampilan adalah penilaian yang dilakukan untuk menilai kemampuan peserta didik menerapkan pengetahuan dalam melakukan tugas tertentu diberbagai macam konteks sesuai dengan indikator pencapaian kompetensi.

## PEMBAHASAN

Tingkat VO<sub>2</sub>max siswa SMPN di Kabupaten Sinjai dapat diuraikan dari 90 responden terdapat 0 orang (0%) pada kategori Istimewa, terdapat 0 orang (0%) pada kategori baik sekali, terdapat 4 orang (4,45%) pada kategori baik, terdapat 9 orang (10%) pada kategori cukup, terdapat 31 orang (34,44%) pada kategori kurang dan terdapat 46 orang (51,11%) pada kategori kurang sekali. Hasil belajar pendidikan jasmani dapat diuraikan, dari total 90 responden bahwa hasil belajar penjas siswa SMPN di Kabupaten Sinjai terdapat 4 orang

(4,4%) pada kategori sangat baik. Terdapat 86 orang (95,6%) pada kategori baik. 0 orang (0%) pada kategori cukup, dan 0 orang (0%) pada kategori tidak baik. Diagram Persentase Hasil Belajar Penjas Siswa SMPN di Kabupaten Sinjai. Hubungan antara VO<sub>2</sub>max dengan hasil belajar pendidikan jasmani diperoleh nilai signifikansi  $0,044 \leq 0,05$  pada taraf signifikansi 5% sehingga dapat diasumsikan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau dengan kata lain variabel memiliki hubungan yang signifikan. Sedangkan untuk nilai koefisien determinasi (R Square) = 0,142 sehingga dapat diartikan bahwa kemampuan VO<sub>2</sub>max dapat memberikan sumbangsih terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMPN di Kabupaten Sinjai sebesar 14% dan selebihnya dipengaruhi oleh sebab atau faktor-faktor yang lain.

Hasil uji varian dari tiga kelompok daerah tersebut sama (P-value 0,000) sehingga uji anova valid untuk menguji hubungan ini. Sedangkan untuk melihat perbedaan tingkat VO<sub>2</sub>max diperoleh nilai signifikansi = 0,027 pada taraf nyata  $\alpha$  5% sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat VO<sub>2</sub>max siswa sekolah menengah pertama negeri yang tinggal di daerah perkotaan, pesisir pantai dan daerah pegunungan di Kabupaten Sinjai. Perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani diperoleh nilai sig = 0,210 pada taraf nyata  $\alpha$  5% sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil belajar pendidikan jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri yang tinggal di daerah perkotaan, di pesisir pantai dan daerah pegunungan di Kabupaten Sinjai. Perbandingan VO<sub>2</sub>max dan hasil belajar penjas siswa SMPN di Kabupaten Sinjai yang tinggal di daerah perkotaan, pesisir pantai dan daerah

pegunungan. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan VO<sub>2</sub>max siswa yang tinggal di daerah pegunungan lebih baik dibandingkan dengan siswa sekolah menengah pertama negeri yang tinggal di daerah perkotaan serta daerah pesisir pantai, begitu pula dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri yang tinggal di daerah pegunungan lebih baik dibandingkan dengan siswa sekolah menengah pertama negeri yang tinggal di daerah perkotaan dan daerah pesisir pantai.

### **Kemampuan VO<sub>2</sub>max Siswa SMP Negeri di Kabupaten Sinjai**

Data penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan kemampuan VO<sub>2</sub>max siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Sinjai berada pada kategori kurang sekali sebanyak 46 orang atau 51.11%, kategori kurang sebanyak 31 orang atau 34.44%, kategori cukup sebanyak 9 orang atau 10%, dan kategori baik 4 orang atau 2.245%. Data-data ini memberikan gambaran bahwa kemampuan VO<sub>2</sub>max siswa di daerah perkotaan, pesisir pantai dan daerah pegunungan di Kabupaten Sinjai masih berada pada kategori kurang sekali, sehingga perlu perhatian para guru pendidikan jasmani untuk berupaya meningkatkan kemampuan VO<sub>2</sub>max melalui aktivitas jasmani dan olahraga di sekolah. Secara fisiologis usia siswa rata-rata berada pada umur antara 14 sampai 15 tahun sesungguhnya usia fisiologis ini memang masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik yang baik, terutama pada pertumbuhan fisik anak lebih cepat bila dibandingkan dengan perkembangan fisiknya. Rata-rata siswa yang menjadi anggota penelitian baik laki-laki maupun

perempuan mereka mempunyai tinggi badan yang baik, tetapi belum seimbang dengan berat badan yang dimiliki, sehingga berdampak pada kemampuan VO<sub>2</sub>max belum berada pada kategori yang diharapkan.

### **Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri di Kabupaten Sinjai**

Berdasarkan hasil analisis data tentang hasil belajar pendidikan jasmani siswa-siswa sekolah menengah pertama negeri di Kabupaten Sinjai. Secara analisis deskriptif diperoleh bahwa hasil belajar pendidikan jasmani siswa pada umumnya berada pada kategori baik sebanyak 86 orang atau 95.6%, sedangkan kategori sangat baik sebanyak 4 orang atau 4.4%. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama negeri sudah berjalan sesuai dengan kurikulum sekolah, dimana tidak ditemukan lagi bahwa siswa di daerah perkotaan mempunyai peluang memiliki nilai hasil belajar pendidikan jasmani lebih baik, bila dibandingkan dengan siswa di daerah pegunungan dan pesisir pantai. Hal ini berdasarkan pada nilai kumulatif siswa yang diperoleh dari dua ranah domain penilaian yakni nilai kognitif, dan nilai psikomotor, sedangkan nilai afektif nilainya dalam bentuk portofolio.

Fakta ini terjadi pada ketiga lokasi penelitian, baik itu siswa-siswa di daerah perkotaan, daerah pegunungan dan daerah pesisir pantai. Siswa-siswa pada umumnya belum memiliki kemampuan VO<sub>2</sub>max yang baik sehingga belum mampu menunjang kemampuan fisik, psikis, dan mental mereka dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani sesuai jam pembelajaran dengan baik. Selain

kemampuan kebugaran jasmani atau VO<sub>2</sub>max yang masih kurang tetapi semangat dan motivasi siswa sangat tinggi dalam mengikuti proses belajar dengan baik dan efektif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil belajar pendidikan jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri di Kabupaten Sinjai sudah berada pada kategori baik sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani berdasarkan tuntutan kurikulum yang berlaku.

### **Hubungan Signifikan antara Kemampuan VO<sub>2</sub>max dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Sinjai**

Hasil analisis data secara deskriptif dan inferensial yang ditemukan dalam penelitian ini memberikan penjelasan bahwa hubungan kemampuan VO<sub>2</sub>max dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri di Kabupaten Sinjai diperoleh nilai signifikansi  $0.044 \leq \alpha$ . 0.05 pada taraf signifikansi 5%, sehingga dapat diasumsikan bahwa variabel kemampuan VO<sub>2</sub>max memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. Sedangkan nilai koefisien determinasi (R Square) = 0.142, sehingga dapat dijelaskan bahwa kemampuan VO<sub>2</sub>max dapat memberikan sumbangsih terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri di kabupaten Sinjai sebesar 14% dan selebihnya dipengaruhi oleh sebab atau faktor-faktor lainnya. Artinya semakin tinggi kemampuan VO<sub>2</sub>max siswa akan berpengaruh besar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa di sekolah.

Hasil penelitian ini mendukung teori dan hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa semakin tinggi derajat kebugaran jasmani atau VO<sub>2</sub>max seseorang,



maka akan berpengaruh terhadap kemampuan fisik, psikis, mental dan sosialnya. Semakin baik tingkat kardiovaskular seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan mengerjakan aktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hasil penelitian lain menemukan bahwa seseorang yang memiliki kemampuan VO<sub>2</sub>max yang baik akan meningkatkan kemampuan belajarnya dan berdampak pada hasil belajar yang baik. Implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya menjelaskan bahwa siswa-siswa yang memiliki tingkat VO<sub>2</sub>max yang baik akan memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani yang baik pula, serta semakin baik tingkat VO<sub>2</sub>max, maka dipercaya bisa meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani siswa-siswa disekolah. Prayoga B.G. (2011) mengatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa dari daerah pegunungan dengan siswa di daerah perkotaan. Rata-rata presentil tingkat kebugaran jasmani siswa di daerah pegunungan sebesar 63.7%, sedangkan di daerah perkotaan sebesar 57.7%. Artinya bahwa terdapat perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani siswa di daerah pegunungan dengan siswa di daerah perkotaan, dimana siswa di daerah pegunungan memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik bila dibandingkan siswa di daerah perkotaan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan VO<sub>2</sub>max siswa, maka dipastikan dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani siswa di sekolah. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yuski Ainun Najib (2018) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani (VO<sub>2</sub>max) dengan hasil belajar

peserta didik. Peserta didik laki-laki ditemukan sebanyak 28.09% kebugaran jasmani memberikan pengaruh terhadap hasil belajar dan peserta didik perempuan sebanyak 16.81% kebugaran jasmani memberikan pengaruh terhadap hasil belajar pendidikan jasmani peserta didik MA Nurul Ulum Munjungan Tranggalek. Artinya bahwa siswa dapat mencapai hasil belajar pendidikan jasmani yang baik apabila ditunjang dengan kebugaran jasmani ( $VO_2max$ ) yang baik. Semakin tinggi nilai  $VO_2max$  yang dimiliki siswa, maka dipercaya semakin tinggi juga hasil belajar pendidikan jasmaninya. Hal ini sejalan dengan pendapat Aunurrahman, (2014) bahwa peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani ( $VO_2max$ ) yang tinggi, maka cenderung memiliki kecerdasan yang tinggi.

Hasil penelitian ini memberikan informasi kepada guru pendidikan jasmani untuk lebih profesional mengajarkan pendidikan jasmani di sekolah, meningkatkan nilai atau kemampuan  $VO_2max$  siswa-siswanya dalam rangka meningkatkan prestasi hasil belajar pendidikan jasmaninya. Guru pendidikan jasmani harus meningkatkan kemampuan gerak siswa melalui pembelajaran gerak, keterampilan dan permainan olahraga melalui pembelajaran yang bervariasi, metode yang variatif, kreatif dan reflektif mengadaptasikan berbagai model pembelajaran untuk lebih meningkatkan motivasi dan minat belajar pendidikan jasmani siswa di sekolah. Dengan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang variatif, kreatif dan menyenangkan di sekolah diharapkan mampu meningkatkan derajat kebugaran jasmani, kemampuan  $VO_2max$  siswa, sehingga berdampak pada kemampuan hasil belajar pendidikan jasmaninya juga meningkat.

## **Perbandingan Kemampuan VO<sub>2</sub>max, Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Daerah Perkotaan, Pesisir Pantai dan Pegunungan di Kabupaten Sinjai**

Berdasarkan hasil analisis data secara deskriptif dan inferensial tentang perbedaan kemampuan VO<sub>2</sub>max siswa di Kabupaten Sinjai dengan melihat dari lingkungan sekolah yang berada di daerah perkotaan, pesisir pantai dan daerah pegunungan diperoleh hasil bahwa secara rerata siswa daerah perkotaan sebesar 28.533, siswa daerah pesisir pantai sebesar 27.537 dan siswa daerah pegunungan sebesar 31,100. Hal ini memberikan gambaran bahwa siswa daerah pegunungan lebih baik kemampuan VO<sub>2</sub>max dibandingkan dengan siswa di daerah perkotaan dan pesisir pantai. Hasil perhitungan secara rerata hasil belajar pendidikan jasmani diperoleh bahwa siswa daerah perkotaan sebesar 80.050, siswa daerah pesisir pantai sebesar 80.900 dan siswa daerah pegunungan sebesar 81.267. Hal ini menjelaskan bahwa hasil belajar pendidikan jasmani siswa yang berada di daerah pegunungan lebih baik bila dibandingkan dengan siswa yang berada di daerah perkotaan dan pesisir pantai.

Hasil perhitungan uji beda kemampuan VO<sub>2</sub>max siswa yang berada di daerah perkotaan, pesisir pantai dan daerah pegunungan diperoleh data bahwa siswa daerah perkotaan sebesar 28.533, siswa daerah pesisir pantai sebesar 27.537, dan siswa daerah pegunungan sebesar 31.100, dengan p value 0.000 signifikan 0.027 pada taraf  $\alpha$ .0.05 atau 5%, maka dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kemampuan VO<sub>2</sub>max siswa sekolah menengah pertama negeri yang berada di daerah perkotaan, pesisir pantai dan pegunungan di Kabupaten Sinjai. Hasil

perhitungan uji beda hasil belajar pendidikan jasmani siswa yang berada di daerah perkotaan, pesisir pantai dan pegunungan diperoleh data bahwa siswa di daerah perkotaan sebesar 80.050, siswa di pesisir pantai sebesar 80.900 dan siswa di daerah pegunungan sebesar 81.267, dengan p value 0.001 signifikan 0.210 pada taraf  $\alpha$ .0.05 atau 5%, maka dapat dijelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan secara bermakna antara hasil belajar pendidikan jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri yang tinggal di daerah perkotaan, pesisir pantai dan pegunungan di Kabupaten Sinjai.

Penelitian menemukan bahwa secara rata-rata kemampuan VO<sub>2</sub>max pada siswa yang berada di daerah pegunungan, perkotaan dan pesisir pantai tidak berbeda secara signifikan, meskipun nilai rata-rata VO<sub>2</sub>max siswa yang berada di daerah pegunungan lebih baik sedikit bila dibandingkan dengan siswa yang berada di daerah pesisir pantai dan daerah perkotaan. Sementara kemampuan VO<sub>2</sub>max siswa yang berada di daerah pesisir pantai dan siswa yang berada di daerah perkotaan secara rata-rata siswa yang berada di daerah perkotaan lebih baik bila dibandingkan dengan siswa di daerah pesisir pantai. Penelitian ini menemukan adanya perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani pada lokasi penelitian sesuai hasil rerata, meskipun tidak signifikan perbedaan itu tidak lagi pada kemampuan guru pendidikan jasmani dalam mengajarkan pendidikan jasmani, tetapi terletak pada kemampuan para siswa-siswanya. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa ada perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani secara signifikan antara siswa-siswa SMPN yang berada pada daerah perkotaan, daerah pegunungan serta daerah

pesisir pantai di Kabupaten Sinjai. Siswa yang berada di daerah pegunungan lebih baik bila dibandingkan dengan daerah perkotaan dan pesisir pantai. Pada aspek nilai kognitif digabungkan dengan nilai psikomotor secara rerata siswa-siswa yang berada didaerah pegunungan lebih baik bila dibandingkan dengan siswa-siswa di daerah perkotaan dan pesisir pantai. Hasil belajar pendidikan jasmani, khususnya pada ranah kognitif dan psikomotor siswa yang berada di daerah pegunungan secara rerata lebih baik bila dibandingkan dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa yang berada di daerah perkotaan dan pesisir pantai. Hal ini disebabkan karena penilaian pendidikan jasmani persentase penilaiannya lebih besar pada nilai psikomotor dibandingkan dengan kognitif dan afektif. Dengan demikian siswa yang berada di daerah pegunungan lebih baik hasil belajar pendidikan jasmaninya meskipun tidak signifikan bila dibandingkan dengan siswa daerah perkotaan dan pesisir pantai. Penyebabnya antara lain karena aktivitas sehari-hari siswa yang berada di daerah pegunungan lebih banyak bila dibandingkan dengan aktivitas siswa di perkotaan dan pesisir pantai.

Beberapa hasil penelitian lain juga menemukan bahwa pertumbuhan dan perkembangan kemampuan fisik sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yaitu cuaca, musim, dan ketinggian tempat tinggal seseorang. Topografi lingkungan yang berbeda khususnya dataran tinggi dan dataran rendah mengakibatkan perbedaan individu yang tinggal disekitarnya karena beradaptasi dengan lingkungannya sehingga aktivitas fisik yang dilakukan juga berbeda (*I Nyoman Sudarma, 2006*). Lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan karakteristik dan

kemampuan fisik individu. Pola adaptasi terhadap lingkungan yang terjadi selama bertahun-tahun dapat mengakibatkan perubahan fisik, baik secara anatomis maupun fisiologis hal ini memungkinkan terjadinya perbedaan penampilan fisik antar individu. Faktor demografi juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik meliputi tentang kelas, umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan orang tua dan penghasilan orang tua (*Goldfield et.al, 2011*).

Hasil penelitian ini mendukung beberapa teori dan hasil penelitian sebelumnya bahwa siswa yang berada pada daerah pegunungan atau dataran tinggi mempunyai kemampuan VO<sub>2</sub>max lebih baik bila dibandingkan dengan siswa yang berada di daerah dataran rendah. Perbedaan ini antara lain dipengaruhi oleh aktivitas siswa yang berbeda-beda, dimana siswa yang tinggal di daerah pegunungan masih banyak melakukan aktivitas fisik setelah pulang dari sekolah seperti ke sawah, ke ladang, ke kebun membantu orangtua mereka, selain pada umumnya siswa ke sekolah berjalan kaki dari rumah ke sekolah pulang pergi setiap harinya, sehingga secara tidak langsung mempengaruhi kinerja fisiologis anak yang akhirnya berdampak pada kemampuan VO<sub>2</sub>maxnya.

## **PENUTUP**

Berdasarkan analisis data secara deskriptif dan inferensial maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Kemampuan VO<sub>2</sub>max siswa sekolah menengah pertama negeri di Kabupaten Sinjai berada pada kategori rendah. (2) Hasil belajar pendidikan jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri di Kabupaten Sinjai berada pada kategori

baik. (3) Ada hubungan yang bermakna antara kemampuan VO<sub>2</sub>max dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri di Kabupaten Sinjai. (4) Ada perbedaan kemampuan VO<sub>2</sub>max dan hasil belajar pendidikan jasmani antara siswa sekolah menengah pertama negeri yang berada di daerah perkotaan, daerah pesisir pantai dan daerah pegunungan di Kabupaten Sinjai. Kemampuan VO<sub>2</sub>max dan hasil belajar pendidikan jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri yang berada di daerah pegunungan lebih baik bila dibandingkan dengan siswa yang berada di daerah pesisir pantai dan daerah perkotaan di Kabupaten Sinjai.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alfian Titis Aulia, 2012. *Pengaruh Jalan Kaki Terhadap Kapasitas Vital Paru dan VO<sub>2</sub> max. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 1 (1) (2012) Universitas Negeri Semarang.
- Artikel. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD daerah pegunungan dan daerah perkotaan. *ACTIVE Journal of Physical Education, Sport Helath and Recreation*.
- Farida H,2015. Perbedaan Volume Oksigen (VO<sub>2</sub>) pada perempuan usia 40 - 60 tahun di Dataran Tinggi dan Dataran Rendah; Surakarta; Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Goldfield, G.S.,et all. 2011. *Physical Activity and Psichological Adjusment in Adolescents; Journal of Physical Activity & Health* 8(2) 157-163.

Guyton, A.C., 1991. *Textbook of Medical Physiology*, 7rd edition, Philadelphia: W.B. Saunders Company.

<https://duniafitnes.com/training/Vo2-max-dan> Faktor-Faktor yang Mempengaruhi, 28 Pebruary 2012.

Ihsan Andi. Perbandingan Hasil Metode Multistage Fitness Test dan Cooper Test Terhadap VO<sub>2</sub>max Atlet Sepakbola. 2019.

I Yoman Sudarmada. 2006. Perkembangan Kapasitas Vital Paru Anak Usia 6 - 12 Tahun. Artikel; Penelitian Universitas Negeri Semarang.

Mintarto, E & Fatahillah, M. 2019. Efek Suhu Lingkungan Terhadap Fisiologi Tubuh Pada Saat Melakukan Latihan Olahraga. *JSES; Journal of Sport and Exercise Science*, 2 (1), 9-13.

Permendikbud Nomor 53 Tahun 2015., Tentang Penilaian Hasil Belajar oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Jakarta

Southard dkk. 2002. *Effect Of Hydration State On Heart Rate-Based Estimates Of Vo<sub>2</sub>max*. *Official Journal of The American Society of Exercise Physiologists (ASEP)*

Sudarmada. 2012. Perkembangan Kapasitas Vital pada Anak Usia 6 - 12 tahun *Journal; Vol.2(1): 37-41*.

Sunardi, 2017., Modul Mata Pelajaran Pedagogi PLPG. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Guru dan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Wena Made. 2014. Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer (*Suatu Tinjauan Konseptual Operasional*). PT.Bumi Aksara. Jakarta



Yuski Ainum Najib.,Fransisca Januarumi Marhaendra.  
Pengaruh Kebugaran Jasmani (VO<sub>2</sub>max) terhadap  
Hasil belajar Peserta Didik MA Nurul Ulum  
Munjungan Trenggalek. Jurnal Prestasi Olahraga.Vol 1.  
No.2. 2018.

~oOo~

Copyright © 2023  
PENERBIT NEM

# **Body Composition Profile of Badminton Athlete Universitas Negeri Makassar 2023**

Oleh:  
Dra. Ichsani, M.Kes.

## **PENDAHULUAN**

Di era teknologi yang semakin canggih membawa dampak perubahan yang sangat besar dalam kehidupan seseorang. Aktifitas sehari-hari menjadi rutinitas bagi setiap orang, untuk itu tubuh memerlukan energi yang cukup untuk melakukan aktifitas baik itu aktifitas berolahraga. Dalam beraktifitas memerlukan energi yang diperoleh dari asupan-asupan nutrisi atau makanan yang pastinya bergizi seimbang serta pola makan teratur dan istirahat yang cukup untuk tetap melakukan aktivitas olahraga. Dengan adanya ilmu pengetahuan dan teknologi, sangat memudahkan masyarakat dalam mendapatkan berbagai jenis informasi. Termasuk informasi olahraga khususnya olahraga bulutangkis. Olahraga bulutangkis adalah olahraga yang menggunakan *shuttlecock* dan raket dalam permainannya dan memiliki banyak teknik dasar bermain. Olahraga ini juga sering dipertandingkan mulai dari tingkat daerah, nasional hingga ke internasional.

Permainan olahraga bulutangkis termasuk dalam kategori yang sangat populer dan banyak digemari oleh masyarakat luas, karena untuk memainkannya sangat lah muda sehingga masyarakat memiliki minat yang tinggi dan

sangat terhibur dalam melakukan olahraga ini. Tidak ada batasan usia untuk bisa bermain bulutangkis, oleh karena nya anak-anak, remaja, orang dewasa, pria maupun wanita, serta berbagai macam golongan dapat bermain olahraga bulutangkis. Dalam permainan bulutangkis teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet pun memiliki banyak jenis seperti memegang raket, gerakan kaki (*footwork*) dan teknik dasar pukulan. Teknik dasar pukulan seperti *forhand*, *backhand*, *underhand*, *overhand*, *Deep lob*, *round the head clear*, *drop shoot*, *drive*, *smash* dan *netting*. Selain teknik dasar, komponen fisik penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan tidak dapat dipisahkan dalam olahraga prestasi karena merupakan salah satu kebugaran jasmani, kekuatan, daya tahan, kelenturan otot, komposisi tubuh, ketangkasan, kecepatan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kebugaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan. Daya tahan kardiovaskuler yang baik dapat diperoleh melalui zat gizi yang baik pula, kesehatan tubuh yang baik diakibatkan dari hasil keseimbangan asupan makanan, penyerapan dan penggunaan zat gizi.

Asupan zat gizi yang seimbang mempengaruhi performa seorang pemain pada saat bertanding. Konsumsi makanan yang optimal akan menghasilkan energi, sehingga kemampuan kerja dan waktu pemulihan menjadi lebih baik. Ketersediaan zat gizi dalam tubuh akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan

kardiovaskuler. Asupan makanan yang seimbang juga digunakan untuk memperbaiki dan mempertahankan status gizi, membentuk otot, mencapai tinggi dan berat badan yang optimal, memelihara kondisi tubuh. Komposisi tubuh seseorang dipengaruhi oleh pola hidup dan lingkungan. Komposisi tubuh merupakan gambaran dari apa yang dikonsumsi sehari-hari. Bila seseorang berat badannya bertambah maka ukuran sel lemak akan bertambah besar dan jumlahnya bertambah banyak. Salah satu metode pengukuran untuk penentuan obesitas digunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu perbandingan berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

Dimasa remaja tubuh mulai banyak mengalami perubahan, salah satu perubahan yang dimaksud ialah perubahan komposisi tubuh. Banyak orang bertanya-tanya mengapa komposisi tubuh itu sangat penting di masa remaja, karena komposisi tubuh adalah hal yang paling menentukan kebugaran seseorang. Komposisi tubuh merupakan jumlah massa lemak dan jaringan bebas lemak yang terdiri atas otot, tulang, protein dan cairan tubuh (WHO 2008). Kelebihan berat badan atau obesitas adalah kelainan atau kelebihan akumulasi lemak dalam tubuh yang berdampak pada kesehatan. Obesitas dapat menurunkan harapan hidup dan atau meningkatkan kemungkinan mengalami masalah kesehatan. Obesitas pada umumnya dikarenakan ketidak-seimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Secara umum penyebab obesitas dibagi menjadi dua, yaitu faktor lingkungan dan faktor genetik. Komposisi tubuh seseorang mempengaruhi berat badannya.

Komposisi tubuh dibagi dalam dua bagian besar yaitu massa lemak dan massa bebas lemak. Beberapa individu diklasifikasikan ke dalam berat badan berlebih namun persentase massa lemak dalam tubuhnya normal, contohnya binaragawan. Tubuh yang sehat dan ideal atau proporsional antara berat badan dan tinggi badan merupakan faktor untuk mencapai prestasi maksimal. Untuk mendapatkan kebugaran yang baik, seseorang haruslah melakukan latihan-latihan olahraga yang cukup, mendapatkan gizi yang memadai untuk kegiatan fisiknya, dan tidur (Ruhayati dan Fatmah, 2011 dalam Nur 2021). Salah satu pemicu kurangnya kebugaran jasmani atlet adalah kurangnya aktifitas fisik, waktu istirahat, pola makan yang tidak teratur dan membatasi gerak atau jarang melakukan olahraga. Meskipun memiliki kebugaran jasmani yang baik itu tidak cukup dimiliki oleh tiap individu, karena indikator dari derajat kesehatan juga penting dan dapat kita temukan pada berat badan yang ideal. Dikatakan ideal ketika seseorang mempunyai ukuran tubuh yang tidak terlalu kurus dan tidak terlalu gemuk agar sesuai antara berat badan dan tinggi badannya. Selain itu lemak yang ada dalam tubuhnya harus sesuai dengan kebutuhan tubuh, tidak sampai pada kekurangan lemak ataupun berlebih. Untuk mendukung kehidupan tiap individu agar tetap ideal dan bugar maka didalam tubuhnya harus mempunyai lemak minimum sebanyak 3% dari berat badannya, dan ini berlaku untuk seorang pria.

Maka pengaturan makanan yang seimbang sangat penting untuk mendapatkan perhatian dari setiap atlet sehingga pada waktu latihan dan bertanding komposisi tubuh dan cadangan energinya masih ada. Setiap orang

memerlukan jumlah makanan (zat gizi) yang tentu berbeda-beda, tergantung pada usia, jenis berat badan, jenis kelamin, aktivitas fisik, kondisi lingkungan sekitar dan keadaan fisiologis tertentu. Makanan yang penuh gizi baik tentunya sangat diperlukan untuk melakukan aktifitas latihan dan pada saat pertandingan (Sikki dkk, 2020). Untuk mendukung hal tersebut maka memerlukan pengukuran komposisi tubuh agar atlet selalu memperhatikan kebutuhan gizinya sehingga daya tahan kardiovaskuler meningkat. Jika kebutuhan gizi dan asupan sehari-hari terpenuhi maka sistem kekebalan tubuh juga dapat berfungsi dengan normal.

## PEMBAHASAN

Komposisi tubuh merupakan gambaran dari beberapa bagian tubuh seperti massa tulang, otot, dan lemak. Komposisi tubuh disdeskripsikan sebagai persentase bagian tubuh seperti persentase massa tulang, air, otot, dan lemak. Kebutuhan proporsi makanan tiap individu harus sehat dan seimbang yang terdiri dari 60-65% karbohidrat, 20% lemak dan 15-20% protein dari total yang dibutuhkan atau dikeluarkan oleh energi per harinya (Lesmana, 2014).

Menurut (Arjuna, 2020) komposisi tubuh dapat digambarkan dua komponen yang terdiri dari indeks massa tubuh dan lemak pada tubuh. Dari beberapa komponen pada komposisi tubuh bisa saja dapat mengalami peningkatan maupun penurunan karena sifatnya dapat berubah-ubah dan komposisi tubuh yang seimbang dapat menggantikan komponen yang mengalami penurunan dengan komponen tubuh lainnya. (Widyanti et al., 2017) mengemukakan bahwa komposisi tubuh merupakan bagian

dari jaringan lemak dan jaringan tanpa lemak. Dilihat dari presentase lemak, komposisi tubuh sangat berperan penting dalam menunjang keberhasilan seseorang baik itu untuk kebugaran maupun untuk atlet yang berprestasi. Komposisi tubuh bagi atlet dapat mempengaruhi kelincahan serta daya tahan tubuhnya, oleh karena itu komposisi tubuh yang baik dan seimbang sangat dibutuhkan saat berolahraga.

(Avisa et al., 2021) berpendapat bahwa untuk meningkatkan komposisi tubuh menjadi baik dan seimbang maka diperlukan melakukan aktifitas fisik secara rutin berupa olahraga aerobik. Maka dapat disimpulkan bahwa seseorang ataupun atlet membutuhkan komposisi tubuh yang tepat, tidak berat dan tidak terlalu banyak memiliki lemak untuk bisa memiliki performa yang baik.

Hal ini juga didukung oleh (Aini et al., 2019) yang menjelaskan salah satu faktor yang dapat mendukung performa atlet itu adalah komposisi tubuh, jika seorang atlet memiliki komposisi tubuh yang optimal maka potensinya lebih besar untuk mencapai kesuksesan pada tiap cabang olahraga. Selain itu komposisi tubuh juga termasuk ke salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kapasitas  $VO_2$  seseorang yang memiliki presentase lemak tinggi cenderung akan memiliki  $VO_{2max}$  nya lebih rendah.  $VO_{2max}$  dapat ditentukan oleh komposisi tubuh seperti (*body mass* atau BM) yang berarti massa tubuh, (*percent body fat* atau %BF) yang berarti persen lemak tubuh, massa otot, (*body mass index* atau BMI) yang berarti Indeks massa tubuh (IMT), (*lean body mass*) yang berarti massa tubuh tanpa lemak, (*body fat* atau BF) yang berarti lemak tubuh dan lingkar pinggang (Novitasari & Setiarini, 2019).

Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui jumlah persen bagian komposisi tubuhnya yang termasuk dalam kategori kurang, sehat, dan ideal. Desain penelitian merupakan alat yang digunakan dalam penelitian dimana penentuan dari berhasil tidaknya sebuah penelitian yang dilakukan tergantung alat yang digunakan (Ridha, 2017). Penelitian ini bersifat kuantitatif, dalam rancangan penelitian ini dilakukan pengumpulan data dari pengukuran komposisi tubuh yang menggunakan timbangan *body fat* atau biasa disebut dengan *body impedance analysis* dengan menghubungkan salah satu aplikasi yaitu aplikasi OKOK Internasional yang dapat merincikan jumlah persen dari ukuran tiap bagian komposisi tubuhnya.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui jumlah persen bagian komposisi tubuh yang dimiliki oleh Atlet Bulutangkis Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang termasuk dalam kategori kurang, sehat, dan ideal. Sampel diukur menggunakan timbangan *body fat* kemudian dihubungkan dengan aplikasi yang dapat membaca sekian persen dari bagian komposisi tubuhnya untuk diketahui apakah termasuk dalam kategori kurang, sehat, dan ideal. Karena bagian komposisi tubuh sangat mempengaruhi performa seorang atlet untuk bisa menunjang proses keberhasilan pada saat latihan ataupun berprestasi. Dengan menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. *Cross Sectional* adalah suatu penelitian dimana variabel-variabel diobservasi sekaligus pada waktu yang sama dan hanya mengobservasi sekali saja serta pengukuran dilakukan terhadap variabel subjek pada saat penelitian Notoatmojo (2010).



Pada hasil pengukuran komposisi tubuh menggunakan alat *body impedance analysis* (BIA) dalam hal ini di spesifikkan pada massa otot dan lemak atlet Bulutangkis Universitas Negeri Makassar. Pada massa otot dengan total sampel 30 orang ditemukan nilai terendah massa otot yaitu 5.0% dan tertinggi 38.3% sehingga ditemukan nilai mean antara terendah dan tertinggi pada massa otot yaitu 20.003, dan standar deviasi yaitu 10.1756. Selanjutnya pada massa lemak dengan total sampel 30 orang ditemukan nilai terendah 34.3% dan tertinggi 57.0% persen, sehingga ditemukan nilai mean berdasarkan rentan nilai terendah dan tertinggi yaitu 42.553.

Hasil penelitian tersebut semakin membuktikan bahwa komposisi tubuh menjadi salah satu penunjang yang dapat mendukung baiknya performa atlet dilapangan, salah satunya adalah baiknya komposisi otot yang dimiliki. Pada penelitian ini, selain massa otot yang diukur, dilakukan pula pengukuran pada komposisi tubuh lainnya yaitu massa lemak.

Simpanan lemak (jaringan adipose) dan jaringan bebas lemak (*lean tissu*) merupakan bagian dari komposisi tubuh (Widyanti et al., 2017). Pada penelitian ini ditemukan sebanyak 13 atlet BKMF Bulutangkis Universitas Negeri Makassar berada pada kategori kurang atau presentase lemak yang dimiliki berada pada 25.0-35.0 persen. Hal tersebut jika ditinjau dari kadar lemak dalam tubuh maka berada pada kategori gemuk dan obesitas. Kategori gemuk dan obesitas tentu saja akan mengganggu performa atlet BKMF Bulutangkis Universitas Negeri Makassar di Makassar, karena untuk mendapat performa yang baik maka kadar lemak dalam tubuh harus berada pada kategori normal atau komposisi tubuh berada pada kategori ideal.

Hal ini relevan pada penelitian (Dharma et al., 2022) tentang hubungan indeks massa tubuh terhadap daya tahan Vo<sub>2</sub>max pemain bulutangkis, pada penelitian tersebut ditemukan hasil bahwa semakin meningkat indeks massa tubuh seorang atlet maka akan menurunkan nilai daya tahan kardiorespirasi pada pemain bulutangkis.

Hasil penelitian tersebut menjadi referensi bahwa semakin tingginya indeks massa tubuh seorang atlet akan membuat performa atlet dilapangan tidak maksimal. Salah satu penyebab kurang baiknya indeks massa tubuh seseorang dikarenakan tingginya massa lemak yang dimiliki. Untuk kategori persen lemak dalam tubuh dapat ditentukan oleh usia yaitu usia 18-39 tahun dikatakan normal jika memiliki persen lemak tubuh 10-21%, kategori gemuk 22-26% dan obesitas > 26%, sedangkan untuk usia 40-59 tahun dikatakan normal jika memiliki persen lemak tubuh 11-22%, kategori gemuk jika 23-27% dan obesitas jika > 27% (Fitranti et al., 2022).

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Massa otot yang dimiliki oleh atlet bulutangkis Universitas Negeri Makassar lebih banyak berada pada kategori cukup dengan interval nilai 47% - 38% dengan total sampel 15 orang.
2. Massa lemak yang dimiliki oleh atlet bulutangkis Universitas Negeri Makassar lebih banyak berada pada kategori kurang dengan interval nilai 25.0% - 35.0% dengan total sampel 13 orang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, T. R. N., Rahfiludin, M. Z., & Kartini, A. (2019). Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Kadar Hemoglobin dengan Kapasitas VO<sub>2</sub> max Atlet Bulutangkis (Studi di UKM Bulutangkis Universitas Negeri Semarang dan Universitas Diponegoro). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(4), 113–116.
- Arjuna, F. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Dengan Interval Istirahat Tetap dan Menurun Terhadap Komposisi Tubuh Pemain Bola Voli Putri. *MEDIKORA*, 19(1), 8–16.
- Avissa, A., Kuswari, M., Nuzrina, R., Gifari, N., & Melani, V. (2021). Pengaruh Program Latihan Olahraga dan Edukasi Gizi Terhadap Komposisi Tubuh, Lingkar Perut dan Lingkar Panggul pada Wanita Usia Produktif di Depok. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2(2), 176–192.
- Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165(8), 969–977.
- Fitranti, D. Y., Aniq, K., Purwanti, R., Kurniawati, D. M., Wijayanti, H. S., & Saphira, R. R. (2022). Asupan Makanan dan Intensitas Latihan Kaitannya dengan Fungsi Ginjal dan Komposisi Tubuh pada Komunitas Gym. *Amerta Nutrition*, 6(1), 63–71.
- Fuster, J. M. (2002). Frontal lobe and cognitive development. *Journal of Neurocytology*, 31(3–5), 373–385.
- Gardener, S. L., & Rainey-Smith, S. R. (2018). The role of nutrition in cognitive function and brain ageing in the elderly. *Current Nutrition Reports*, 7, 139–149.
- Hamidah, S. (2011). *Peningkatan Kemampuan Membaca Pemahaman Melalui Model Pembelajaran Cooperative*

*Integrated Reading Composition (Circ) Dengan Media Animasi pada Siswa Kesulitan Belajar Kelas IV SD Negeri Pajang I Surakarta Tahun Ajaran 2011.*

- Hovaguimian, F., Tschopp, C., Beck- Schimmer, B., & Puhan, M. (2018). Intraoperative ketamine administration to prevent delirium or postoperative cognitive dysfunction: A systematic review and meta- analysis. *Acta Anaesthesiologica Scandinavica*, 62(9), 1182–1193.
- Istiqomah, N., & Maemonah, M. (2022). Konsep Dasar Teori Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia Dini Menurut Jean Piaget. *Khazanah Pendidikan*, 15(2), 151–158.
- Kashihara, K., Maruyama, T., Murota, M., & Nakahara, Y. (2009). Positive effects of acute and moderate physical exercise on cognitive function. *Journal of Physiological Anthropology*, 28(4), 155–164.
- Lesmana, K. Y. P. (2014). Pentingnya Olahraga dan Kesehatan Gizi Bagi Keluarga dan Olahragawan. *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.
- Lin, X., Chen, Y., Zhang, P., Chen, G., Zhou, Y., & Yu, X. (2020). The potential mechanism of postoperative cognitive dysfunction in older people. *Experimental Gerontology*, 130, 110791.
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, 509.
- McMorris, T. E., Tomporowski, P. E., & Audiffren, M. E. (2009). *Exercise and cognitive function*. Wiley-Blackwell.

- Murrough, J. W., Iacoviello, B., Neumeister, A., Charney, D. S., & Iosifescu, D. V. (2011). Cognitive dysfunction in depression: neurocircuitry and new therapeutic strategies. *Neurobiology of Learning and Memory*, 96(4), 553-563.
- Novitasari, A., & Setiarini, A. (2019). Hubungan Komposisi Tubuh Dengan Vo 2 Maks Pada Atlet Remaja dan Dewasa. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(1), 35-44.
- Piaget, J. (2000). Piaget's theory of cognitive development. *Childhood Cognitive Development: The Essential Readings*, 2, 33-47.
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel Dan Paradigma Penelitian. *Hikmah*, 14(1), 62-70.
- Ueno, H. (2000). Enzymatic and structural aspects on glutamate decarboxylase. *Journal of Molecular Catalysis B: Enzymatic*, 10(1-3), 67-79.
- Widyanti, L. R. E., Kusumastuty, I., & Arfiani, E. P. (2017). Hubungan Komposisi Tubuh dengan Kepadatan Tulang Wanita Usia Subur di Kota Bandung. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 4(1), 23-33.

# **Kecerdasan Emosional dalam Permainan Sepakbola**

Oleh:  
Dr. Adam Mappaompo, M.Pd.

## **PENDAHULUAN**

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, diantaranya adalah sepakbola. Sepakbola adalah olahraga yang paling digemari diseluruh dunia, sehingga banyak orang yang melakukan permainan ini. Sepakbola merupakan salah satu cabang permainan yang mengandung unsur gerak kompleks. Agar dapat bermain sepakbola dengan baik, pemain diwajibkan untuk menguasai teknik-teknik dalam sepakbola, selain ditunjang dengan kondisi fisik dan kesiapan mental.

Awal sejarah munculnya olahraga sepak bola masih mengundang perdebatan. Beberapa dokumen menjelaskan bahwa sepak bola lahir sejak masa Romawi, sebagian lagi menjelaskan sepak bola berasal dari tiongkok. FIFA sebagai badan sepak bola dunia secara resmi menyatakan bahwa sepak bola lahir dari daratan Cina yaitu berawal dari permainan masyarakat Cina abad ke-2 sampai dengan ke-3 SM. Olah raga ini saat itu dikenal dengan sebutan "tsu chu". Dalam salah satu dokumen militer menyebutkan, pada tahun 206 SM, pada masa pemerintahan Dinasti Tsin dan Han, masyarakat Cina telah memainkan bola yang disebut

tsu chu. Tsu sendiri artinya “menerjang bola dengan kaki”, sedangkan chu, berarti “bola dari kulit dan ada isinya”

Melihat kenyataan tersebut, maka diupayakan peningkatan prestasi sepakbola harus dilakukan sejak dini untuk mencapai prestasi yang baik dalam permainan sepakbola, selain faktor penguasaan teknik dasar dalam proses pembinaan sepakbola usia dini. Dalam permainan sepakbola banyak faktor yang harus kita ketahui bukan hanya teknik dasar saja akan tetapi kecerdasan emosional juga perlu di perhatikan pada setiap pemain.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan didaerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*).

Kemampuan menggiring adalah kemampuan seseorang membawa bola dalam kontrol sambil berlari. Berarti bola tetap berada dalam penguasaan (bola berada di depan kaki) dan dalam penguasaan untuk dimainkan. dalam menggiring diperlukan Teknik dan kecerdasan agar melewati lawan dengan mudah.

Namun fakta yang saya lihat di SSB Syek Yusuf Gowa pada saat mengikuti setiap turnamen yang ada belum mampu bersaing dengan peserta lainnya. Permainan sepakbola adalah permainan yang membutuhkan kecerdasan emosional dan Teknik dasar yang baik. Fakta dilapangan pemain tidak dapat menguasai Teknik dasar dengan baik yaotu menggiring dengan lama. Untuk meningkatkan keterampilan bermain bola dalam permainan

sepakbola sangat membutuhkan kecerdasan emosional yang baik untuk melakukan teknik dasar dan gerakan menggiring bola dan lain-lain.

Pembinaan sepakbola usia dini adalah merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi Sepakbola, pembinaan usia dini bertujuan untuk menghasilkan bibit-bibit pemain Sepakbola berbakat dan berkualitas dikemudian hari. Proses pembinaan harus terus menerus, serius, tidak mengenal lelah dan secara bertahap. Anak-anak didik disekolah sepakbola terkadang tidak diberi pemahaman tentang semua yang harus dilakukan setelah menuntaskan pendidikan.

Bakat dan kemampuan anak didik sering diabaikan pelatih atau pembina sebuah klub, hal ini disebabkan pelatih atau pembina lebih mementingkan atlet senior, yang semestinya ada pemerataan dalam pembinaan anak-anak sesuai kelompok umur. Harus disiapkan wadah kompetisi yang diatur secara reguler untuk mengukur kemampuan mereka.

Faktor penting yang lain yang dapat mempengaruhi prestasi pemain Sepakbola adalah penguasaan teknik dasar Sepakbola oleh para pemain, oleh sebab itu seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepakbola tidak akan menjadi pemain yang baik. Pengertian dapat bermain sepakbola belum tentu pandai bermain sepakbola, sedangkan pandai bermain Sepakbola adalah memahami, memiliki pengetahuan dan keterampilan melaksanakan dasar-dasar bermain Sepakbola, untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Memahami mengandung arti dapat mengerti arti kemampuan untuk melakukan teknik dasar bermain Sepakbola secara baik dan benar.



Selain itu tidak hanya cukup dengan latihan penguasaan keterampilan, faktor fisik dan teknik sangat mendukung tetapi dalam memperoleh hasil yang baik diperlukan faktor lain yang tidak kalah penting yaitu otak kita untuk kemampuan berfikir dan hati kita untuk memacu perasaan dalam diri. Dalam hasil permainan sepakbola, perkembangan fisik harus simultan dengan perkembangan non fisik seperti perkembangan psikologi yaitu, Kecerdasan Emosional (EQ).

Dari hasil penelitian kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ) yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (*mood*), Kecerdasan ini merupakan kemampuan untuk memecahkan masalah secara logis dan akademis. Pada pertengahan tahun 1990-an, para ahli menemukan bentuk kecerdasan lain yang menentukan keberhasilan seseorang, yaitu EQ (*Emotional Quotient*) yakni suatu kemampuan berempati, bela rasa, dan memahami diri dan perasaan orang lain, serta motivasi diri untuk maju. EQ (*Emotional Quotient*) merupakan persyaratan dasar untuk menggunakan IQ.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Khusus pada orang-orang yang murni hanya memiliki kecerdasan akademis tinggi, mereka cenderung memiliki rasa gelisah yang

tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, cenderung menarik diri, terkesan dingin dan cenderung sulit mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara tepat bahkan bisa jadi berlebihan (Goleman, 2002:513).

## PEMBAHASAN

Pengertian Kecerdasan pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas- kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Setiap individu dalam memecahkan suatu permasalahan akan ditentukan oleh kecerdasan yang dimilikinya. Menurut Goddard (Azwar, 2002). kecerdasan adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan masalah-masalah yang langsung dihadapi dan untuk mengantisipasi masalah-masalah yang akan datang. Seorang pemain sepakbola perlu ditunjang dengan kecerdasan, namun demikian tetap harus memiliki kematangan emosinya. Sebagai contoh pada pertandingan sepakbola sering ditemukan pemain yang tidak dapat meraih prestasi yang setara dengan kemampuan inteligensinya (Permadi, 2016).

Kecerdasan adalah pemahaman dan kesadaran seseorang terhadap apa yang dialaminya atau sesuatu yang ada di dalam pikirannya, dari pikiran diubah menjadi pengalaman yang menjadi kata-kata atau angka (Tridhonanto, 2010). Kemudian yang dikemukakan oleh Howard Gardner, seorang psikolog perkembangan dan profesor pendidikan dari Graduate School of Education, Harvard University, AS, yang mendefinisikan kecerdasan sebagai kemampuan untuk memecahkan persoalan dan menghasilkan produk dalam suatu setting yang

bermacam-macam dan dalam situasi yang nyata (Baharuddin & Wahyuni, 2007).

Pengertian Emosional berasal dari kata emosi. Secara etimologi, berasal dari akar bahasa latin “movere” yang berarti menggerakkan, bergerak. Kemudian ditambah awalan “e” untuk memberi arti bergerak menjauh. Emosi adalah bentuk kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dalam benapas, denyut nadi, produksi kelenjar, dsb dan dari sudut mental adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai adanya perasaan yang kuat dan biasanya dorongan dalam bentuk nyata dari suatu tingkah laku (Hude, 2006). Kecerdasan Emosional dalam Keterampilan Menggiring Bola Menurut Ginanjar (2005), kecerdasan IQ hanya sebatas syarat minimal meraih keberhasilan, namun EQ lah yang sesungguhnya mengantarkan seseorang menuju puncak prestasi. Di dalam sebuah pertandingan sepakbola, pemain dituntut untuk selalu fokus dan konsentrasi selama pertandingan berlangsung. Pemain yang tidak memiliki kecerdasan emosi yang baik akan lebih sering melakukan kesalahan-kesalahan seperti melakukan pelanggaran-pelanggaran yang tidak perlu, akurasi passing atau tembakan yang tidak tepat sasaran, tidak mampu bekerja sama secara lebih baik dan penguasaan dribling yang kurang terkontrol sehingga dampak negatif yang ditimbulkan tidak hanya berpengaruh terhadap dirinya sendiri tetapi juga tim.

Dalam sepakbola pengaruh emosi yang muncul pada atlet dapat mengubah perilaku yang dapat mengganggu koordinasi gerak halus dan gerak yang kompleks sehingga menghambat kinerja di lapangan. Meningkatnya stres dalam

pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik dalam hal fisik maupun psikis sehingga kemampuan olahraganya menurun dan menghambat pencapaian prestasinya (Setiawan, 2015).

Kecerdasan emosional menurut Goleman (2007:7) asal kata emosi adalah mover, kata kerja Bahasa Latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”, ditambah awalan “e” untuk memberi arti “bergerak menjauh”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi, bahwasanya emosi memancing tindakan dan emosi akar dorongan untuk bertindak dalam menyelesaikan suatu masalah dengan seketika.

Daniel goleman (dalam Wikimedia Foundation.org) yang menyatakan Goleman berfokus pada kecerdasan emosi sebagai beragam kompetensi dan keterampilan yang mengarahkan kepemimpinan kinerja. Goleman mencantumkan empat model utama kecerdasan emosi, adalah sebagai berikut:

1. Kesadaran Diri

Kemampuan untuk membaca emosi seseorang dan mengenali dampak suatu permasalahan menggunakan insting untuk menuntun keputusan.

2. Swakelola

Melibatkan mengendalikan emosi seseorang satu dari impulses dan beradaptasi dengan perubahan keadaan.

3. Kesadaran Sosial

Kemampuan untuk merasakan, memahami, dan bereaksi terhadap orang lain emosi saat berlangsungnya jaringan sosial.

#### 4. Hubungan Manajemen

Kemampuan untuk inspirasi, pengaruh, dan mengembangkan orang lain saat mengelola konflik.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah suatu bentuk kecerdasan didalam diri, yang terlebih dahulu bisa memahami arti dari: mengenali emosi, memahami emosi, mengatut emosi dan menggunakan emosi. Maka kesempurnaan kecerdasan emosi dapat kita peroleh dan dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari ataupun dalam hubungannya berlatih dan bermain sepakbola. Karena di dalam berlatih dan bermain sepakbola emosi kita bisa muncul kapan saja, sehingga apabila kita mempunyai suatu kecerdasan emosi yang baik, kita bisa mengatur dan menggunakan emosi itu sendiri untuk hal yang positif, benar dan bermanfaat.

Kecerdasan emosional adalah kecerdasan yang sangat diperlukan untuk berprestasi. Seperti yang dikatakan Goleman, (2007:15) kita tidak boleh melupakan peran motivasi positif dalam mencapai prestasi. Motivasi positif itu berupa kumpulan perasaan antusiasme, gairah, dan keyakinan diri. Kesimpulan ini ditunjukkan oleh hasil berbagai studi terhadap para atlet olimpiade, musikus kelas dunia, dan para grandmaster catur yang menunjukkan adanya ciri yang serupa pada mereka. Ciri yang serupa itu berupa kemampuan memotivasi diri untuk tak henti-hentinya berlatih secara rutin.

Dalam dunia olahraga, pengendalian emosi sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Di dalam dunia olahraga cukup banyak rangsangan-rangsangan yang dapat

memacu perkembangan emosi. Syarat mutlak tergeraknya emosi adalah adanya rangsangan. Sedangkan rangsangan-rangsangan dapat menimbulkan emosi apabila rangsangan-rangsangan dapat menggerakkan dorongan-dorongan individu. Berapa jauh efek rangsangan-rangsangan tersebut terhadap emosi sangat bergantung pada sifat dan temprament serta keadaan individu itu sendiri, disamping juga bergantung pada keteraturan dan kekuatan rangsangan yang memacu emosi tersebut. Pengertian dan pengalaman terhadap situasi sesaat ikut menentukan pula.

### **Manfaat Kecerdasan Emosional (EQ)**

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia karena melalui emosi yang terkendali maka bentrokan antara satu dengan yang lain sangat jarang terjadi. Jika seseorang itu dapat mengenal, mengendalikan emosinya dan dapat menyalurkan emosi itu ke arah yang benar dan bermanfaat, maka akan berhasil dalam mengatur emosinya. Dengan menggunakan aspek-aspek kecerdasan emosionalnya dengan baik, otomatis akan timbul sikap individu seperti yang diharapkan.

Perkembangan kecerdasan emosional ini berhubungan erat dengan perkembangan kepribadian dan kematangan. Dengan kepribadian yang matang dapat menghadapi dan menyelesaikan berbagai persoalan atau pekerjaan, dan berapapun beban dan tanggung jawab yang besar tidak menjadikan fisik menjadi terganggu. Goleman, (2002:48) menyatakan: Orang yang cakap secara emosional, adalah mereka yang dapat mengetahui dan menangani perasaan mereka sendiri dengan baik, mampu membaca dan

menghadapi perasaan orang lain dengan efektif, mereka ini memiliki keuntungan dalam setiap bidang kehidupan.

Jadi dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional (EQ) merupakan aspek yang sangat dibutuhkan dalam semua bidang peningkatan prestasi, baik didalam karir, politik, belajar dan olahraga khususnya sepakbola, selain itu masih banyak manfaat dari kecerdasan emosional dalam penerapan kehidupan seharian kita, selain dilingkungan keluarga, sekolah dan bermasyarakat. Selain itu kecerdasan emosional yang memotivasi kita untuk mencari manfaat, potensi dan mengubahnya dari apa yang kita pikirkan menjadi apa yang kita lakukan.

Kecerdasan Emosional sebagai faktor untuk meraih keberhasilan, namun EQ lah yang sesungguhnya mengantarkan seseorang menuju puncak prestasi. Di dalam sebuah pertandingan sepakbola, pemain dituntut untuk selalu fokus dan konsentrasi selama pertandingan berlangsung. Pemain yang tidak memiliki kecerdasan emosi yang baik akan lebih sering melakukan kesalahan-kesalahan seperti melakukan pelanggaran-pelanggaran yang tidak perlu, akurasi passing atau tembakan yang tidak tepat sasaran, tidak mampu bekerja sama secara lebih baik dan penguasaan dribbling yang kurang terkontrol sehingga dampak negatif yang ditimbulkan tidak hanya diri sendiri akan dapat meningkatkan kecerdasan emosional. Adapun faktor internal yang mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu: 1). Pembelajaran emosi 2). Pengasuhan orangtua 3). Lingkungan c. Karakteristik Kecerdasan Emosional menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang di cetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu: 1). Mengenali Emosi

Diri 2). Mengelola Emosi 3). Memotivasi Diri Sendiri 4). Mengenali Emosi Orang Lain 5). Membina Hubungan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, penulis mengambil komponen-komponen utama dan prinsip-prinsip dasar dari kecerdasan emosional berpengaruh terhadap dirinya sendiri tetapi juga tim. Dalam sepakbola pengaruh emosi yang muncul pada atlet dapat mengubah perilaku yang dapat mengganggu koordinasi gerak halus dan gerak yang kompleks sehingga menghambat kinerja di lapangan. Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik dalam hal fisik maupun psikis sehingga kemampuan olahraganya menurun dan menghambat pencapaian prestasinya

## **PENUTUP**

Dengan kecerdasan emosional, individu mampu mengetahui dan menanggapi perasaan mereka sendiri dengan baik dan mampu membaca dan menghadapi perasaan-perasaan orang lain dengan efektif. Disampaikan pula oleh bahwa individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain.

Keberhasilan atlet untuk mencapai prestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Kelemahan pada faktor mental akan memberikan dampak yang besar terhadap kematangan yang sudah dicapai oleh ketiga faktor lainnya. Olahraga memungkinkan melakukan *body contact* yang mudah memancing munculnya perasaan emosional karena atlet



yang bersinggungan lawan. Gejolak emosi yang muncul seperti: kegembiraan, kemarahan, atau kesedihan dapat berpengaruh terhadap kondisi tubuh, sehingga mempengaruhi keseimbangan psikologisnya yang dapat menyebabkan perubahan seperti meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik secara fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun. Atlet tersebut dapat menjadi tegang dan diikuti dengan denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingan, dan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi.

Untuk itu diperlukan kecerdasan emosional dalam suatu pertandingan sepakbola. Menurut Tony Buzan dalam (Efendi), kecedasan merupakan kemampuan untuk berfikir dan tepat dalam bertindak tanpa ada rasa ragu. Kemampuan atlet saat bertanding dapat dioptimalkan untuk dapat menampilkan permainan terbahinya bila seorang atlet dapat mengatur suasana hatinya dengan tepat, sehingga beban stres atau tingkat kecemasan tidak melumpuhkan kemampuan berpikirnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Cooper, Robert K & Sawaf, Ayman. (2002). Kecerdasan Emosi dalam Kepemimpinan dan Organisasi. Jakarta: Gramedia Putra.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 201-212. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v4i2.87>

- Ginanjar, Ari. (2005). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. Jakarta: Arga Wijaya Persada.
- Goleman, Daniel. (2005). *Kecerdasan Emosi: Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hasanah, Ina. (2007). *Sepakbola*. Bandung: PT Indahjaya Adipratama.
- Hude, M. Darwis. (2006). *Emosi; Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al Qur'an*, Jakarta: Erlangga.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Klaten : Pakar Raya.
- Stein, Steven. J. & Book, H . E. (2002). *Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung: Haifa.
- Tridhonanto, Al., & Berandan, Agency. (2010). *Meraih kesuksesan dengan Kecerdasan Emosional*, Jakarta: PT Elek Media Komputindo.

# **Politik pada Konteks Piala Dunia U-20 Indonesia Gagal Jadi Tuan Rumah 2023**

Oleh:  
Dr. Herman H., M.Pd.

## **PENDAHULUAN**

Kebijakan pemerintah untuk menyelenggarakan suatu kegiatan olahraga prestasi yang berskala internasional seperti piala dunia U-20 tahun 2023, yang ditempatkan pada enam provinsi ditinjau air mendapat reaksi keras dari dua gubernur yakni gubernur Bali dan gubernur Jawa Tengah dengan berpegang pada politik luar negeri. Dipicu oleh latar belakang sejarah politik antara Indonesia dan Israel yang tidak harmonis sehingga berdampak pada tuan rumah Indonesia yang gagal menyelenggarakan pertandingan piala dunia U-20 tahun 2023 sesuai keputusan FIFA Badan Sepakbola Dunia (FIFA) resmi sudah mencoret Indonesia sebagai tuan rumah Piala Dunia U-20 2023. Diumumkan FIFA pada 29 Maret 2023. Banyak yang menilai, keputusan FIFA ini disebabkan gelombang penolakan oleh publik Indonesia terhadap Timnas Israel yang akan berlaga di Piala Dunia U-20. Namun, dalam surat resmi FIFA, malah menyebut tragedi Kanjuruhan yang terjadi pada Oktober 2022 silam. Menyusul pertemuan antara Presiden FIFA, Gianni Infantino dan Presiden PSSI, Erick Thohir, FIFA telah memutuskan, karena keadaan saat ini, untuk menghapus Indonesia sebagai tuan rumah Piala Dunia U-20 2023. Tuan

rumah baru akan diumumkan sesegera mungkin, dengan tanggal turnamen saat ini tetap tidak berubah. Potensi sanksi terhadap PSSI juga dapat diputuskan pada tahap selanjutnya. FIFA ingin menggarisbawahi bahwa terlepas dari keputusan tersebut, tetap berkomitmen untuk aktif membantu PSSI, bekerjasama dan dengan dukungan pemerintah Presiden, dalam proses transformasi sepakbola Indonesia pasca tragedi yang terjadi pada Oktober 2022. Anggota tim FIFA akan terus hadir di Indonesia dalam beberapa bulan mendatang dan akan memberikan bantuan yang dibutuhkan kepada PSSI, di bawah kepemimpinan Erick Thohir.

## PEMBAHASAN

### Definisi Politik

Pengertian politik menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah, (pengetahuan) mengenai ketatanegaraan atau kenegaraan (seperti tentang sistem pemerintahan, dasar pemerintahan). Segala urusan dan tindakan (kebijakan, siasat, dan sebagainya) mengenai pemerintahan negara atau terhadap negara lain, Cara bertindak (dalam menghadapi atau menangani suatu masalah); kebijaksanaan. Politik berasal dari bahasa Yunani, *politikos*, yang berarti dari, untuk, atau yang berkaitan dengan warga negara. Secara umum definisi politik adalah proses pembentukan dan pembagian kekuasaan dalam masyarakat yang antara lain berwujud proses pembuatan keputusan, khususnya dalam negara. Pengertian politik secara umum adalah sebuah tahapan untuk membentuk atau membangun posisi-posisi kekuasaan didalam masyarakat yang berguna sebagai pengambil keputusan-keputusan yang terkait dengan

kondisi masyarakat. Atau tindakan dari suatu kelompok individu mengenai suatu masalah dari masyarakat atau negara. Pengambilan keputusan (*decisions making*) mengenai apakah yang terjadi menjadi tujuan dari sistem politik itu menyangkut seleksi antara beberapa alternatif dan penyusunan skala prioritas dari tujuan-tujuan yang telah dipilih itu. Jika ditinjau dari kepentingan penggunaannya, maka ada dua definisi politik, yaitu pengertian politik dalam arti kepentingan umum dan pengertian politik dalam arti kebijaksanaan. Pengertian politik dalam arti kepentingan umum berarti segala usaha demi kepentingan umum baik itu yang ada di bawah kekuasaan negara maupun pada daerah. Pengertian ini merupakan upaya penggabungan antara berbagai definisi yang berbeda mengenai hakikat politik yang dikenal dalam ilmu politik. Politik adalah seni dan ilmu untuk meraih kekuasaan secara konstitusional maupun nonkonstitusional. Politik merupakan salah satu sarana interaksi atau komunikasi antara pemerintah dengan masyarakat sehingga apapun program yang akan dilaksanakan oleh pemerintah sesuai dengan keinginan-keinginan masyarakat dimana tujuan yang dicita-citakan dapat dicapai dengan baik. Sedangkan pengertian politik secara singkat atau sederhana adalah teori, metode atau teknik dalam memengaruhi orang sipil atau individu.

Politik juga merupakan tingkatan suatu kelompok atau individu yang membicarakan mengenai hal-hal yang terjadi didalam masyarakat atau negara. Karena itulah, bisa dikatakan bahwa definisi politik adalah sebuah perilaku atau kegiatan-kegiatan yang dilakukan untuk mewujudkan segala macam kebijakan dalam tatanan negara agar dapat merealisasikan cita-cita dan tujuan negara sesungguhnya,

sehingga mampu membangun dan membentuk negara sesuai aturan agar kebahagiaan bersama masyarakat dalam sebuah negara tersebut bisa atau lebih mudah tercapai. Jika membicarakan politik, maka erat kaitannya dengan negara, kekuasaan, pengambilan keputusan, kebijakan umum, hingga distribusi kemakmuran. Kata ini berpengaruh ke wilayah Romawi sehingga bangsa Romawi memiliki istilah *ars politica* yang berarti kemahiran tentang masalah masalah kenegaraan. Politik pun juga dikenal dalam bahasa Arab dengan kata *siyasah* yang berarti mengurus kepentingan seseorang.

Sedangkan politik secara terminologis dapat diartikan sebagai berikut:

1. Menunjuk kepada satu segi kehidupan manusia bersama dengan masyarakat. Lebih mengarah pada politik sebagai usaha untuk memperoleh kekuasaan, memperbesar atau memperluas serta mempertahankan kekuasaan (*politics*). Misal: kejahatan politik, kegiatan politik, hak-hak politik.
2. Menunjuk kepada "satu rangkaian tujuan yang hendak dicapai" atau "cara-cara atau arah kegiatan tertentu untuk mencapai tujuan tertentu". Lebih mengarah pada kebijakan (*policy*). Misal: Politik Luar Negeri, politik dalam negeri, politik keuangan.
3. Menunjuk pada pengaturan urusan masyarakat dalam segala aspek kehidupan. Pemerintah mengatur urusan masyarakat, masyarakat melakukan koreksi terhadap pemerintah dalam melaksanakan tugasnya (*siyasah*).

Di antara ketiga definisi tersebut, tentunya definisi pertama lebih memiliki konotasi negatif dibandingkan definisi kedua dan ketiga. Hal ini disebabkan orientasi yang

pertama adalah politik kekuasaan, untuk meraih dan mempertahankan kekuasaan dapat dilakukan dalam jalan apapun entah baik entah buruk, dapat menghalalkan segala cara dan lebih berorientasi pada kepentingan pemimpin atau elit yang berkuasa. Sedangkan definisi politik yang kedua dan ketiga lebih berorientasi pada politik pelayanan terhadap masyarakat, dimana posisi pemimpin merupakan pelayan masyarakat bukan penguasa aset-aset strategis. sehingga dapat disimpulkan bahwa politik merupakan salah satu sarana interaksi atau komunikasi antara pemerintah dengan masyarakat sehingga apapun program yang akan dilaksanakan oleh pemerintah sesuai dengan keinginan-keinginan masyarakat dimana tujuan yang dicita-citakan dapat dicapai dengan baik.

### **Penetapan Indonesia Tuan Rumah Piala Dunia U-20 Tahun 2023**

Olahraga sepakbola adalah jenis kegiatan yang sangat populer di dunia termasuk Indonesia. Selain menyehatkan tubuh, olahraga juga menjadi sarana meraih prestasi Penyelenggaraan event internasional Piala Dunia U-20 FIFA 2023 adalah edisi ke-23 turnamen Piala Dunia U-20 FIFA. Turnamen ini akan diselenggarakan pada tanggal 20 Mei hingga 11 Juni 2023. Sejatinya, turnamen Piala Dunia U-20 ini akan digelar di Indonesia pada tahun 2021. Namun pada 24 Desember 2020, FIFA mengumumkan bahwa turnamen edisi 2021 akan dibatalkan karena Pandemi Covid-19. Meskipun begitu, Indonesia tetap kembali ditunjuk sebagai tuan rumah pada edisi berikutnya di tahun 2023. Akan tetapi, karena beberapa pihak menolak kedatangan Timnas Israel U-20 untuk berlaga di Indonesia,

maka FIFA memutuskan untuk membatalkan Indonesia menjadi tuan rumah Piala Dunia U-20. Sehubungan dengan hal tersebut, maka FIFA akan segera mengumumkan negara tuan rumah pengganti dalam waktu dekat. Tim Nasional Ukraina merupakan juara bertahan turnamen ini, tetapi tidak lolos ke turnamen ini setelah UEFA memutuskan untuk membatalkan partisipasi pada putaran final Kejuaraan Eropa U-19 UEFA 2020 di Irlandia Utara karena pandemi Covid-19 dan menominasikan lima negara untuk berpartisipasi dalam Piala Dunia U-20 berdasarkan pada peringkat koefisien babak kualifikasi UEFA untuk musim 2019–2020. Dengan demikian, mereka menjadi pemegang gelar petahana ketujuh berturut-turut yang gagal lolos ke turnamen berikutnya. Pada edisi sebelumnya, Ukraina menang atas Korea selatan dengan skor 3–1 pada pertandingan final. Lima penawaran untuk menjadi tuan rumah edisi 2021 diajukan pada 2019, dan Indonesia diumumkan sebagai pemenang penawaran pada 24 Oktober 2019. Setelah turnamen batal digelar pada 2021, pada 24 Desember 2020 FIFA memberikan hak tuan rumah edisi 2023 kepada Indonesia.

Namun, hak tuan rumah Indonesia dicabut pada 29 Maret 2023 di tengah protes terhadap partisipasi Israel Tuan rumah baru belum dikonfirmasi. Peserta Sebanyak 24 tim akan tampil pada turnamen ini. Negara yang ditunjuk sebagai tuan rumah lolos secara otomatis ke putaran final, sementara 23 tim lainnya lolos melalui enam kompetisi antar benua masing-masing. Republik Dominika dan Negara Israel akan tampil perdana pada turnamen ini. Penampilan perdana Republik Dominika tersebut juga keikutsertaan mereka untuk pertama kali pada sebuah turnamen FIFA.



Setelah lolos ke putaran final Piala Dunia FIFA 1970 lewat kualifikasi zona Asia, untuk pertama kali Israel akan tampil pada turnamen FIFA sebagai salah satu tim perwakilan zona Eropa. Untuk yang pertama kalinya dalam sejarah, Negara Israel U-19 lolos Piala Dunia U-20 melalui kompetisi Kejuaraan U-19 EROPA UEPA 2022 dan mereka akan melakoni kompetisi Piala Dunia U-20 pertamanya pada tahun 2023. Keikutsertaan mereka memunculkan kontroversi dan polemik, Indonesia sebagai negara tuan rumah selama ini tidak memiliki hubungan diplomatik, karena konflik Negara Israel dengan Palestina yang di mana Indonesia merupakan salah satu negara yang mendukung hak kemerdekaan Negara Palestina. Meski ada upaya untuk mengkonfirmasi keikutsertaan Israel, keterlibatan Israel telah menyebabkan Indonesia di bawah pengawasan berbagai organisasi masyarakat pro-Palestina.

Media Fundamentalis Islam Indonesia menuduh Israel merusak hubungan Palestina dengan Indonesia dengan lolos ke Piala Dunia U-20; bahkan ada yang menuntut Israel dikeluarkan atau ditarik dari turnamen tersebut. Sejumlah netizen di Indonesia melontarkan kata-kata dengan mengancam pemain Israel, menyatakan bahwa tim Israel tidak diterima di Indonesia. Sementara diskusi tentang partisipasi Israel masih harus dilihat, sebagian karena ancaman berulang terhadap pesepak bola Israel. Mengingat hal tersebut, FIFA menyatakan bahwa setiap negara yang lolos kualifikasi Piala Dunia U-20 berhak wajib mengikuti kompetisi di mana pun berada tuan rumahnya tanpa terkecuali. Persoalan ini telah dibicarakan sejak jauh hari pada tahun 2019 atau sebelum Piala Dunia U-20 2021 yang sempat batal diselenggarakan. Pihak Persatuan Sepak Bola

Seluruh Indonesia (PSSI), Bapak Mochamad Iriawan dan Bapak Yunus Nusi sudah melakukan koordinasi dengan pemerintah terkait hal tersebut dan telah disetujui oleh pemerintah. Selain itu, Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Bapak Zainuddin Amali beserta Kepolisian Negara Republik Indonesia (POLRI) juga akan menjamin memberikan keamanan kepada negara perwakilan mana pun yang akan bertanding di Indonesia, tanpa terkecuali Timnas Israel U-20.

### **Penyebab Gagalnya Indonesia Menjadi Tuan Rumah Piala Dunia U-20 Tahun 2023**

Pada bulan Maret 2023, Gubernur Bali Wayan Koster melayangkan surat penolakan Tim Israel bertanding di Bali dalam laga Piala Dunia U20 2023 pada Menteri Pemuda dan Olahraga. Surat penolakan itu tertanggal 14 Maret 2023 dan bernomor T.00.426/11470/SEKRET. Foto surat kemudian beredar di aplikasi perpesanan WhatsApp. Adapun isi surat tersebut yaitu: “Berkenaan dengan keikutsertaan Tim dari Negara Israel, Kami menyampaikan sudut pandang bahwa kebijakan politik Israel terhadap Palestina yang tidak sesuai dengan kebijakan politik Pemerintahan Republik Indonesia, yang sampai saat ini masih menjadi masalah serius politik regional, serta tidak adanya hubungan diplomatik antara Pemerintah Republik Indonesia dengan Pemerintah Israel,” kata Koster dalam surat itu. “Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon agar Bapak Menteri mengambil kebijakan untuk melarang Tim dari Negara Israel ikut bertanding di Provinsi Bali. Kami, Pemerintah Provinsi Bali menyatakan menolak keikutsertaan Tim dari Negara Israel untuk bertanding di Provinsi Bali. Hal ini dilakukan untuk

menghormati hubungan diplomatik antara Pemerintah Republik Indonesia dengan Pemerintah negara lain di Dunia, khususnya yang berkaitan dengan Israel,”.

Nama Gubernur Jawa Tengah (Jateng) Ganjar Pranowo tengah menjadi sorotan usai menyatakan menolak kehadiran Timnas Israel di Piala Dunia U-20. Apalagi, penolakan ini disinyalir menjadi penyebab Indonesia batal jadi tuan rumah gelaran pesta sepakbola dunia itu. Tiga pernyataan Ganjar Pranowo soal menolak Timnas Israel itu Piala Dunia U-20 Tanpa Israel Ganjar menyampaikan jika perlu ada upaya agar Piala Dunia U-20 bisa berjalan sukses tanpa hadirnya Timnas Israel. Hal ini perlu adanya terobosan dari pihak terkait termasuk dengan melobi melobi FIFA. “Dalam konteks (Piala Dunia) U-20 kami mendorong upaya-upaya yang mesti dilakukan oleh pemerintah. Dalam hal ini menerobos agar U-20 tetap sukses tapi tidak menghadirkan Israel,” tegas Ganjar dalam keterangan tertulis. Pertama Ganjar mendukung sikap PDIP yang menolak kehadiran Timnas Israel dalam perhelatan Piala Dunia U-20 di Indonesia. Ia meminta agar panitia bersama pihak terkait mengupayakan langkah terobosan agar penyelenggaraan Piala Dunia U-20 bisa berjalan tanpa mengorbankan komitmen pendiri bangsa.” Sehingga penyelenggaraan Piala Dunia U-20 bisa dilakukan tanpa mengorbankan komitmen panjang kita untuk mewujudkan Palestina merdeka. Serta, tetap menjaga kedamaian sosial-politik di dalam negeri Indonesia,” tutupnya. Kedua Berpegang Amanat Bung Karno Ganjar menyampaikan jika penolakannya terhadap kehadiran Timnas Israel tidak lain karena memegang teguh amanat Bung Karno berkaitan dengan kemerdekaan Palestina. Hal itulah yang kemudian membuat orang nomor

satu di Jateng itu menyuarakan penolakannya terhadap timnas Israel. "Kita sudah tahu bagaimana komitmen Bung Karno terhadap Palestina, baik yang disuarakan dalam Konferensi Asia Afrika, Gerakan Non Blok, dan maupun dalam *Conference of the New Emerging Forces*, Ganjar juga terus mengamati aksi-aksi kekerasan yang cenderung meningkat di Palestina. Ia mencermati kemunculan kelompok politik dalam pemerintahan Israel yang menolak mengakui keberadaan bangsa dan negara Palestina merdeka. "Karenanya, penting bagi kita untuk tetap menyuarakan dukungan kita kepada perjuangan Palestina merdeka," jelasnya ketiga Menyerahkan Penyelesaian ke Pusat Ganjar Pranowo menyerahkan permasalahan timnas Israel di Piala Dunia U-20 di mana Jateng menjadi salah satu tuan rumah kepada PSSI dan juga pemerintah pusat. Ganjar optimistis permasalahan ini bisa ditangani dengan baik oleh pemerintah pusat. Ketika ditanya lagi soal statmen penolakannya, Ganjar meminta melihat berita yang susah beredar. Untuk diketahui, sebelumnya Ganjar menolak didasari komitmen Presiden RI pertama Soekarno. Menurutnya komitmen Bung Karno terhadap Palestina, baik yang disuarakan dalam Konferensi Asia Afrika, Gerakan Non Blok, dan maupun dalam *Conference of the New Emerging Forces*, harus terus dihidupkan.

## **PENUTUP**

Bias politik yang melatar belakangi hadirnya surat pernyataan gubernur bali dan pernyataan gubernur jawa tengah yang menolak tim Israel merupakan pemicu pembatalan Indonesia menjadi tuan rumah piala dunia U-19 tahun 2023 sangat berdampak pada perkembangan

persepakbolaan di tanah air, inilah kesempatan terbaik untuk melihat para pemain muda garuda berlaga di piala dunia, disisi lain kegagalan indonesia menjadi tuan rumah juga berdampak pada perekonomian terkait pendapatan daerah yang menjadi tuan rumah, pelaku usaha perhotelan dan restoran, pelaku usaha transportasi, pelaku usaha konpeksi, disisi lainnya pemerintah telah jauh-jauh hari telah mempersiapkan biaya penyelenggaraan piala dunia U-20 yang tentunya tidak sedikit menguras tenaga pikiran dan materi.

## DAFTAR PUSTAKA

KBBI Edisi Ketiga, diterbit pada tahun 2005

*"Indonesia stripped of hosting Under-20 World Cup by FIFA". Associated Press. 29 Maret 2023. Diakses tanggal 29 Maret 2023.*

Link Artikel: <https://padang.viva.co.id/ragam-olahraga/1570-isi-lengkap-surat-fifa-terkait-pembatalan-indonesia-jadi-tuan-rumah-piala-dunia-u-20> diakses 20 maret 2023.

# **Olahraga dan Kesehatan dalam Membentuk Karakter**

Oleh:  
Dr. Irvan, M.Kes.

## **PENDAHULUAN**

Karakter suatu bangsa memiliki peran penting dalam menentukan masa depan suatu negara. Hanya negara berkemauan keras yang bisa mendapatkan rasa hormat dan martabat dari negara lain. Konsekuensinya, berkembang menjadi bangsa yang berkarakter adalah tujuan bersama. Sebenarnya, pendidikan karakter di Indonesia harus mendapatkan perhatian yang lebih besar karena selama ini hanya sampai pada taraf pengenalan norma atau nilai. Internalisasi dan penerapan praktis pendidikan karakter dalam kehidupan sehari-hari belum terjadi. Saat ini, pendidikan karakter sering diabaikan demi pengetahuan konsep ilmiah dan intelektual. Pengetahuan moral dan etika yang diperoleh melalui pendidikan moral atau etika di sekolah saat ini mulai dilupakan, karena para pendidik seakan melupakan hubungan antara pendidikan dan perilaku.

Padahal pendidikan diharapkan mampu melahirkan generasi yang berkarakter kuat, dan sebenarnya cukup mudah dilakukan, apalagi jika dimulai sejak dini. Terlepas dari kenyataan bahwa karakter manusia adalah bawaan, bukan tidak mungkin untuk dimodifikasi. Perubahan

karakter memerlukan usaha yang gagah berani, praktek yang terus-menerus dalam menegakkan standar moral, dan terkait erat dengan keadaan lingkungan eksternal. Pendidikan harus mampu mengembangkan budi pekerti, atau pembentukan karakter dan perilaku, disamping meningkatkan kecerdasan dan mentransmisikan ilmu pengetahuan. Diharapkan keingintahuan intelektual dan akal sehat dapat dikembangkan dengan lingkungan pendidikan dan pendekatan instruksional yang benar.

Karakter bangsa merupakan salah satu hal yang dapat dikembangkan melalui olahraga. Tetapi olahraga juga dapat menimbulkan konsekuensi yang tidak diinginkan yang mengkhawatirkan masyarakat. Olahraga memiliki nilai kompetitif yang dapat menyebabkan orang bertindak dengan cara yang aneh. Media massa dan media sosial kini memberikan lebih banyak informasi daripada aspek negatif dari even olahraga yang mengkhawatirkan dan menekan masyarakat.

Kejadian memalukan yang terjadi pada pertandingan Liga I Arema Malang melawan Persebaya Surabaya dan diliput oleh media dalam dan luar negeri telah merusak reputasi Indonesia. Pertandingan sepakbola yang harusnya dijadikan sebagai sarana hiburan berubah menjadi hal yang menyeramkan sampai merenggut banyak korban nyawa. Luasnya pemberitaan yang ada membuat seluruh mata dunia menyoroti kasus tersebut.

Insiden ini hanyalah salah satu dari sekian banyak insiden terkait olahraga yang terjadi di Indonesia. Kurangnya penerapan nilai-nilai olahraga menjadi penyebab turunnya prestasi olahraga. Ini menimbulkan kekhawatiran serius, sifat olahraga seperti semangat, sportivitas, tanggung

jawab, peduli, jujur, *fair play*, disiplin, dan kerjasama merupakan barometer tinggi yang dapat melahirkan prestasi disertai dengan sikap positif dan mentalitas yang baik. Jika semua itu dipraktikkan, atlet akan menjadi panutan yang bermain dengan terhormat, bertanding dengan hebat, dan kalah dengan anggun.

Cita-cita yang terkandung dalam nilai olahraga begitu signifikan, sehingga banyak kalangan menaruh harapannya pada pendidikan jasmani, meskipun hal tersebut tidak menjamin semua persoalan di atas akan tertangani. Namun demikian, ada banyak hal yang dapat diajarkan melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Contoh nilai olah raga yang mendasar bagi terwujudnya masyarakat madani adalah nilai kegairahan, sportivitas, tanggung jawab, kepedulian, kejujuran, *fair play*, disiplin, dan kerjasama tim yang baik. Cita-cita olahraga tersebut dapat digunakan secara realistis dalam kehidupan sehari-hari melalui pendidikan jasmani. Meski para pelaku olahraga seharusnya mewujudkan semua cita-cita olahraga tersebut, kenyataannya masih jauh dari harapan.

Meski terdengar klise, tetapi tdk dapat dipungkiri bahwa pendidikan merupakan investasi bagi masa depan. Salah satunya melalui pendidikan jasmani yang membangkitkan pikiran dan kepribadian seseorang. Hal ini sejalan dengan peribahasa "*Men Sana in Corpora Sanno*" yang artinya badan yang kuat disertai dengan jiwa yang sehat. Konsep ini menunjukkan perlunya mencapai kesehatan yang prima untuk meningkatkan kualitas hidup baik spiritual maupun fisik. Dalam hal itu, olahraga merupakan salah satu bentuk pendidikan yang harus menjadi landasan bagi keharmonisan dan kehidupan yang seimbang dan sehat.



Olahraga dapat melatih sikap, pikiran kita serta tubuh kita karena olahraga bukan hanya sebatas persoalan aktivitas fisik semata. Karena olahraga adalah aktivitas yang meningkatkan kesehatan dan kenikmatan jasmani, serta rohani olahraga. Tingkat kesehatan seseorang memengaruhi tingkat kebahagiaan mereka dalam hidup, tingkat kebugaran, stabilitas emosi, dan keterampilan sosial mereka (Fabiana Meijon Fadul, 2019).

Partisipasi olahraga merupakan komponen penting untuk mengembangkan gaya hidup sehat. Partisipasi olahraga adalah cara yang menyenangkan bagi seseorang untuk mengekspresikan diri. Banyak orang menemukan kesenangan dan kepuasan diri dalam olahraga. Tidak dapat disangkal bahwa berolahraga telah membantu banyak anak muda mengembangkan kepribadian yang lebih dewasa. Namun, keadaan yang muncul ketika pengalaman olahraga memengaruhi dampak olahraga tertentu terhadap perkembangan karakter positif. Uraian tersebut sangat jelas menunjukkan bahwa nilai-nilai olahraga berlaku bagi semua peserta olahraga karena dapat membentuk peradaban manusia.

## **PEMBAHASAN**

Hal utama yang harus dipersiapkan dalam upaya perbaikan masa depan suatu negara adalah pengembangan karakter melalui sistem pendidikan yang tepat. Tujuan utama dari pendidikan yang benar secara sistemik adalah pengembangan karakter. Tujuan utama pendidikan adalah untuk mengembangkan karakter moral, yang meliputi sifat-sifat kuat, cerdas, terampil, jujur, dan menghargai diri sendiri. Menurut Wakeman dalam (Rosmi, 2016) karakter

adalah cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu untuk hidup dan bekerjasama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Individu yang berkarakter baik adalah individu yang bisa membuat keputusan dan siap mempertanggung jawabkan tiap akibat dari keputusan yang dibuat. Karakter juga merupakan *trait* atau watak, sehingga jelas yang akan membedakan dari satu orang dengan orang lain. Kepribadian yang dalam istilahnya *personality* mempunyai cakupan yang lebih luas, yang terbentuk dari watak, sikap, etika, moral dan tingkah laku (Gunadi, 2019).

Suyanto (Raden & Lampung, 2015) menjelaskan bahwa terdapat sembilan pilar karakter yang berasal dari nilai-nilai luhur universal, yaitu: (1) karakter cinta Tuhan dan segenap ciptaan-Nya, (2) kemandirian dan tanggungjawab, (3) kejujuran, amanah dan diplomatis, (4) hormat dan santun, (5) dermawan, suka tolong-menolong dan gotong royong serta kerjasama, (6) percaya diri dan pekerja keras, (7) kepemimpinan dan keadilan, (8) baik dan rendah hati, (9) karakter toleransi, kedamaian dan kesatuan. Karakter adalah konstruksi moral yang terdiri dari sejumlah sifat yang dapat dikembangkan melalui partisipasi dalam olahraga. Setidaknya, melalui aktivitas olahraga dapat membantu mengembangkan sifat-sifat positif seperti kasih sayang, keadilan, sportivitas, dan kejujuran.

Singkatnya, karakter adalah kepribadian dan sifat seseorang yang dikembangkan oleh berbagai keadaan internal dan eksternal. Pendidikan karakter merupakan pemindahan nilai-nilai kehidupan ke dalam kepribadian seseorang agar dapat menyatu dengan perilaku orang tersebut. Artinya, karakter seseorang dapat dikembangkan melalui pendidikan

yang baik. Rosita melanjutkan bahwa pendidikan karakter adalah segala sesuatu yang dilakukan seorang guru dalam konteks pendidikan formal yang berpotensi mempengaruhi bagaimana siswa berperilaku (Rosita, 2018). Karakter tidak bisa dibangun dan dikembangkan dengan cepat, menurut Basuki. Pengembangan karakter harus dilakukan secara konsisten dalam jangka waktu yang panjang (Basuki, 2016). Oleh karena itu, diharapkan pendidikan karakter yang merupakan salah satu komponen dari proses pembentukan moral generasi muda bangsa saat ini, akan menjadi dasar utama untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan. Pengembangan karakter siswa melalui pendidikan karakter dengan demikian dapat dioptimalkan pada jenjang pendidikan dasar karena mereka akan menjadi generasi penerus kita dalam beberapa dekade mendatang.

Di Indonesia pembangunan karakter biasanya menggunakan dua metodologi pengembangan (pengembangan karakter makro dan mikro) (Riantika et al., 2010). Dalam strategi pembangunan karakter secara makro, seluruh pemangku kepentingan pendidikan nasional dilibatkan dalam perencanaan dan pelaksanaan pembangunan nilai dan karakter. Sedangkan dalam metode pengembangan karakter mikro beroperasi dalam kerangka keseluruhan lembaga pendidikan atau sekolah dalam lingkungan mikro (*the whole school reform*). Dimana sekolah dijadikan sebagai wadah dalam upaya memanfaatkan dan memperkuat semua lingkungan belajar yang telah tersedia untuk memulai, memajukan, membentengi, dan terus meningkatkan proses pendidikan karakter di sekolah .

Olahraga pada hakikatnya adalah miniatur kehidupan. Pernyataan ini mengandung maksud bahwa esensi-esensi dasar dari kehidupan manusia dalam keseharian dapat dijumpai pula dalam olahraga (Sitepu, 2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah suatu proses yang melibatkan pendidik, siswa, dan lingkungan yang berinteraksi melalui kegiatan-kegiatan yang menuntut aktifitas fisik melalui program yang sistematis. Olahraga hendaknya dijadikan sebagai alat dalam proses pendidikan pendidikan jasmani dan kesehatan. Selain itu, menurut Wuest dan Bucher dalam (Meo, 2019) olahraga dapat digunakan sebagai alat untuk berbagai tujuan, antara lain (1) mengatasi emosi, (2) meningkatkan identitas, (3) kontrol sosial, (4) sosialisasi, (5) agen perubahan, (6 ) menyalurkan hati nurani, dan (7) memperoleh prestasi. Maka pendidikan olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang menggunakan olahraga sebagai kegiatan dan olahraga sebagai sarana umum untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dalam beberapa tahun terakhir, keberhasilan penerapan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam usaha pembentukan karakter telah muncul sebagai masalah nasional yang menarik. Topik tersebut sering dan serius diperdebatkan oleh berbagai kalangan, termasuk para ahli dan praktisi pendidikan jasmani, dalam forum diskusi atau seminar tingkat nasional. Dalam upaya untuk meningkatkan penyampaian pendidikan jasmani di sekolah, berbagai pendapat dan rekomendasi sering dibuat, termasuk revisi kurikulum, peningkatan kapasitas guru, penyediaan lapangan dan fasilitas olahraga (Rismayanthi, 2011). Pembinaan karakter dan pendidikan jasmani merupakan dua gagasan yang selalu berjalan beriringan. Meski masih

ada argumen yang mendukung dan menentang olahraga sebagai media untuk membentuk karakter, hal itu dianggap dapat dilakukan. Beberapa orang menentang pernyataan bahwa “*sports build character*”, yang didukung oleh bukti yang meyakinkan, sedangkan penentangan juga didukung oleh bukti yang meyakinkan (Seodjatmiko, 2015).

Penentangan tersebut dapat terjadi karena pelaksanaan pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga yang diajarkan di sekolah tidak mencerminkan konsep pendidikan jasmani. Masih banyak pendidik yang masih memprioritaskan penilaian berdasarkan prestasi kemampuan dalam cabang olahraga. Guru pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga harus lebih memperhatikan bagaimana siswa mereka berpartisipasi dalam pelajaran mereka. Guru harus menunjukkan kepada peserta didik bahwa perjuangan untuk meraih kemenanganlah yang harus dihormati, bukan hanya mengejar kemenangan. Pokok-pokok pembelajaran (*Learning points*) dari proses pembelajaran yang digunakan siswa harus diajarkan dan didemonstrasikan kepada mereka. Sehingga karakter positif akan muncul jika pendidikan olahraga menjadi bagian dari kehidupan seseorang dan pengalaman dalam pendidikan olahraga berdampak pada pengembangan karakter (Syafuruddin et al., 2022).

Hal tersebut juga diperkuat oleh beberapa temuan yang menyatakan bahwa olahraga aktif berdampak terhadap sifat individu seperti konsep diri, stres, perilaku menyimpang, dan integrasi sosial (Sitepu, 2017). Temuan tersebut menunjukkan bahwa remaja yang aktif dalam olahraga menunjukkan penyimpangan perilaku yang lebih sedikit daripada mereka yang tidak, remaja yang berpartisipasi dalam latihan fisik lebih kuat dan mampu menghadapi

tantangan lingkungan, remaja biasanya membutuhkan dukungan sosial dari kelompok maupun dari institusi lain, dan apabila dibandingkan dengan anak-anak yang tidak tertarik secara aktif dalam olahraga, remaja yang terlibat dalam kegiatan olahraga menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih baik.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam hal ini memiliki fungsi yang sama pentingnya dengan mata pelajaran lain dalam tujuan konteks pendidikan berbasis karakter. Selama ini banyak yang beranggapan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan hanya sebatas pembelajaran berbasis keterampilan dalam olahraga, padahal dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga tidak dapat dipisahkan dari pengembangan aspek emosional (afektif). Dengan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa sebagai tujuan akhir, pelaksanaan pendidikan jasmani seringkali terhambat. Karena sesungguhnya pendidikan jasmani adalah alat untuk mendorong gaya hidup aktif dan menanamkan prinsip-prinsip moral, etika, dan sportivitas (Pradana, 2021).

(Rismayanthi, 2011) Untuk dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga yang hakiki, maka seorang pendidik harus mampu untuk mengenali pertumbuhan fisik, perkembangan mental, perkembangan sosial, dan karakteristik emosional anak sesuai dengan fase pertumbuhannya, mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan kepada anak untuk berkreasi dan aktif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, mampu mengembangkan potensi dan keterampilan motorik anak, mampu memberikan bimbingan dan perkembangan anak dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan

pendidikan, memiliki kemampuan mengenali potensi siswa dalam dunia olahraga, mampu mengarahkan minat siswa pada dunia olahraga dan berkapasitas untuk mengarahkan minat peserta didik dalam olahraga.

Menurut beberapa penelitian terkait, mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan salah satu media yang dapat dengan mudah dimasukkan ke dalam pengajaran berbasis karakter. Beberapa di antaranya adalah penelitian (Widodo & Lumintuarso, 2017) yang menunjukkan bagaimana model permainan tradisional pada mata pelajaran pendidikan jasmani dapat membantu siswa mengembangkan karakternya, dan penelitian (Susanto, 2015) yang menemukan bahwa terciptanya model pembelajaran karakter yang dapat diterapkan dalam bentuk pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga.

Menurut pemaparan penulis di atas, nilai-nilai karakter yang dibutuhkan oleh generasi muda sama dengan yang terdapat dalam olahraga. Prinsip-prinsip ini harus diajarkan kepada generasi muda agar mereka dapat memahami dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Apabila guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berperan aktif dalam menonjolkan peserta didik pada pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, maka penerapan cita-cita olahraga yang dicapai melalui pendidikan jasmani dan olahraga akan berjalan dengan baik.

Pada akhirnya, betapapun mengagumkan dan luhurnya prinsip-prinsip yang diekspresikan dalam olahraga, jika tidak diaktualisasikan dan dipraktikkan dalam kehidupan nyata, tidak akan ada artinya. Oleh karena itu, yang penting adalah keinginan setiap orang untuk memulai kehidupan baik dengan landasan prinsip dasar maupun

dukungan teladan (*role model*) dari lingkungan seperti orang tua, guru, tokoh masyarakat, dan pejabat pemerintah di semua tingkatan. Pemimpin saat ini harus mampu menjadi contoh bagi generasi yang ada saat ini.

## **PENUTUP**

Berdasarkan berbagai penjelasan dan pendapat beberapa pakar di atas berkaitan dengan ilmu olahraga dan kesehatan dalam upaya pengembangan karakter, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengembangan karakter merupakan proses seumur hidup yang dipengaruhi oleh keadaan seseorang. Jika pendidikan olahraga dan kesehatan menjadi bagian dari kehidupan seseorang, maka akan muncul karakter positif. Beberapa aspek karakter, antara lain kejujuran, keadilan, tanggung jawab, kedamaian, percaya diri, menghargai, dan peduli terhadap orang lain, sangat penting dalam pengembangan karakter melalui pendidikan olahraga dan kesehatan.
2. Karena anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah untuk belajar dan melakukan kegiatan, maka sekolah merupakan satu-satunya lembaga yang dapat digunakan untuk mengembangkan dan mensosialisasikan kegiatan olahraga sebagai wahana pembentukan karakter. Untuk lebih meningkatkan kualitas pendidikan jasmani, seorang pendidik harus mengembangkan metode pengajaran inovatif yang sesuai dengan kebutuhan siswa.
3. Prinsip-prinsip yang terdapat dalam olahraga dapat digunakan untuk membentuk psikologi dan perilaku



dengan menjadikannya sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari dalam rangka pengembangan karakter.

4. Sebagai upaya dalam menerapkan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk membentuk karakter yang mulia dapat dilakukan dengan cara membangun kesadaran disertai pembinaan, penyuluhan, pembiasaan, serta keteladanan terhadap nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga. Karena satu contoh memiliki dampak yang lebih besar daripada seribu nasihat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Basuki, S. (2016). *Prosiding Seminar Nasional PS2DM UNLAM Vol. 2 No. 2 MANAJEMEN PENGELOLAAN PENJASKES BERBASIS KARAKTER DI SEKOLAH DASAR*. 2(2), 72-77.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). 済無 No Title No Title No Title.
- Gunadi, D. (2019). Peran Olahraga dan Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter. *Ilmiah SPIRIT*, 18(3), 1-11.
- Meo, M. (2019). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti MEMBENTUK NILAI-NILAI KARAKTER*. 6, 167-176. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3551964>
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE : Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78-93. <https://doi.org/10.51675/jp.v3i1.128>
- Raden, I., & Lampung, I. (2015). *Pendidikan jasmani dalam membentuk etika, moral, dan karakter* 302. 2(4), 302-315.

- Riantika, I. T., Nugraha, A., & Muliasari, R. M. (2010). *Laporan akhir pkm-pengabdian masyarakat judul kegiatan*.
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1-17.
- Rosita, L. (2018). Peran Pendidikan Berbasis Karakter Dalam Pencapaian Tujuan Pembelajaran Di Sekolah. *Jurnal Ilmu Politik Dan Komunikasi*, 8(1). <https://doi.org/10.34010/jipsi.v8i1.879>
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan Jasmani Dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Wahana*, 66(1), 55-61. <https://doi.org/10.36456/wahana.v66i1.482>
- Seodjatmiko, A. N. (2015). Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(2), 57-64.
- Sitepu, I. D. (2017). Indra Darma Sitepu: Pembentukan Karakter Melalui Partisipasi Dalam Olahraga. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 3(2), 99-112. <file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/8209-16657-1-SM.pdf>
- Susanto, E. (2015). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Karakter Untuk Meningkatkan Nilai-Nilai Afektif Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 4(3), 288-301. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i3.2751>
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., Yusuf, A., Makassar, U. N., & Makassar, U. N. (2022). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN FORMING* *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. 10.

Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan model permainan tradisional untuk membangun karakter pada siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 183. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.7215>

~oOo~

Copyright © 2023  
PENERBIT NEM

# **Implementasi Pendidikan Karakter Pasca Pandemi Covid-19 melalui Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

Oleh:

**Dr. Adam Mappaompo, M.Pd., Dr. Juhanis, M.Pd.,  
& H. Iskandar S.Pd., M.Pd.**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan nasional yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Pendidikan karakter merupakan upaya untuk membantu perkembangan jiwa anak-anak baik lahir maupun bathin dari sifat qadratnya menuju ke arah peradaban yang manusiawi dan lebih baik lagi. Pendidikan karakter memiliki makna lebih tinggi dari pendidikan formal, karena pendidikan karakter tidak hanya berkaitan dengan masalah benar salah, tetapi bagaimana menanamkan kebiasaan (*habits*) tentang hal-hal yang baik dalam

kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa karakter merupakan sifat alami seseorang dalam merespon situasi secara bermoral, yang diwujudkan dalam tindakan nyata melalui perilaku baik, jujur, bertanggung jawab, pekerjaan mendidik mencakup banyak hal yang bertalian dengan perkembangan manusia. Mulai dari perkembangan fisik, kesehatan, keterampilan, fikiran, perasaan, kemauan, sosial, sampai kepada perkembangan iman. Semua ditangani oleh pendidik. Dalam artian mendidik bermaksud untuk membuat manusia menjadi lebih sempurna, membuat manusia meningkatkan hidupnya dari kehidupan alamiah menjadi berbudaya.

Penanaman nilai-nilai karakter sangat penting sekali untuk mengatasi berbagai masalah penyimpangan akhlak dan perilaku yang terjadi di kehidupan kita sehari-hari. Keadaan ini juga berkaitan dengan penyimpangan perilaku murid yang di antaranya adalah hilangnya rasa hormat kepada orang tua, tawuran antar pelajar, konsumsi narkoba dan minuman keras, pergaulan bebas, hilangnya kejujuran, lemahnya kreatifitas, tanggungjawab, dan berbagai kerusakan akhlak dan perilaku yang sudah menjadi masalah bersama dan ikut memberi andil terjadinya masalah di lingkungan masyarakat.

Dalam kaitan tersebut, penanaman nilai-nilai karakter kepada peserta didik menjadi sangat penting, karena melalui penanaman dan pembiasaan tersebut nilai-nilai karakter akan tersampaikan secara sistematis dan diterima semua kalangan terutama peserta didik sebagai generasi muda bangsa. Pendidikan karakter sebagai bentuk pelaksanaan sosialisasi nilai-nilai luhur budaya bangsa adalah bentuk penguatan secara sistematis, terencana dan terukur. Semakin

kuat seseorang memiliki nilai-nilai kebangsaan, semakin kuat pula untuk dapat tumbuh dan berkembang menjadi warga negara yang baik, dan pada akhirnya secara individual maupun kolektif akan memegang teguh nilai budaya yang berlaku di negara tersebut.

Dunia pendidikan diharapkan sebagai motor penggerak untuk memfasilitasi pembangunan karakter sehingga anggota masyarakat mempunyai kesadaran kehidupan berbangsa dan bernegara yang harmonis dan demokratis dengan tetap memperhatikan norma-norma di masyarakat yang telah menjadi kesepakatan bersama. Pembangunan karakter dan pendidikan karakter menjadi suatu keharusan karena pendidikan tidak hanya menjadikan peserta didik menjadi cerdas, akan tetapi juga mempunyai budi pekerti dan sopan santun sehingga keberadannya sebagai anggota masyarakat menjadi bermakna baik bagi dirinya maupun orang lain. Intinya pendidikan karakter harus dilakukan pada semua tingkat pendidikan hingga Perguruan Tinggi karena harus mampu berperan sebagai mesin informasi yang membawa bangsa ini menjadi bangsa yang cerdas, santun, sejahtera dan bermartabat serta mampu bersaing dengan bangsa manapun.

Dampak globalisasi yang terjadi saat ini membawa masyarakat Indonesia melupakan pendidikan karakter bangsa. Padahal pendidikan karakter merupakan suatu pondasi bangsa yang sangat penting dan perlu ditanamkan sejak dini kepada anak-anak. Dari berbagai peristiwa saat ini mulai dari seorang murid yang melaporkan guru kepolisi karena ditegur guru, remaja sekolah menengah yang bertindak di luar norma di sosial media hingga, pembunuhan yang dilakukan siswa sekolah menengah

terhadap temannya, tentu kita menjadi sadar akan pentingnya penanaman pendidikan karakter sejak dini. Peristiwa tersebut menunjukkan bahwa masyarakat bahkan remaja ternyata mampu melakukan tindak kekerasan yang sebelumnya mungkin belum pernah terbayangkan. Hal ini dikarenakan globalisasi telah membawa para remaja pada "Penuhanan" materi dan sosial media sehingga terjadi ketidak seimbangan antara sikap keagamaan dan tradisi budaya.

Pelaksanaan pendidikan karakter di sekolah sudah dapat diintegrasikan dengan berbagai mata pelajaran, sedangkan dalam pengembangan diri pendidikan karakter diimplementasikan dalam program bimbingan konseling dan ekstrakurikuler. Pokok masalah dalam penelitian ini adalah belum tertanam dengan baik nilai luhur (karakter) pada peserta didik. Sebagai titik tolak penelitian ini adalah ingin mengetahui pelaksanaan pendidikan karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, yang akan terlihat dari nilai karakter yang berkembang dalam pembelajaran dan ketercapaian tujuan pembelajaran.

Guru bukan hanya sekedar mengajar namun juga mendidik. Itu artinya guru harus menanamkan nilai-nilai positif dalam diri siswa terkait mata pelajaran yang diajarkan, namun tidak semua guru mengerti dan memahami apa yang menjadi tugas dan perannya di sekolah. Terkadang guru lebih berorientasi pada nilai dibanding karakter. Guru yang mengampu mata pelajaran sosiologi di sekolah adalah salah satu guru yang memiliki amanah tersebut, Sosiologi adalah mata pelajaran yang mempelajari tentang masyarakat yang di dalamnya mempelajari tentang seluk beluk dari masyarakat itu sendiri

termasuk nilai, norma, interaksi sosial, perilaku menyimpang, dan sebagainya. Ketika guru mengajarkan mata pelajaran sosiologi di sekolah tujuannya bukan sekedar siswa memahami dan mendapatkan nilai baik namun juga siswa dapat mengetahui mana perilaku baik dan menyimpang.

## PEMBAHASAN

### Konsep Nilai Karakter

#### 1. Pengertian Nilai

Kamus Bahasa Indonesia Edisi Baru (2014:598) nilai merupakan harga dalam arti tafsiran, kadar mutu. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan nilai sebagai sesuatu yang berguna, berharga, berkualitas, dan dapat dimanfaatkan oleh orang lain. Nilai menjelaskan sesuatu yang abstrak, bukan benda konkrit yang dapat dilihat secara langsung. Dengan demikian untuk mendeteksi sebuah nilai harus melalui pemaknaan terhadap kenyataan lain berupa tindakan, tingkah laku, pola pikir dan sikap seseorang atau sekelompok orang. Nilai difungsikan untuk mengarahkan, mengendalikan, dan menentukan kelakuan seseorang, karena nilai dijadikan standar perilaku. Perilaku seseorang dikatakan baik atau positif jikalau sesuai dengan nilai yang dipercaya atau diterapkan pada lingkungan tersebut.

#### 2. Pengertian Karakter

Kata karakter berasal dari bahasa Yunani *to mark* yang berarti menandai dan memfokuskan pada bagaimana mengaplikasikan nilai kebaikan dalam bentuk tindakan (Fathurrohman, 2013:16). Dirjen



Pendidikan Agama Islam, Kementerian Agama Republik Indonesia (dalam Mulyasa 2011:4) mengemukakan bahwa *character* diartikan sebagai ciri pribadi yang melekat dan dapat diidentifikasi pada perilaku individu yang bersifat unik. Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa karakter merupakan suatu keadaan jiwa yang dimiliki oleh manusia itu sendiri yang kemudian menjadi dasar untuk membedakan setiap masing-masing individu. Karakter bersifat unik, artinya karakter yang dimiliki setiap individu berbeda dengan individu lainnya. Karakter menjadikan seseorang mempunyai ciri khas dalam melakukan suatu tindakan atau perilaku yang dilakukan dalam kesehariannya.

Karakter merupakan sesuatu yang sangat penting bagi tercapainya tujuan hidup. Karakter merupakan dorongan pilihan untuk menentukan yang terbaik dalam hidup. Sebagai bangsa Indonesia setiap dorongan pilihan itu harus dilandasi oleh Pancasila. Sebagai aspek kepribadian, karakter merupakan cerminan dari kepribadian secara utuh dari seseorang.

### 3. Pengertian Nilai Karakter

Nilai dapat diartikan sebagai sifat atau hal-hal yang penting dan berguna bagi kehidupan manusia. Nilai adalah sesuatu yang berkaitan dengan kognitif dan afektif (Najib, 2015:47). Nilai juga dapat dikatakan sebagai suatu norma atau sebuah standar yang sudah ditentukan dan diyakini secara psikologis telah menyatu dalam diri individu. Di dalam nilai-nilai terdapat pembakuan mengenai sesuatu yang dinilai baik dan buruk serta pengaturan perilaku (Majid, 2015:23).

Selain itu nilai (value) dapat diartikan sebagai norma-norma yang dianggap baik oleh setiap individu, hal inilah yang selanjutnya akan menuntun setiap individu menjalankan tugas-tugasnya seperti nilai kejujuran, nilai kesederhanaan dan lain sebagainya (Sanjaya, dalam Yanti 2016:2). Sedangkan karakter dapat dikatakan sebagai cerminan dari kepribadian seseorang; cara berpikir, sikap dan perilaku (Barnawi 2012:20). Selain itu nilai karakter dapat dikatakan sebagai suatu ide atau konsep yang dijadikan sebagai pedoman atau patokan dalam berperilaku bagi seseorang (Solichin, 2015:47).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap manusia tentunya memiliki karakter yang berbeda-beda dan menjadi ciri khas dalam berperilaku. Nilai karakter merupakan suatu sifat atau sesuatu hal yang dianggap penting dan berguna dalam kehidupan manusia. Nilai karakter juga dapat dijadikan sebagai petunjuk atau pedoman dalam berperilaku.

### **Pendidikan Karakter**

Nilai karakter yang sudah dijelaskan sebelumnya dalam praktik pendidikan karakter merupakan muatan yang ada di dalam kurikulum. Dengan kata lain, nilai-nilai karakter yang ada tersebut diimplementasikan ke dalam kurikulum sekolah. Kurikulum tersebut masuk ke dalam konteks pendidikan karakter yang diartikan secara luas (Hidayat, 2013:21). Pendidikan karakter sendiri dapat diartikan secara luas dan sempit. Pendidikan karakter secara luas adalah seluruh usaha sekolah di luar bidang akademis yang bertujuan untuk membantu peserta didik tumbuh

menjadi seseorang yang memiliki karakter baik. Dalam arti sempit, pendidikan karakter diartikan sebagai pelatihan moral yang merefleksikan nilai-nilai tertentu (Najib, 2015:45).

Departemen Pendidikan Amerika (dalam Barnawi & M. Arifin, 2012:23) mendefinisikan pendidikan karakter sebagai proses belajar yang memungkinkan siswa dan orang dewasa untuk memahami, peduli, dan bertindak pada nilai-nilai etika inti, seperti; rasa hormat, keadilan, kebajikan, warga Negara yang baik, dan bertanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain. Selain itu, pendidikan karakter dikatakan sebagai suatu sistempenanaman nilai-nilai karakter pada peserta didik yang meliputi komponen: kesadaran, pemahaman, kepedulian, dan komitmen yang tinggi untuk melaksanakan nilai-nilai tersebut, baik terhadap Allah SWT, diri sendiri, sesama, lingkungan, maupun masyarakat dan bangsa secara keseluruhan, sehingga menjadi manusia sempurna sesuai kodratnya (Mulyasa, 2012:7).

Sedangkan menurut Akhir (2017:80) Pendidikan karakter sesungguhnya bukan sekedar mendidik benar dan salah tetapi mencakup proses pembiasaan tentang perilaku yang baik sehingga mahasiswa dapat memahami, merasakan dan mau berperilaku baik sehingga terbentuklah tabiat yang baik.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa nilai pendidikan karakter merupakan nilai-nilai karakter yang dimuat dalam kurikulum sekolah. Hal tersebut dilakukan secara sadar dan terencana untuk menumbuhkan, mengembangkan, dan menanamkan nilai-nilai karakter pada diri peserta didik. Upaya yang dilakukan kepada peserta didik untuk menjadi manusia seutuhnya dicampur tangani oleh pihak sekolah dan seorang

guru yang turut serta membantu dalam pembentukan karakter tersebut.

#### 1. Nilai-nilai dalam Pendidikan Karakter

Nilai-nilai luhur pendidikan karakter dapat ditemukan dalam budaya Indonesia. Hal tersebut dikarenakan bangsa Indonesia masih memegang dan menjunjung tinggi adat dan budayanya. Nilai-nilai luhur yang berasal dari adat dan budaya lokal hendaknya lebih diutamakan untuk diinternalisasikan kepada peserta didik melalui pendidikan karakter (Wibowo, 2013:14). Inti dari pendidikan karakter bukan sekedar mengajarkan pengetahuan kepada peserta didik tentang kebaikan dan keburukan. Pendidikan karakter merupakan proses menanamkan (menginternalisasi) nilai-nilai positif kepada peserta didik melalui berbagai metode dan strategi yang tepat (Yanti, 2016:3).

Beberapa pendapat menyebutkan pengertian nilai-nilai karakter; disiplin, berkomunikasi/bersahabat, jujur, kerja keras, cinta tanah air dan religius. Nilai karakter disiplin merupakan sikap yang mentaati peraturan dan ketentuan yang telah ditetapkan tanpa pamrih, kontrol yang kuat terhadap penggunaan waktu, tanggungjawab atas tugas yang diamanahkan serta bersungguh-sungguh (Naim, 2012:142). Selanjutnya, Ardy (2013:78) menjelaskan nilai berkomunikasi/bersahabat sebagai; manusia merupakan makhluk sosial, yang harus mempunyai kemampuan dalam berkomunikasi sehingga dapat menjalin hubungan dengan orang lain. Dan, nilai karakter jujur adalah perilaku jujur didasarkan pada mengenal kekurangan dan kelebihan diri sendiri (Barnawi & Arifin, 2012:74).

Nilai karakter kerja keras dapat diartikan sebagai suatu usaha yang terus dilakukan (tidak pernah menyerah) dalam menyelesaikan pekerjaan atau yang menjadi tugasnya sampai tuntas (Kesuma, dalam Wawan suryo, 2014:5). Nilai karakter cinta tanah air merupakan suatu sikap yang dilandasi ketulusan dan keikhlasan yang diwujudkan dalam perbuatan untuk kejayaan tanah air dan kebahagiaan bangsanya (Solihah, 2015:17). Sedangkan nilai karakter religius adalah nilai yang mengacu pada nilai-nilai dasar yang terdapat dalam agama Islam (Siswanto, 2013:99).

Melengkapi uraian tersebut Heritage Foundation (dalam Mulyasa, 2012:15) merumuskan sembilan karakter dasar yang menjadi tujuan pendidikan karakter. Kesembilan karakter tersebut adalah: 1) cinta kepada Allah dan semesta beserta isinya; 2) tanggung jawab, disiplin dan mandiri; 3) jujur; 4) hormat dan santun 5) kasih sayang, peduli, dan kerjasama; 6) percaya diri, kreatif, kerja keras dan pantang menyerah; 7) keadilan dan kepemimpinan; 8) baik dan rendah hati; 9) toleransi, cinta damai dan persatuan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ambil kesimpulan bahwa nilai-nilai pendidikan karakter dapat ditemukan dalam budaya Indonesia. Nilai-nilai karakter tersebut telah dikaji kedalam beberapa aspek yang mengandung hal-hal positif. Nilai karakter tersebut diberikan kepada peserta didik melalui pendidikan karakter di sekolah.

## 2. Tujuan Pendidikan Karakter

Proses dan tujuan dari pendidikan karakter adalah adanya perubahan kualitas yang meliputi 3 aspek

pendidikan, yakni kognitif, afektif, psikomotorik yang dijadikan sebagai patokan dalam peningkatan wawasan, perilaku dan keterampilan, serta terwujudnya insan yang berilmu dan berkarakter (Barnawi & M. Arifin, 2012:28). Selanjutnya Mulyasa (2012:9) menyatakan pendidikan karakter bertujuan untuk meningkatkan mutu, proses dan hasil pendidikan yang mengarah pada pembentukan karakter dan akhlak mulia peserta didik secara utuh, terpadu, dan seimbang sesuai dengan standar kompetensi lulusan pada setiap satuan pendidikan.

Selain itu, tujuan pendidikan karakter dalam setting sekolah ada 3 yaitu: 1) Menguatkan dan mengembangkan nilai-nilai kehidupan yang dianggap penting dengan cara memfasilitasi penguatan dan pengembangan nilai-nilai tertentu sehingga terwujud dalam perilaku anak baik saat masih sekolah maupun setelah lulus. 2) Mengoreksi perilaku peserta didik yang tidak sesuai dengan nilai-nilai yang dikembangkan sekolah dengan bertujuan meluruskan berbagai perilaku negatif anak menjadi positif. 3) Memmbangun koneksi yang harmonis dengan keluarga dan masyarakat dalam memerankan tanggung jawab karakter bersama (Ardy, 2013:70).

Jadi, tujuan dari pendidikan karakter yaitu adanya perubahan yang mengarah kedalam kualitas yang lebih baik lagi. Perubahan tersebut tidak hanya mencakup ranah kognitif, afektif, psikomotorik saja, tetapi dapat meningkatkan mutu dan kepribadian khas yang dapat di terapkan pada kehidupan sehari-hari. Kepribadian yang khas dapat diterapkan baik di sekolah maupun dirumah yang terlaksana dengan seimbang.

### 3. Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah

Implementasi pendidikan karakter di setiap sekolah dapat dikatakan berbeda-beda, sekolah tentunya memiliki manajemen dan cara tersendiri dalam mengimplementasikan nilai-nilai karakter yang ada. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan menginternalisasikan nilai-nilai karakter kedalam 3 kegiatan disekolah, yaitu dalam kegiatan pembelajaran, kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan pembiasaan. Internalisasi nilai-nilai karakter melalui kegiatan pembiasaan merupakan proses menanamkan nilai-nilai karakter yang berguna, melalui kegiatan pembiasaan secara rutin dan spontan agar peserta didik mampu meyakini dan mewujudkan dalam kehidupan sehari-hari (Najib, 2012:66).

Wibowo (2013:15) menjelaskan bahwa implementasi pendidikan karakter bisa dilakukan dengan: a) Terintegrasi dalam pembelajaran yaitu kesadaran akan pentingnya nilai-nilai yang diintegrasikan dalam tingkah laku peserta didik yang berlangsung dalam proses pembelajaran di kelas; b) Terintegrasi dalam pengembangan diri melalui kegiatan ekstrakurikuler; c) Terintegrasi dalam manajemen sekolah yaitu yang berkaitan dengan pengelolaan peserta didik, peraturan sekolah, sarana dan prasarana, keuangan, pembelajaran dan lain sebagainya. Sejalan dengan pendapat tersebut, Mulyasa (2012:10) menjabarkan bahwa pada umumnya pendidikan karakter menekankan pada keteladanan, penciptaan lingkungan, dan pembiasaan yang dijadikan metode pendidikan utama dan memiliki pengaruh besar terhadap peserta didik.

## **PENUTUP**

Pendidikan karakter dalam pembelajaran Pendidikan jasmani dan Kesehatan sudah dilakukan oleh guru melalui poses pembelajaran. Dalam proses pendidikan karakter, pendidik memasukan nilai-nilai pendidikan karakter dalam perangkat pembelajaran. Ada beberapa nilai karakter harus yang diimplementasikan yaitu nilai yang diterapkan dalam pelaksanaan pembelajaran seperti religius, disiplin, peduli sosial, rasa ingin tahu, toleransi, komunikatif, cinta damai, cinta tanah air, bertanggung jawab. Untuk evaluasi pembelajaran penilaian yang digunakan yaitu observasi dengan mengamati sikap dan tingkah laku siswa di dalam kelas serta memberikan penugasan untuk melihat perkembangan kemajuan belajar peserta didik.

Implementasi pendidikan karakter sudah harus optimal dikarenakan dalam perencanaan pembelajaran mencantumkan beberapa nilai karakter pada perangkat pembelajaran. Dalam pelaksanaan pembelajaran menerapkan beberapa nilai karakter yang terdapat di pedoman pengembangan pendidikan karakter yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional. Nilai yang diterapkan dalam pelaksanaan pembelajaran seperti religius, disiplin, peduli sosial, rasa ingin tahu, toleransi, komunikatif, cinta damai, bertanggung jawab. Untuk evaluasi pembelajaran penilaian yang digunakan yaitu observasi dengan mengamati sikap dan tingkah laku siswa di dalam kelas serta memberikan penugasan untuk melihat perkembangan kemajuan belajar peserta didik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Wibowo (2013), *Managemen Pendidikan Karakter di Sekolah*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Akhir Muhammad.(2017), *Pengembangan Materi Bahan Ajar Bahasa Indonesia Berbasis Karakter*. Disertasi. UNM
- Arifin, M dan Barnawi. (2012). *Strategi dan Kebijakan Pembelajaran Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA
- Departemen Pendidikan Nasional. 2014. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Fathurrohman, P. (2013). *Pengembangan Pendidikan Karakter*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Hidayat, Sholeh. 2013. *Pengembangan Kurikulum Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Bandung.
- Kemendiknas. 2011. *Pedoman Pelaksanaan Pendidikan Karakter*. Jakarta: Pusat Kurikulum Perbukuan.
- Lickona, Thomas. 2013. *Education for Character: Mendidik untuk Membentuk Karakter* (Terjemahan Juma Abdu Wamaungo). New York: Catherine Gafell.
- Majid, A dan Andayani, D. (2015). *Pendidikan Karakter Perspektif Islam*. Bandung : ROSDA.
- Mulyasa. (2011). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Naim, Ngainun. 2012. "Character Building Optimalisasi Peran Pendidikan dalam Pengembangan Ilmu & Pembentukan Karakter Bangsa". Ar-ruzz Media : Yogyakarta.

Najib, M. dkk. 2015. Manajemen Masjid Sekolah Sebagai Laboratorium Pendidikan Karakter Konsep dan Implementasinya. Yogyakarta: Gava Media.

Novan Ardy Wiyani. 2013. "Membumikan Pendidikan Karakter di SD: Konsep, Praktik dan Strategi", Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Solihah, Bahiyyaah. 2015. Konsep Cinta Tanah Air Perspektif Ath-Thahtahwi dan Relevansinya Dengan Pendidikan Di Indonesia". Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah: Jakarta.

Solichin. 2015. "Manajemen Masjid Sekolah Sebagai Laboratorium Pendidikan Karakter". Gava Media: Yogyakarta.

Siswanto. 2013. "Pendidikan Karakter Berbasis Religius". Jurnal Pendidikan. Volume 8 No 1. STAIN: Pamekasan.

~oOo~

Copyright © 2013  
PENERBIT

# **Dapatkah Senam Aerobik Meningkatkan Kognitif Orang Lanjut Usia?**

Oleh:

**Dr. Poppy Elisano Arfanda, M.Pd., Dr. Ians Aprilo, M.Pd.,  
& Ricardo Valentino Latuheru, S.Pd., M.Pd.**

## **PENDAHULUAN**

Menurunnya tingkat konsentrasi pada seseorang disebabkan oleh banyak hal, salah satunya adalah akibat penuaan dan kurangnya aktivitas fisik. Menurut World Population Prospects, populasi yang menua ( $\geq 60$  tahun) mencapai 962 juta pada tahun 2017 dan diproyeksikan meningkat menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Efek penuaan pada otak merupakan faktor risiko utama penurunan kognitif, dan gangguan kognitif ringan yang telah meningkat secara dramatis dan memengaruhi aktivitas mental dan fisik serta kualitas hidup individu lanjut usia. Gangguan kognitif tidak dapat diubah, dan intervensi yang efektif sangat terbatas. Dengan demikian pencegahan dan peningkatan kognitif pada penuaan, penurunan subyektif, dan tahap gangguan kognitif ringan sangat penting untuk mencegah dan memperbaiki kondisi orang lanjut usia saat ini.

Penurunan kognitif terkait usia adalah kompleks dan multifaktorial. Faktor risiko utama yang terkait dengan penurunan kognitif terkait usia meliputi perubahan parameter kardiovaskular dan status penyakit terkait (misalnya, hipertensi, obesitas, diabetes, dll.). Bahkan

perubahan terjadi pada dasar saraf kognisi, khususnya yang mempengaruhi korteks prefrontal, suatu wilayah yang terutama terlibat dalam fungsi eksekutif dan perhatian, memori, dan kerja. Efek ini lebih besar pada individu dengan gangguan kognitif ringan (Mild Cognitive Impairment/MCI) (Miyazaki et al., 2022).

Kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup sedentary adalah kontributor utama peningkatan tingkat kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan orang lanjut usia (Li et al., 2015), yang mewakili populasi dengan risiko lebih tinggi untuk penurunan kognitif karena efek buruk dari kelebihan berat badan, misalnya, stres oksidatif, peradangan, dan fungsi vaskular.

## **PEMBAHASAN**

Intervensi aktivitas fisik termasuk latihan aerobik, dapat meningkatkan fungsi kognitif di antara orang dewasa khususnya orang lanjut usia dengan gangguan kognitif ringan (Zheng et al., 2016) (Song et al., 2018). Latihan aerobik adalah latihan yang melibatkan aktivasi kelompok otot besar, seperti senam aerobik, jogging, berenang dan bersepeda, dll. Senam aerobik adalah aktivitas berbasis komunitas yang sangat populer dan latihan aerobik yang umum dilakukan di seluruh dunia. Dalam senam aerobik dibutuhkan ekspresi emosional, interaksi sosial, stimulasi sensorik, koordinasi motorik, dan gerakan tubuh bersama dengan musik. Namun, intensitas, durasi, dan frekuensi latihan tersebut dapat bervariasi, seperti di cha-cha, rumba, waltz, Tai Chi, dll (Karpati et al., 2017). Diyakini bahwa koneksi sosial dapat meningkatkan fungsi kognitif di antara

orang lanjut usia dengan gangguan kognitif ringan sebagai hasil dari senam aerobik (Horr et al., 2015).

Latihan pikiran-tubuh, sebagai terapi yang menggabungkan konsentrasi mental, kontrol pernapasan, dan gerakan tubuh, bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas dan kesehatan mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan pikiran-tubuh seperti tai chi, yoga, menari, dan pilates dapat meningkatkan kinerja kognitif orang lanjut usia dengan atau tanpa gangguan kognitif. (Wu et al., 2019).

Latihan senam aerobik adalah aktivitas fisik yang berdampak positif pada potensi peningkatan kreatifitas. Penelitian yang dilakukan adalah tingkat kreatifitas pada mahasiswi ketika diukur segera setelah sesi senam aerobik selama 20 menit dibandingkan dengan ketika diukur sebelum berolahraga. Temuan mengungkapkan bahwa latihan senam aerobik berdampak positif pada potensi kreatif, baik segera maupun 2 jam setelah menyelesaikan latihan, yang menunjukkan efek jangka panjang dari berolahraga. Gairah fisiologis yang diinduksi oleh latihan senam aerobik dapat menjelaskan peningkatan tugas kognitif. Bukti lain menunjukkan bahwa latihan senam aerobik akut bermanfaat bagi kinerja kreatif melalui peningkatan keterampilan berpikir konvergen. Hal ini memengaruhi kemampuan untuk memecahkan masalah (Richard et al., 2021).

Senam aerobik juga melibatkan keterampilan lain seperti koordinasi dengan musik, dan pengambilan urutan gerakan, memperkuat persepsi dan memori spasial serta fungsi eksekutif. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua berlatih kegiatan menari melaporkan peningkatan yang luar

biasa dalam keseimbangan dan konsistensi langkah (C Noguera et al., 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa pelatihan musik memiliki efek stimulasi pada sistem sensorimotor dan pendengaran, yang dapat meningkatkan plastisitas kortikal. Karena latihan senam aerobik menggabungkan semua faktor ini, maka dapat disimpulkan bahwa senam aerobik dapat meningkatkan fungsi kognitif. Selain itu juga dapat meningkatkan suasana hati, tingkat kebugaran, dan kepercayaan diri.

Latihan fisik dianggap sebagai intervensi berbiaya rendah untuk pencegahan dan pengelolaan beberapa penyakit, diantaranya adalah penyakit jantung (Liew & Teo, 2018). Dalam konteks ini, berjalan di treadmill dengan intensitas sedang atau tinggi selama 10 minggu secara signifikan meningkatkan kapasitas aerobik, yang diwakili oleh penyerapan oksigen puncak, pada orang dengan penyakit penyerta jantung. Demikian pula, program pelatihan fisik efektif untuk meningkatkan kapasitas fisik seperti daya tahan, keseimbangan, koordinasi, dan fleksibilitas (Ammar et al., 2021). Peningkatan aktivitas fisik dapat dilakukan dengan mengikuti program pelatihan senam aerobik. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan senam aerobik secara teratur dapat berkontribusi pada peningkatan keseimbangan, gangguan kognitif dan demensia (dengan merangsang neuroplastisitas di daerah otak tertentu (Rehfeld et al., 2017).

Oleh karena itu, ada beberapa faktor yang dapat membantu memperlambat atau bahkan membalikkan efek negatif dari penuaan normal. Yakni, dengan melakukan aktivitas fisik, karena dari beberapa penelitian menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan memori spasial

dan fungsi eksekutif orang dewasa dan orang lanjut usia (Carmen Noguera et al., 2019). Dihipotesiskan bahwa olahraga aerobik pada akhirnya berkontribusi untuk meningkatkan cadangan kognitif yang dianggap sebagai faktor pelindung saraf dari penurunan kognitif. Sama seperti berlari, berenang, atau berjalan dianggap sebagai jenis latihan aerobik, sebagian besar bentuk senam aerobik juga dapat dianggap sebagai latihan aerobik, dan dengan demikian dapat berkontribusi untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, membantu mengontrol berat badan, atau memodulasi stres dan depresi.

Latihan aerobik telah terbukti sebagai solusi yang mungkin untuk peningkatan fungsi kognitif pada orang lanjut usia dan sebagai faktor yang berkontribusi untuk pencegahan degenerasi saraf. Dance termasuk dalam kategori latihan aerobik dan dianggap sebagai latihan yang ideal untuk meredakan ketegangan dan tekanan karena merupakan aktivitas sosial yang menyenangkan yang tidak hanya meningkatkan tingkat kebugaran tetapi juga mendorong aktivitas yang sehat pada orang dewasa yang lebih tua dan penderita demensia.

*Dance* dianggap sebagai kombinasi dari daya tahan, kekuatan, koordinasi dan kognisi, serta interaksi sosial. Selain itu, dance sebagai bentuk aktivitas fisik dapat dilakukan di berbagai lingkungan selama aman dan lebih mungkin diadopsi oleh orang lanjut usia sebagai bagian dari gaya hidup mereka dibandingkan dengan latihan lain yang lebih terstruktur dan/atau intensif. Telah dibuktikan bahwa itu merangsang banyak fungsi kognitif dalam spektrum demensia, termasuk rangsangan visual dan pendengaran dan kapasitas untuk mengikuti instruksi. Dibandingkan

dengan latihan aerobik lainnya, senam aerobik memiliki manfaat tambahan untuk merangsang emosi, meningkatkan interaksi sosial, dan menstimulasi akustik dan musik (Kattenstroth et al., 2013)(Foster, 2013). Dengan demikian, senam aerobik mungkin merupakan modalitas yang lebih efektif untuk meningkatkan fungsi kognitif dibandingkan latihan aerobik lainnya (Lazarou et al., 2017).

Selama dekade terakhir, beberapa tinjauan telah menunjukkan bahwa berlatih senam aerobik dikaitkan dengan peningkatan fungsi kognitif pada orang lanjut usia (Predovan et al., 2019). Senam aerobik juga dapat memperkuat daya ingat pada orang dewasa yang mengalami gangguan kognitif ringan (Wong et al., 2020). Beberapa penelitian lain menyebutkan bahwa senam aerobik dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, mencegah beberapa penyakit terkait usia, memperbaiki kondisi fisik dan kognitif, serta psikologis (Vrinceanu et al., 2019). Senam aerobik juga melibatkan pemusatan perhatian, memori, stimulasi sensorik, dan interaksi sosial. Tari aerobik merupakan latihan yang baik untuk meningkatkan fungsi kognitif, mood, dan fisik (Wong et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam konsentrasi rata-rata antara sebelum dan sesudah intervensi video senam aerobik low impact dengan menghafal (Arfanda et al., 2022).

Mekanisme yang terjadi adalah latihan fisik tidak hanya meningkatkan aliran darah ke otak dan meningkatkan fungsi sistem kardiovaskular serta mengubah seluruh sistem metabolisme. Selain itu, latihan fisik juga melibatkan aktivitas kognitif dan sosial, yang mungkin meningkatkan fungsi otak secara keseluruhan (Zhu et al., 2020). Olahraga



juga meningkatkan volume otak, memori, dan fungsi eksekutif (Miyazaki et al., 2022)

## **PENUTUP**

Dari beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa senam aerobik dapat meningkatkan kognitif bagi orang lanjut usia, baik itu terkait pada gerakan yang harus dilakukan dengan menghafal ataupun berkaitan dengan musik, maupun lingkungan sosial sebagai pendukung dalam kegiatan senam aerobik. Sehingga senam aerobik dapat dijadikan satu alternatif pilihan dalam melakukan aktivitas fisik dalam meningkatkan kognitif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ammar, A., Boukhris, O., Halfpaap, N., Labott, B. K., Langhans, C., Herold, F., Grässler, B., Müller, P., Trabelsi, K., Chtourou, H., Zmijewski, P., Driss, T., Glenn, J. M., Müller, N. G., & Hoekelmann, A. (2021). Four weeks of detraining induced by covid-19 reverse cardiac improvements from eight weeks of fitness-dance training in older adults with mild cognitive impairment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 1-19. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115930>
- Arfanda, P. E., Wiriawan, O., Setijono, H., Kusnanik, N. W., Muhammad, H. N., Puspodari, P., Ayubi, N., Aprilo, I., & Arimbi, A. (2022). The Effect of Low-Impact Aerobik Dance Exercise Video on Cardiovascular Endurance, Flexibility, and Concentration in Females With Sedentary Lifestyle. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(3), 303-308. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.01>

- Foster, P. P. (2013). How does dancing promote brain reconditioning in the elderly? *Frontiers in Aging Neuroscience*, 5(FEB), 4-5. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2013.00004>
- Horr, T., Messinger-Rapport, B., & Pillai, J. A. (2015). Systematic review of strengths and limitations of Randomized Controlled Trials for non-pharmacological interventions in mild cognitive impairment: Focus on Alzheimer's disease. *Journal of Nutrition, Health and Aging*, 19(2), 141-153. <https://doi.org/10.1007/s12603-014-0565-6>
- Karpati, F. J., Giacosa, C., Foster, N. E. V., Penhune, V. B., & Hyde, K. L. (2017). *Dance and music share gray matter structural correlates*. 1657, 62-73. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2016.11.029>
- Kattenstroth, J. C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M., & Dinse, H. R. (2013). Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 5(FEB), 1-16. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2013.00005>
- Lazarou, I., Parastatidis, T., Tsolaki, A., Gkioka, M., Karakostas, A., Douka, S., & Tsolaki, M. (2017). International Ballroom Dancing Against Neurodegeneration: A Randomized Controlled Trial in Greek Community-Dwelling Elders With Mild Cognitive impairment. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*, 32(8), 489-499. <https://doi.org/10.1177/1533317517725813>
- Li, Z. Q., Dai, Y. X., Zhao, Y. L., & Yan, H. (2015). The association between passive smoking during pregnancy and adverse birth outcomes in Chinese: A meta-analysis. *Chinese Journal of Evidence-Based Medicine*, 15(7), 816-823. <https://doi.org/10.7507/1672-2531.20150140>

- Liew, J. ming, & Teo, S. P. (2018). Physical activity in older people with cardiac co-morbidities. *Journal of Geriatric Cardiology*, 15(8), 557-558. <https://doi.org/10.11909/j.issn.1671-5411.2018.08.004>
- Manikam, R. (2021). Mindful Sport Performance Enhancement: Mental Training for Athletes and Coaches. *Mindfulness*, 12(1), 258-260. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01524-1>
- Miyazaki, A., Okuyama, T., Mori, H., Sato, K., Kumamoto, K., & Hiyama, A. (2022). Effects of Two Short-Term Aerobik Exercises on Cognitive Function in Healthy Older Adults during COVID-19 Confinement in Japan: A Pilot Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106202>
- Noguera, C, Carmona, D., Rueda, A., & ... (2020). Shall we dance? Dancing modulates executive functions and spatial memory. *International Journal of ...* <https://www.mdpi.com/666976>
- Noguera, Carmen, Sánchez-Horcajo, R., Álvarez-Cazorla, D., & Cimadevilla, J. M. (2019). Ten years younger: Practice of chronic aerobik exercise improves attention and spatial memory functions in ageing. *Experimental Gerontology*, 117(October), 53-60. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2018.10.019>
- Predovan, D., Julien, A., Esmail, A., & Bherer, L. (2019). Effects of dancing on cognition in healthy older adults: a systematic review. In *Journal of Cognitive ...* Springer. <https://doi.org/10.1007/s41465-018-0103-2>
- Rehfeld, K., Müller, P., Aye, N., Schmicker, M., Dordevic, M., Kaufmann, J., Hökelmann, A., & Müller, N. G. (2017).

Dancing or fitness sport? The effects of two training programs on hippocampal plasticity and balance abilities in healthy seniors. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11(June), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00305>

Richard, V., Ben-Zaken, S., Siekańska, M., & Tenenbaum, G. (2021). Effects of Movement Improvisation and Aerobik Dancing on Motor Creativity and Divergent Thinking. *Journal of Creative Behavior*, 55(1), 255-267. <https://doi.org/10.1002/jocb.450>

Song, D., Yu, D. S. F., Li, P. W. C., & Lei, Y. (2018). The effectiveness of physical exercise on cognitive and psychological outcomes in individuals with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 79, 155-164. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.01.002>

Vrinceanu, T., Esmail, A., Berryman, N., Predovan, D., Vu, T. T. M., Villalpando, J. M., Pruessner, J. C., & Bherer, L. (2019). Dance your stress away: comparing the effect of dance/movement training to aerobik exercise training on the cortisol awakening response in healthy older adults. *Stress*, 22(6), 687-695. <https://doi.org/10.1080/10253890.2019.1617690>

Wong, A., Mak, M. K. Y., Lam, L. C. W., & Mok, V. C. T. (2020). Aerobik dance for cognitive and physical functions and mood in older adults with cerebral small vessel disease: abridged secondary publication. *Hong Kong Medical Journal = Xianggang Yi Xue Za Zhi*, 26(6), 38-41.

Wu, C., Yi, Q., Zheng, X., Cui, S., Chen, B., Lu, L., & Tang, C. (2019). Effects of Mind-Body Exercises on Cognitive Function in Older Adults: A Meta-Analysis. *Journal of*

*the American Geriatrics Society*, 67(4), 749–758.  
<https://doi.org/10.1111/jgs.15714>

Zheng, G., Xia, R., Zhou, W., Tao, J., & Chen, L. (2016). Aerobik exercise ameliorates cognitive function in older adults with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 50(23), 1443–1450. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095699>

Zhu, Y., Zhong, Q., Ji, J., Ma, J., Wu, H., Gao, Y., Ali, N., & Wang, T. (2020). Effects of Aerobik Dance on Cognition in Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Alzheimer's Disease*, 74(2), 679–690. <https://doi.org/10.3233/JAD-190681>

~oOo~

Copyright © 2023  
PENERBIT NEBIT

# **Stimulasi Fungsi Kognitif melalui Aktivitas Fisik**

Oleh:  
Dr. Arimbi, S.Or., M.Pd.

## **PENDAHULUAN**

Dalam menjalani kehidupan secara optimal, setiap manusia membutuhkan fungsi organ tubuh yang bekerja dengan baik. Salah satu organ tubuh yang sangat penting adalah otak. Otak manusia terdiri dari trilyunan sel saraf dengan pembagian area fungsi yang sangat kompleks. Fungsi otak dikelompokkan menurut kegunaan dalam kehidupan sehari-hari menjadi fungsi berpikir dan fungsi kognitif, perasaan, hasrat, psikomotor dan sensoris. Kognitif juga mengatur fungsi otak yang mengatur kemampuan penafsiran seseorang terhadap lingkungan berupa perhatian, bahasa, memori, dan fungsi memutuskan. Dari semua itu, fungsi kognitif adalah yang paling dinamis dapat digerakkan oleh diri manusia. Sangat rumit dan terhubung dengan area-area lain di otak. Fungsi kognitif yang optimal ke arah yang baik merupakan faktor proteksi kesehatan mental.

Fungsi kognitif menurut *behavioral neurology*, yaitu suatu proses dimana semua masukan sensoris meliputi rangsang taktil, visual dan auditorik akan diubah, diolah, disimpan dan digunakan untuk hubungan interneuron secara sempurna sehingga seseorang mampu melakukan penalaran terhadap masukan sensoris tersebut (Hamidah, 2011). Sedangkan dalam pendapat lain, fungsi kognitif

merupakan aktivitas mental secara sadar seperti berpikir, belajar, mengingat dan menggunakan bahasa. Fungsi kognitif juga merupakan kemampuan atensi, memori, pemecahan masalah, pertimbangan, serta kemampuan eksekutif (merencanakan, menilai, mengawasi, dan melakukan evaluasi) (Istiqomah & Maemonah, 2022).

Perkembangan kognitif pada manusia dimulai sejak masih anak-anak. Setiap manusia memiliki perkembangan kognitif yang berbeda-beda tergantung dari genetik dan lingkungannya. Salah satu teori yang mengelompokkan perkembangan kognitif anak ke dalam empat tahapan adalah teori piaget (Piaget, 2000), yakni sebagai berikut;

1. Tahap Sensorimotor (18-24 bulan). Pada tahap pertama ini, bayi mulai mampu mengembangkan akalinya untuk memahami dunia luar melalui indera sensorik dan kegiatan motoriknya.
2. Tahap Praoperasional (2-7 tahun). Pada tahap ini, anak belum dapat mengoptimalkan kemampuan kognitifnya, atau belum dapat berpikir berdasarkan logika.
3. Tahap Operasional Konkret (7-11 tahun). Pada tahap ketiga ini, anak mulai bisa berpikir secara rasional dan terorganisir. Anak juga sudah dapat menilai dan berpikir secara logis terhadap sesuatu di sekitarnya.
4. Tahap Operasional Formal (12 tahun ke atas). Pada tahap terakhir ini, anak sudah dapat berpikir secara luas dan mulai menganalisis sesuatu, memanipulasi ide di pikirannya, serta tidak tergantung dengan manipulasi konkret.

Sistem saraf yang berperan dalam fungsi kognitif tentunya tidak berjalan sendiri-sendiri dalam menjalankan

fungsinya melainkan merupakan suatu kesatuan yang disebut sistem limbik. Sistem limbik sendiri terlibat dalam pengendalian emosi, perilaku, dorongan serta memori. Adapun struktur dari sistem limbik dengan perannya masing-masing yaitu:

1. Amygdala, terlibat dalam pengaturan emosi dimana hemisfer kanan predominan terhadap keadaan tidak sadar serta hemisfer kiri predominan dalam keadaan sadar.
2. Hipokampus, berperan dalam pembentukan memori jangka panjang dan proses pembelajaran (pemeliharaan kognitif).
3. Girus parahipokampus, berperan dalam pembentukan memori spasial.
4. Girus cinguli, berperan dalam pengaturan atensi sebagai salah satu domain dari fungsi kognitif.
5. Forniks, berperan dalam pembelajaran dan memori.
6. Hypothalamus, berperan mengatur perubahan memori baru menjadi memori jangka panjang.
7. Thalamus, sebagai pusat pengaturan fungsi kognitif di otak.
8. Mammillary bodies, berperan dalam pembentukan memori dan pembelajaran.
9. Girus dentatus, berperan dalam memori baru.
10. Korteks enthorinal, berperan dalam komponen asosiasi.

Sedangkan lobus otak yang mempunyai peran dalam pengaturan fungsi kognitif meliputi:

1. Lobus frontalis, berperan mengatur motorik, kepribadian, perilaku, bahasa, memori, orientasi spasial, belajar asosiatif, daya analisa dan sintesis.



2. Lobus parietalis, berperan dalam fungsi membaca, persepsi, dan visuospasial. Lobus ini menerima stimuli sensorik dari berbagai modalitas seperti input visual, auditorik, dan taktil dari area asosiasi sekunder.
3. Lobus temporalis, berperan dalam mengatur fungsi pendengaran, penglihatan, emosi, memori, dan kategorisasi benda-benda (Fuster, 2002).

Faktor nutrisi mempunyai pengaruh tersendiri dalam fungsi kognitif. Karena dengan nutrisi yang cukup dan berimbang, sel-sel otak akan menjadi lebih baik perkembangannya. Nutrisi seperti protein, lemak, vitamin, mineral masing-masing mempunyai peran terhadap peningkatan fungsi kognitif seseorang (Gardener & Rainey-Smith, 2018). Seseorang yang sedang menjalani diet tentunya harus memperhatikan asupan nutrisi yang ia konsumsi setiap hari agar tidak terjadi penurunan fungsi kognitif dikarenakan sel-sel otak yang kekurangan nutrisi untuk berkembang.

## **PEMBAHASAN**

Fungsi kognitif ini dapat terganggu pada beberapa kondisi gangguan kejiwaan dapat pula mengalami penurunan fungsi yang biasanya berhubungan dengan penuaan usia dan depresi. Gejalanya ditandai dengan menjadi pelupa atau kesulitan dalam daya pikir lainnya. Proses kognitif di otak sangat rumit. Ini melibatkan lebih dari 100 miliar sel saraf di otak. Untuk mengaturnya, terdapat beberapa hormon dan zat kimia yang terlibat. Beberapa di antaranya adalah dopamin, noradrenalin, serotonin, asetilkolin, glutamat, dan GABA yang merupakan

asam amino non-protein yang diproduksi melalui dekarboksilasi glutamat oleh enzim glutamate decarboxylase (Ueno, 2000). Menurunnya hormon GABA dapat menyebabkan gangguan kecemasan, panik, kejang dan attention deficit hyperactivity disorder (ADHD).

Gangguan fungsi kognitif juga dapat terjadi akibat gangguan kejiwaan seperti depresi. Kondisi ini menjadi sangat merugikan, karena selain mengganggu fungsi psikososial dalam kegiatan sehari-hari pasien, juga menurunkan kualitas hidup dan juga meningkatkan risiko timbulnya depresi berulang. Gangguan kognitif pada depresi dapat berupa disfungsi dalam pembentukan kognitif (distorsi kognitif atau bias kognitif) (Beck, 2008; Hovaguimian et al., 2018) dan fungsi kognitif tidak fleksibel, tidak mampu mengolah informasi netral, menahan dan menghapus informasi yang tidak relevan yang dapat berdasar pada kelambanan dan kurang perhatian. Secara umum, pada pemeriksaan *neuro-cognitive test* (NCT), didapatkan gangguan pada berbagai domain fungsi kognitif (Murrough et al., 2011). Fungsi kognitif yang terganggu pada fungsi atensi, memori, fungsi eksekutif, psikomotor, kecepatan memproses informasi (Lin et al., 2020).

Kapasitas intelektual yang menurun pada lansia utamanya erat kaitannya dengan fungsi kognitif. Telah banyak penelitian yang menghubungkan faktor usia dengan penurunan fungsi kognitif. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh the COGITO study, yang menunjukkan hasil bahwa pada usia dewasa tua (65-80 tahun) seseorang akan lebih sulit untuk meningkatkan kemampuan kognisinya dibandingkan golongan usia dewasa muda (20-31 tahun) (Lin et al., 2020). Gangguan memori, perubahan

persepsi, masalah dalam berkomunikasi, penurunan fokus dan atensi, hambatan dalam melaksanakan aktivitas harian adalah gejala dari gangguan kognitif. Gangguan ini sering dialami oleh lansia. Sekurang-kurangnya ada 10% dari lansia yang berumur diatas 65 tahun dan 50% dari lansia yang berumur diatas 85 tahun mengalami gangguan ini. Faktor gaya hidup seperti stimulasi intelektual yang berkaitan dengan kognitif, status sosial dan aktivitas fisik dapat menurunkan risiko untuk terjadinya gangguan yang berhubungan dengan usia seperti Alzheimer dan demensia vaskular.

Upaya mempertahankan fungsi kognitif pada akhirnya menjadi suatu kebutuhan untuk mempertahankan kualitas hidup manusia. Beberapa studi memperlihatkan data bahwa olahraga, memelihara hobi, aktivitas rutin harian mampu mempertahankan fungsi kognitif seseorang (McMorris et al., 2009).

Banyak studi yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat mencegah kemunduran fungsi kognitif. Hasil penelitian yang berjudul hubungan antara kebugaran aerobik dengan kemampuan kognitif, dari hasil penelitian tersebut disimpulkan, latihan selama 30-45 menit dengan berjalan cepat, 3 kali seminggu, dapat membantu menangkal timbulnya demensia (Kashihara et al., 2009). Dalam penelitian lain juga ditemukan bahwa latihan untuk meningkatkan keseimbangan, koordinasi dan kelincahan memberi dampak positif yang besar pada struktur otak dan fungsi kognitif dari sekelompok besar orang-orang usia lanjut. Dua kali seminggu melakukan latihan angkat besi memberikan dampak neurologis yang sangat besar. Menari juga dapat mencegah penuaan otak. Menari 1 jam dalam

seminggu, selama enam bulan, meningkatkan stimulasi fisik dan sosial serta kognitif seseorang.

Bagian otak yang bernama Hippocampus merespon sangat kuat terhadap kegiatan latihan aerobik. Hippocampus merupakan inti dari pembelajaran dan memori dalam sistem otak. Hasil penelitian pada anak-anak dan orang dewasa menunjukkan pertumbuhan struktur otak yang sejalan dengan kebugaran tubuh. Temuan ini menjelaskan adanya efek peningkatan memori dan peningkatan kebugaran kardiovaskular dari berolahraga. Olahraga akan menstimulasi proliferasi populasi progenitor saraf, meningkatkan jumlah neuron baru, dan membantu kelangsungan hidup sel-sel baru. Latihan fisik dapat menjaga fungsi otak termasuk meningkatkan aliran darah dan pengiriman oksigen ke cerebral, serta menginduksi faktor pertumbuhan fibroblast di hippocampus. Neuron-neuron baru ini secara fungsional akan terintegrasi dengan hippocampus. Kemudian hippocampus neurogenesis yang merupakan hasil integrasi hippocampus akan memfasilitasi jalan LTP (*Long Term Potential*) dan STP (*Short Term Potential*) dari pembelajaran analog sinaptik sehingga dapat meningkatkan kemampuan mengingat dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Mandolesi et al., 2018).

## **PENUTUP**

Berdasarkan berbagai hasil kajian penelitian diatas mengenai manfaat berolahraga dalam memberikan stimulasi pada fungsi kognitif, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Fungsi kognitif tidak hanya dipengaruhi faktor pendidikan atau stimulasi intelektual yang diperoleh

seseorang, sebab fungsi kognitif merupakan sebuah sistem kompleks yang melibatkan sistem syaraf, endokrin dan sistem vaskular.

2. Olahraga dalam perkembangan pengetahuan tidak lagi sebatas membentuk otot untuk tujuan yang bersifat kompetitif, tetapi olahraga juga memberikan manfaat terhadap perkembangan otak dan fungsi kognitif yang secara komprehensif mampu meningkatkan memori, meningkatkan konsentrasi serta menurunkan berbagai risiko penyakit yang berhubungan dengan otak seperti demensia, atau Alzheimer dan Parkinson.
3. Aktivitas fisik tidak hanya berupa olahraga ataupun melakukan pekerjaan sehari-hari namun juga meliputi pelatihan otak atau *brain training* yang dapat meningkatkan beberapa domain dari fungsi kognitif seperti memori, atensi, konsentrasi, dan kemampuan bahasa.
4. Menjaga dan mempertahankan fungsi kognitif sampai usia lanjut berarti menjaga dan mempertahankan kualitas hidup manusia, sehingga memungkinkan orang dalam usia lanjut masih dapat mandiri dalam menjalankan kebutuhan pribadinya sehari-hari.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165(8), 969-977.
- Fuster, J. M. (2002). Frontal lobe and cognitive development. *Journal of Neurocytology*, 31(3-5), 373-385.

- Gardener, S. L., & Rainey-Smith, S. R. (2018). The role of nutrition in cognitive function and brain ageing in the elderly. *Current Nutrition Reports*, 7, 139–149.
- Hamidah, S. (2011). *Peningkatan Kemampuan Membaca Pemahaman Melalui Model Pembelajaran Cooperative Integrated Reading Composition (Circ) Dengan Media Animasi pada Siswa Kesulitan Belajar Kelas IV SD Negeri Pajang I Surakarta Tahun Ajaran 2011*.
- Hovaguimian, F., Tschopp, C., Beck-Schimmer, B., & Puhan, M. (2018). Intraoperative ketamine administration to prevent delirium or postoperative cognitive dysfunction: A systematic review and meta-analysis. *Acta Anaesthesiologica Scandinavica*, 62(9), 1182–1193.
- Istiqomah, N., & Maemonah, M. (2022). Konsep Dasar Teori Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia Dini Menurut Jean Piaget. *Khazanah Pendidikan*, 15(2), 151–158.
- Kashihara, K., Maruyama, T., Murota, M., & Nakahara, Y. (2009). Positive effects of acute and moderate physical exercise on cognitive function. *Journal of Physiological Anthropology*, 28(4), 155–164.
- Lin, X., Chen, Y., Zhang, P., Chen, G., Zhou, Y., & Yu, X. (2020). The potential mechanism of postoperative cognitive dysfunction in older people. *Experimental Gerontology*, 130, 110791.
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, 509.

- McMorris, T. E., Tomporowski, P. E., & Audiffren, M. E. (2009). *Exercise and cognitive function*. Wiley-Blackwell.
- Murrough, J. W., Iacoviello, B., Neumeister, A., Charney, D. S., & Iosifescu, D. V. (2011). Cognitive dysfunction in depression: neurocircuitry and new therapeutic strategies. *Neurobiology of Learning and Memory*, 96(4), 553–563.
- Piaget, J. (2000). Piaget's theory of cognitive development. *Childhood Cognitive Development: The Essential Readings*, 2, 33–47.
- Ueno, H. (2000). Enzymatic and structural aspects on glutamate decarboxylase. *Journal of Molecular Catalysis B: Enzymatic*, 10(1-3), 67–79.

~oOo~

Copyright © 2023  
PENERBIT NE

# **Pemanfaatan Teknologi pada Pembelajaran Abad 21 Pendidikan Jasmani**

Oleh:

**Dr. Ians Aprilo, M.Pd. & Dr. Poppy Elisano Arfanda, M.Pd.**

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan abad 21 dalam dunia pendidikan menuntut adanya perubahan dalam pelaksanaan pembelajaran, perubahan ini merupakan tanggung jawab bersama untuk dapat diimplementasikan dalam proses pembelajaran di Indonesia (Kaufman, 2013). Ketika perubahan ini terjadi, tuntutan dan hasil belajar di abad ini juga akan berubah. Generasi yang tumbuh di abad ini harus memiliki kemampuan/keterampilan abad 21 seperti 4C, yaitu *critical thinking* (kemampuan berpikir kritis dan kemampuan memecahkan masalah), *creative* (kreatif dan kemampuan berinovasi), *collaboration* (kemampuan berkolaborasi), dan *communication* (kemampuan berkomunikasi). Salah satu unsur perubahan pola pembelajaran di abad ini adalah pemanfaatan teknologi, dimana seluruh peserta didik di abad ini akan dihadapkan pada pemakaian teknologi dan sumber informasi yang dapat mereka akses secara bebas melalui media internet (Juditya et al., 2021).

Kondisi di Indonesia pada saat ini, mata ajar pendidikan jasmani masih mengacu pada aspek psikomotor saja (Permana & Habibie, 2020). Sehingga pendidikan



jasmani belum mampu menghasilkan peningkatan kognitif yang sempurna bagi peserta didik (Bulqini et al., 2021).

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi tidak hanya memengaruhi perubahan isi dan metode dalam pembelajaran, tetapi juga mengubah model pendidikan, serta sistem dan organisasi pendidikan. Penerapan teknologi modern dalam pendidikan adalah tentang bagaimana mengelola masalah teknologi dalam pendidikan, memanfaatkan hasil teknologi yang ada, memaksimalkan aplikasi yang dapat digunakan dalam pendidikan, dan meningkatkan efisiensi pendidikan melalui rekonstruksi pendidikan secara menyeluruh. Pendidikan untuk segala usia harus mempersiapkan masyarakat untuk masa depan dan membantu peserta didik dalam mencapai pemenuhan diri. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran sekolah yang penting untuk perkembangan manusia secara menyeluruh.

Teknologi telah digunakan dalam semua aspek kehidupan manusia dalam masyarakat modern. Pertumbuhan teknologi di masyarakat merupakan dorongan untuk mendigitalkan pendidikan. Adopsi teknologi telah menjadi topik pembicaraan di bidang pendidikan jasmani (Casey et al., 2017). Peran teknologi dalam pendidikan jasmani dapat terpolarisasi, dengan beberapa ahli yang mendukung kelebihan penggunaan teknologi dan sebagian lagi menentang penggunaan teknologi dalam Pendidikan jasmani. Pemerintah memutuskan bahwa teknologi akan tetap menjadi prioritas pendidikan ke depan. Ada insentif untuk mengeksplorasi bagaimana teknologi dapat mendukung pekerjaan pendidik jasmani dan pengalaman belajar bagi peserta didik.

Tujuan penulisan artikel ini adalah perlunya mempertimbangkan kompleksitas pembelajaran pendidikan jasmani dan mengadopsi teknologi yang akan digunakan.

## PEMBAHASAN

Pendidik abad ke-21 dapat mengakses teknologi dengan tak terbatas untuk meningkatkan pengalaman belajar pada abad ke-21. Sebagian besar teknologi pendidikan yang digunakan saat ini diakses melalui banyak kurikulum interaktif, program pendidikan, aplikasi, dan alat evaluasi yang tersedia secara luas bagi pendidik untuk memperkaya pengalaman belajar di kelas. Salah satu tanggung jawab pendidik adalah mempersiapkan peserta didik masa depan untuk mengintegrasikan teknologi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran (Krause et al., 2020).

Objek nyata dari teknologi multimedia adalah produk teknologi komputer, sedangkan benda sederhana lainnya, seperti film, televisi, audio, dan lain-lain, tidak termasuk dalam kategori teknologi multimedia. Media dalam teknologi multimedia mengacu pada penggunaan komputer untuk mendigitalkan informasi media seperti teks, grafik, gambar, animasi, suara, dan video. Multimedia pembelajaran dapat menampilkan informasi pendidikan dan pembelajaran kepada peserta didik melalui teks, suara, gambar, atau video.

Dengan semakin banyaknya teknologi yang ada, pendidik pendidikan jasmani mulai merambah penerapan teknologi yang berkaitan dengan pengaturan aktivitas jasmani, contoh teknologi yang banyak digunakan adalah jam tangan untuk memantau kalori dan detak jantung, atau pendidik menggunakan aplikasi video game dalam

pembelajaran pendidikan jasmani. misalnya adalah aplikasi analisis gerak (Krause et al., 2017).

### **Keuntungan**

Pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran abad 21 secara teoritis memperkaya konten pendidikan, mengubah persepsi tentang pendidikan, dan mengubah pendidikan tradisional yang selama ini dijalankan. Teknologi juga berpotensi untuk meningkatkan pembelajaran praktis bagi pendidik dengan menyampaikannya kepada peserta didik, merekonstruksi pembelajaran pendidikan jasmani, dan mendorong pendidikan berkelanjutan (literasi fisik) (Lee & Lee, 2021).

Teknologi merupakan alat bantu dalam pembelajaran yang tidak hanya dimaksudkan untuk mengubah pembelajaran, tetapi juga untuk mengintensifkan hubungan antara peserta didik dan pendidik, mengurangi kesenjangan terkait dengan aksesibilitas informasi dan sumber pendukung, serta membantu memenuhi kebutuhan individu peserta didik (Krause et al., 2020).

Sebuah penelitian di Perancis yang dilakukan oleh Legrain (2015), menemukan bahwa pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan teknologi akan efektif dalam memusatkan perhatian dan minat peserta didik, yang menghasilkan tingkat motivasi yang lebih tinggi terhadap pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam studi lain di Australia, Casey & Jones juga menemukan efek positif penggunaan perangkat lunak analisis video untuk meningkatkan pemahaman peserta didik tentang melempar dan menangkap. Mereka berkesimpulan bahwa pemanfaatan teknologi akan bermakna jika pendidik berperan sebagai katalisator (orang yang menyebabkan perubahan)

dalam meningkatkan apresiasi peserta terhadap penerapan keterampilan dalam situasi nyata, meningkatkan verbalisasi pemahaman yang lebih dalam, dan mentransfer pengetahuan dengan lebih cepat dan lebih baik (Legrain et al., 2015).

Selain itu, pendidik perlu menjadi praktisi yang reflektif dan mampu mengapresiasi bahwa praktik pembelajaran dapat dibentuk oleh lingkungan sosial budaya saat terlibat dalam ruang sosial online (James Robson, 2018) atau saat mengintegrasikan teknologi ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Henderson et al., 2017) (Selwyn, 2016). Pembelajaran pendidikan jasmani yang sedang dilaksanakan saat ini harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial agar implementasi kurikulum dapat berjalan dengan baik.

Pelaksanaan pembelajaran tradisional sedikit banyak harus tergerus dan digantikan dengan penggunaan teknologi (Carpenter & Krutka, 2014). Pemanfaatan teknologi berpotensi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Stephen Harvey & Brendon Hyndman, 2018).

Selain itu, pemanfaatan teknologi dapat memberikan informasi bantuan dan bimbingan bagi peserta didik untuk belajar mandiri ketika mengalami kesulitan sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Beberapa software pembelajaran yang memiliki fitur lengkap juga dapat memberikan informasi evaluasi pembelajaran tertentu dan telah didampingi oleh panduan yang sesuai (Chunquan Zhu, 2020). Sehingga peserta didik dapat melakukan pembelajaran kapanpun dan dimanapun yang menggambarkan fleksibelnya waktu belajar.

Pemanfaatan teknologi juga dapat mempermudah proses pembelajaran, dimana peserta didik dapat mengakses materi pembelajaran bukan hanya dari satu sumber belajar. Dengan beragamnya materi pembelajaran, hal ini diharapkan peserta didik akan lebih kreatif dan *open mind* terhadap perbedaan yang ada.

### **Kekurangan**

Namun, dengan adanya temuan positif di atas, masih ada pertanyaan yang muncul tentang peran teknologi dalam pendidikan jasmani. Guard (2014), menyatakan keprihatinan tentang peran teknologi dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Penggunaan teknologi digital dalam pendidikan jasmani berpotensi menghilangkan peran pendidik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Adopsi teknologi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat menciptakan lingkungan belajar dimana peran utama pendidik dalam pendidikan jasmani hanya untuk mengawasi penggunaan teknologi saat peserta didik melakukan pembelajaran, hal ini dianggap bahwa teknologi berpotensi untuk menggantikan peran pendidik (Williamson, 2015). Kurangnya interaksi langsung antara pendidik dengan peserta didik, maupun antara peserta didik dengan peserta didik lainnya. Hal ini akan berdampak besar kepada peserta didik, karena walaupun mereka dapat berkomunikasi secara *synchrononous* melalui live chat atau *asynchrononous* melalui Email/forum diskusi, tetap saja interaksi antar manusia secara langsung tidak tergantikan (Andrian & Rusman, 2019).

Begitu pula dengan perhatian yang diberikan oleh pendidik yang menunjukkan kepedulian terhadap peserta

didik dalam belajar. Teknologi akan mempengaruhi kurikulum, pedagogi, dan penilaian. Dengan kata lain pemilihan konten dan pedagogi oleh pendidik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dibatasi oleh waktu. Seringkali teknologi tidak digunakan secara tepat dan inovatif, sehingga gagal memberikan efek positif pada pembelajaran pendidikan jasmani (Henderson et al., 2017).

Tingkat pemahaman peserta didik yang berbeda-beda dalam mengangkap materi pembelajaran, akan menjadi satu kendala juga dalam pembelajaran dengan menggunakan teknologi. Hal ini berkaitan dengan gaya belajar peserta didik, ada peserta didik yang mampu belajar dengan audio, visual dan kinestetik.

Keterbatasan akses internet juga masih menjadi salah satu kendala dalam pembelajaran abad 21 di Indonesia, mengingat beberapa daerah yang merupakan daerah 3T (tertinggal, terdepan dan terluar).

## **PENUTUP**

Berdasarkan kajian literatur diatas, maka pembelajaran abad 21 di Indonesia belum sepenuhnya dapat dilaksanakan. Masih diperlukan perpaduan antara model pembelajaran tradisional dengan pembelajaran yang menggunakan multimedia. Hal ini dapat sangat merangsang semangat belajar peserta didik, membantu pendidik sepenuhnya menjelaskan perilaku teknis dalam mengajar, dan secara efektif mempromosikan inovasi teknologi pembelajaran. Artinya, mode pembelajaran baru dapat memaksimalkan semangat dan minat peserta didik. Sehingga pemanfaatan teknologi dapat bermanfaat bagi para pendidik dan peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di abad 21 ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrian, Y., & Rusman, R. (2019). Implementasi pembelajaran abad 21 dalam kurikulum 2013. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 12(1), 14–23. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v12i1.20116>
- Bulqini, A., Puspodari, Arfanda, P. E., Suroto, & Mutohir, T. C. (2021). Physical Literacy in Physical Education Curriculum. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(2), 102–108. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Carpenter, J. P., & Krutka, D. G. (2014). How and why educators use Twitter: A survey of the field. *Journal of Research on Technology in Education*, 46(4), 414–434. <https://doi.org/10.1080/15391523.2014.925701>
- Casey, A., Goodyear, V. A., & Kathleen M. Armou. (2017). Rethinking The Relationship Between Pedagogy, Technology and Learning in Health And Physical Education. *Sport, Education and Society*, 22(2), Sport. Educ. Soc.
- Chunquan Zhu. (2020). Retraction: Application of Computer Multimedia Technology in the Reform and Innovation of Physical Education Teaching in Colleges and Universities. *Journal of Physics: Conference Series*, 1648(2), 022245. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1648/2/022245>
- Gard, M. (2014). eHPE: A history of the future. *Sport, Education and Society*, 19(6), 827–845. Henderson, M., Selwyn, N., & Aston, R. (2017). What works and why? Student perceptions of ‘useful’ digital technology in university teaching and learning. *Studies in Higher Education*, 42(8), 1567–1579. <https://doi.org/10.1080/03075079.2015.1007946>

- James Robson. (2018). Performance, Structure and Ideal Identity: Reconceptualising Teachers' Engagement In Online Social Spaces. *British Journal of Educational Technology*, 49(3), 439–450. <https://doi.org/10.1111/bjet.12551>.
- Juditya, S., Rusmana, R., & Zakaria, D. A. (2021). Pendidikan Jasmani Di Tengah Tuntutan dan Perubahan Pembelajaran Abad 21. *Maroones: Jurnal ...*, 1(01), 23–31. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/maroones/article/view/5480%0Ahttps://journal.unsika.ac.id/index.php/maroones/article/download/5480/3096>
- Kaufman, K. J. (2013). 21 Ways to 21st Century Skills: Why Students Need Them and Ideas for Practical Implementation. *Kappa Delta Pi Record*, 49(2), 78–83. <https://doi.org/10.1080/00228958.2013.786594>
- Krause, J. M., O'Neil, K., & Dauenhauer, B. (2017). Plickers: A Formative Assessment Tool for K–12 and PETE Professionals. *Strategies*, 30(3), 30–36. <https://doi.org/10.1080/08924562.2017.1297751>
- Krause, J. M., O'Neil, K., & Jones, E. (2020). Technology in Physical Education Teacher Education: A Call to Action. *Quest*, 72(3), 241–259. <https://doi.org/10.1080/00336297.2019.1685553>
- Lee, H. S., & Lee, J. (2021). Applying artificial intelligence in physical education and future perspectives. *Sustainability (Switzerland)*, 13(1), 1–16.
- Legrain, P., Gillet, N., Gernigon, C., & Lafreniere, M. A. (2015). Integration of information and communication technology and pupils' motivation in a physical education setting. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(3), 384–401. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0013>



- Permana, R., & Habibie, A. (2020). *Analisis Assesmen Literasi Jasmani dengan Kebutuhan Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Muhammadiyah Tasikmalaya*. 221–226.
- Selwyn, N. (2016). Digital downsides: exploring university students' negative engagements with digital technology. *Teaching in Higher Education*, 21(8), 1006–1021. <https://doi.org/10.1080/13562517.2016.1213229>
- Stephen Harvey, & Brendon Hyndman. (2018). An Investigation into the Reasons Physical Education Professionals use Twitter. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29, 622–627. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0188>
- Williamson, B. (2015). Algorithmic skin: health-tracking technologies, personal analytics and the biopedagogies of digitized health and physical education. *Sport, Education and Society*, 20(1), 133–151. <https://doi.org/10.1080/13573322.2014.962494>

# **Program Komprehensif Sekolah untuk Mencapai 60 Menit Aktivitas Fisik Setiap Hari**

Oleh:

**Dr. Khurotul Aini, M.Pd. & Dr. Andi Rahman, M.Pd., M.Si.**

## **PENDAHULUAN**

Kesejahteraan kehidupan manusia memiliki tolok ukur yang berbeda pada setiap kajian keilmuan, namun kesejahteraan kesehatan merupakan bentuk dari kesejahteraan manusia yang utama untuk mendukung kesejahteraan yang lainnya berjalan. Kebutuhan kesejahteraan kesehatan tidak hanya dibutuhkan untuk manusia dewasa saja, namun pada tingkat sekolah kebutuhan tersebut merupakan komponen utama dalam mendukung keberhasilan pendidikan sekolah. Aktivitas fisik telah terbukti memberikan kontribusi untuk membangun pemeliharaan kesehatan tulang, otot, kebugaran jasmani serta kehidupan sosial yang positif (Elliot, 2013). Bahkan dalam undang-undang telah disebutkan bahwa terjadinya gangguan kesehatan pada masyarakat Indonesia akan menimbulkan kerugian ekonomi yang besar bagi negara, dan setiap upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat juga berarti investasi bagi pembangunan negara (Kemenpora, 2011). Peningkatan derajat kesehatan ini bisa dilakukan di lingkungan terdekat dengan kehidupan manusia, misalnya di lingkungan keluarga, lingkungan

sekolah dan lingkungan masyarakat yang lebih luas lainnya. Peningkatan derajat kesehatan ini perlu dilakukan secara komprehensif, dimana dengan tingkat kesibukan dan aktivitas kehidupan lainnya terkadang membuat orang lupa akan pentingnya aktivitas fisik pada kehidupan manusia.

Pada sejumlah penelitian menjelaskan siswa yang sehat dengan aktivitas fisik yang baik dapat meningkatkan pencapaian akademik di sekolah seperti tingkat konsentrasi, perilaku sosial di kelas dan tingkat kehadiran (Donnelly & Lambourne, 2011). Pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan pencapaian akademik telah terprogram oleh pemerintah Republik Indonesia, bahkan dalam kondisi pandemik lalu telah digalakkan senam *stay at home* oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora). Selain itu program lain yang dilakukan pemerintah yakni mengimplementasikan aktivitas fisik di tingkat sekolah melalui senam pagi yang dilaksanakan hampir 60 menit dengan senam kebugaran jasmani (SKJ). Aktivitas fisik selama 60 menit setiap harinya merupakan rekomendasi pedoman aktivitas fisik untuk anak-anak dan remaja (ASCD, 2012). Sehingga penting bagi masyarakat di sekolah untuk terus menjalankan program komprehensif ini untuk mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik selama 60 menit setiap harinya dan mendukung keberhasilan pembangunan pendidikan di Republik ini.

## **PEMBAHASAN**

Sekolah memiliki peranan penting untuk memengaruhi tingkat kesehatan anak. Salah satunya melalui partisipasi aktivitas fisik. Di sekolah anak-anak paling banyak

menghabiskan waktu mereka setelah lingkungan rumah. Sehingga aktivitas yang konsisten untuk memberikan peluang aktivitas gerak fisik perlu dilakukan di tingkat sekolah. Aktivitas fisik dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru seperti aktivitas berjalan, berlari, lompat tali dan sebagainya, selain itu aktivitas fisik direkomendasikan dilakukan dengan kegiatan pengembangan keterampilan yang memiliki peluang di masa mendatang (Gauthier, 2018).

Program aktivitas fisik di sekolah harus membantu siswa memenuhi kebutuhan perkembangan fisik siswa, memiliki tingkat keamanan yang baik, menyediakan kesempatan yang sama untuk seluruh siswa dalam beraktivitas fisik (Naumann, 2018). Aktivitas fisik perlu ditumbuhkan menjadi sebuah kebiasaan positif agar selalu aktif bergerak seumur hidup. Salah satu metode yang digunakan dalam menciptakan aktivitas fisik yang menarik bisa dilakukan dengan cara: (1) mempelajari terlebih dahulu keterampilan yang dibutuhkan oleh siswa, (2) menciptakan aktivitas fisik yang menyenangkan dan tidak membosankan dan (3) menciptakan aktivitas fisik yang bisa menumbuhkan rasa percaya diri siswa (Wang & Boros, 2021).

Aktivitas fisik selama 60 menit untuk mempengaruhi perilaku dan kesehatan telah direkomendasikan dalam beberapa penelitian (Jelalian & McCullough, 2012). Pemerintah didukung dengan organisasi resminya mendukung sekolah untuk mendukung strategi sekolah dalam membantu peserta didik berpartisipasi pada setiap kegiatan aktivitas-aktivitas fisik sebelum, selama maupun setelah kegiatan di sekolah dilaksanakan. Sekolah-sekolah juga banyak menjalin kolaborasi serta melaksanakan

promosi kegiatan aktivitas fisik melalui pengembangan kurikulum. Kurikulum Merdeka Belajar saat ini memberikan peluang yang lebih luas bagi anak-anak untuk menggali kemampuan mereka di segala bidang.

Memiliki kondisi tubuh yang sehat secara jasmani dan rohani juga digunakan sebagai salah satu syarat masuk di sekolah-sekolah. Sehingga kebutuhan ini juga sebagai salah satu cara sekolah untuk memberikan peluang untuk calon peserta didik untuk tetap sehat dan bugar. Pengembangan aktivitas fisik yang lainnya juga diterapkan di sekolah-sekolah dengan membuka kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan peserta didik itu sendiri dan meningkatkan kebugaran peserta didik melalui aktivitas fisik.

Program komprehensif aktivitas fisik di sekolah dapat dilakukan secara sistematis. Aktivitas fisik selama 60 menit dapat digunakan untuk meningkatkan kecerdasan, keterampilan, kepercayaan diri serta memiliki tubuh yang sehat. Program komprehensif aktivitas fisik di sekolah ini dilakukan :1) selama kegiatan di sekolah; 2) sebelum dan setelah sekolah; 3) melibatkan staf sekolah; 4) didukung oleh keluarga dan masyarakat.

Program komprehensif perlu dilakukan sekolah dengan cara: 1) menentukan jenis aktivitas fisik dengan kualitas yang baik sesuai dengan program pendidikan jasmani di sekolah; 2) memberikan kesempatan aktivitas fisik yang bisa dilakukan sebelum maupun sesudah sekolah agar semua siswa bisa ikut berpartisipasi setidaknya 60 menit dari aktivitas mereka sehari-hari; 3) Mengikutsertakan kegiatan aktivitas fisik dengan warga sekolah secara keseluruhan atau keluarga siswa; 4) mendorong dan memperkuat peluang

aktivitas fisik peserta didik dan 5) Guru memaksimalkan pemahaman, aplikasi dan praktik baik dari pengetahuan maupun keterampilan mengenai aktivitas fisik bagi peserta didik.

Promosi aktivitas fisik penting untuk dilakukan untuk mengembangkan fisik, kognitif dan kebutuhan sosial anak, sehingga peran dari guru dalam rangka pengembangan keterampilan melalui aktivitas fisik perlu secara komprehensif yang dilakukan sesuai dengan karakteristik peserta didik di sekolah. Selain kegiatan promosi, aktivitas fisik peserta didik memerlukan dukungan administrasi sekolah yang baik. Seperti menyediakan guru/instruktur yang bertanggung jawab untuk kualitas aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik, sarana dan prasarana yang diperlukan dan sebagainya.

Aktivitas fisik di sekolah masih memerlukan aktivitas fisik tambahan. Meskipun aktivitas yang direkomendasikan adalah 60 menit setiap hari, hal ini perlu dilakukan karena aktivitas fisik yang diselingi dengan istirahat dapat berkontribusi untuk meningkatkan keterampilan kognitif, meningkatkan konsentrasi dan perilaku sosial (Formenti et al., 2019). Berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan sebelumnya peserta didik mampu menggunakan keterampilan berpikir mereka untuk memperbaiki aktivitas fisik yang akan dilakukan setelah beristirahat.

Hal terpenting adalah sekolah mendukung dan membuka peluang yang besar bagi para peserta didik untuk merangsang minat beraktivitas fisik. Seperti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga yang bisa ditawarkan kepada peserta didik. Selain itu promosi aktivitas fisik di sekolah bisa ditingkatkan dengan kompetisi yang bisa

melibatkan seluruh warga sekolah, misalnya permainan tradisional. Aktivitas fisik tidak hanya bersifat kompetitif, namun bisa juga bernuansa rekreasional atau non-kompetitif seperti yoga, senam bersama dan sebagainya (Bang, Chang, & Lee, 2020). Sekolah bisa menjalin kerjasama dengan sekolah lain dengan melaksanakan olahraga antar sekolah berdasarkan jenis kelamin, usia serta jenis olahraga untuk meningkatkan aktivitas fisik peserta didik.

Program yang bisa dilakukan oleh pihak sekolah secara komprehensif seperti Hari Bersepeda, Hari Berjalan bersama, Hari Bermain Bersama, Hari Berolahraga Bersama dan sebagainya hal ini karena olahraga telah diidentifikasi sebagai bentuk investasi promosi aktivitas fisik paling efektif (Howie, Daniels, & Guagliano, 2020).

Program kesehatan yang lain juga bisa ditawarkan oleh pihak sekolah kepada warga sekolah secara keseluruhan, baik, peserta didik, tenaga pengajar, staf administrasi, staf keamanan, staf kebersihan dengan menjalankan program untuk mengatasi masalah stress kerja, masalah nutrisi dan aspek pendukung kesehatan yang lainnya. Stres didefinisikan sebagai bentuk respon fisik dan mental tubuh dalam melakukan adaptasi terhadap perubahan dan kenyataan di kehidupan seseorang (Lee, 2020). Dalam sebuah penelitian menyebutkan bahwa beban fisiologis dan psikologis akibat dari stres kerja membutuhkan aktivitas lain sebagai pemulihan (Crespo-Ruiz, Rivas-Galan, Fernandez-Vega, Crespo-Ruiz, & Maicas-Perez, 2018). Program aktivitas fisik di luar sekolah juga perlu diperkenalkan oleh pihak sekolah dengan menjalin kerjasama dengan klub-klub olahraga maupun seni yang mampu melaksanakan secara terorganisir dan profesional di bidangnya. Selain dengan

klub-klub olahraga dan seni, pihak sekolah perlu menjalin kerjasama dengan lingkungan peserta didik, misalnya bekerjasama dengan para orang tua, mengingat bahwa tiga pengaruh sosial paling utama dalam perkembangan peserta didik dalam karir adalah keluarga, rekan tim/kerja dan pelatih/guru (Maciel, do Nascimento, Milistetd, do Nascimento, & Folle, 2021).

Harapannya untuk kerjasama antara sekolah dan keluarga agar keluarga juga memberikan kesempatan untuk peserta didik beraktivitas fisik di lingkungan rumah, sehingga kebiasaan untuk aktif bergerak tidak hanya dilakukan di lingkungan sekolah atau klub-klub olahraga saja, namun kesadaran orang tua agar anak tetap bugar meskipun beraktivitas fisik di rumah sangatlah penting untuk mendukung program 60 menit beraktivitas fisik setiap hari. Pada sebuah penelitian menjelaskan bahwa anak-anak yang aktif memiliki kecenderungan orang tua yang aktif juga (Eime, Harvey, Craike, Symons, & Payne, 2013). Didukung dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa anak-anak perlu pemodelan secara fisik karena secara efektif pemodelan dapat mengubah perilaku manusia (Dorsch, Smith, & McDonough, 2015).

Seiring pertumbuhan peserta didik, keterlibatan aktivitas fisik kemungkinan mengalami perubahan yang besar, untuk membantu masa transisi tersebut peserta didik perlu untuk dibekali dengan pengetahuan dan pemahaman tentang cara menavigasikan aktivitas fisik pilihan mereka dalam suatu komunitas mereka. Peserta didik pada jenjang pendidikan tingkat atas mulai mengembangkan kebiasaan gaya hidup. Sehingga memberikan bekal untuk kebiasaan hidup yang sehat dari lingkungan sekitarnya sangatlah



penting. Program komprehensif 60 menit beraktivitas fisik setiap hari akan benar-benar berhasil jika kegiatan tersebut dilakukan secara terorganisir baik dari siswa, guru, karyawan, orang tua serta lingkungan masyarakat yang lainnya.

## **PENUTUP**

Program komprehensif 60 menit beraktivitas fisik di tingkat sekolah perlu dilakukan untuk memberikan navigasi perkembangan fisik peserta didik untuk menjamin kesehatan di masa mendatang. Program yang bisa dilakukan selama 60 menit ini akan benar-benar berhasil jika kegiatan tersebut dilakukan secara terorganisir baik dari siswa, guru, karyawan orang tua serta lingkungan masyarakat yang lainnya. Pihak sekolah dapat menjalin kemitraan dengan program mitra yang memberikan peluang dan mendorong pemenuhan aktivitas fisik siswa terpenuhi, baik secara intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Pihak sekolah dapat menyelenggarakan aktivitas fisik yang melibatkan keluarga peserta didik, dan warga sekolah untuk berpartisipasi dalam program komprehensif 60 menit tersebut. Pihak sekolah juga dapat mendorong aktivitas fisik peserta didik di rumah dengan menyiapkan bahan cetak maupun non cetak yang menyediakan informasi terkait aktivitas fisik melalui berbagai jenis media komunikasi. Sehingga memberikan wawasan juga kepada keluarga terutama orang tua akan pentingnya mengembangkan aktivitas fisik anak-anak di lingkungan keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- ASCD. (2012). *Making the Case for Educating the Whole Child*. Association for Supervision and Curriculum Development.
- Bang, H., Chang, M., & Lee, C. (2020). Racial and Linguistic Status Differences in the Effect of Interscholastic Sport Participation on School Engagement and Academic Performance Among High School Students. *Psychological Reports*, 123(2), 452–471. <https://doi.org/10.1177/0033294118813845>
- Crespo-Ruiz, B., Rivas-Galan, S., Fernandez-Vega, C., Crespo-Ruiz, C., & Maicas-Perez, L. (2018). Executive stress management: Physiological load of stress and recovery in executives on workdays. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph15122847>
- Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52, S36–S42. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.021>
- Dorsch, T. E., Smith, A. L., & McDonough, M. H. (2015). Early socialization of parents through organized youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1037/spy0000021>
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Craike, M. J., Symons, C. M., & Payne, W. R. (2013). Family support and ease of access link socio-economic status and sports club membership in adolescent girls: A mediation study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-50>
- Elliot, E. (2013). *Comprehensive School Physical Activity Programs : Physical Activity Each Day Contributing Authors*. (703), 9–16.

- Formenti, D., Duca, M., Trecroci, A., Ansaldi, L., Bonfanti, L., Alberti, G., & Iodice, P. (2019). Perceptual vision training in non-sport-specific context: effect on performance skills and cognition in young females. *Scientific Reports*, 9(1), 1-13. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-55252-1>
- Gauthier, R.-F. (2018). World Development Report 2018 « Learning to Realize Education's Promise. Overview . *Revue Internationale d'éducation de Sèvres*, (77). <https://doi.org/10.4000/ries.6107>
- Howie, E. K., Daniels, B. T., & Guagliano, J. M. (2020). Promoting Physical Activity Through Youth Sports Programs: It's Social. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(1). <https://doi.org/10.1177/1559827618754842>
- Jelalian, E., & McCullough, M. B. (2012). Accelerating Progress in Obesity Prevention: Solving the Weight of the Nation. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 6(6). <https://doi.org/10.1177/1559827612458633>
- Kemempora. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.* , Pub. L. No. 3 (2011).
- Lee, Y. H. (2020). The role of mindfulness and occupational stress in the goal orientations of development and winning. *Sport Management Review*, 23(4). <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.08.004>
- Maciel, L. F. P., do Nascimento, R. K., Milistetd, M., do Nascimento, J. V., & Folle, A. (2021). Systematic review of social influences in sport: Family, coach and teammate support. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/3\).145.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/3).145.06)

Naumann, C. (2018). World Development Report 2018. *BAHRAIN HUMAN DEVELOPMENT REPORT 2018*.

Wang, F., & Boros, S. (2021). The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, Vol. 23. <https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314>

~oOo~

Copyright © 2023  
PENERBIT NEM

# ***Physical Fitness* Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Luar Biasa Amanah Tahun 2023**

Oleh:

**Rahmat Ilahi, S.Pd., M.Pd., Andi Alif Tunru, S.Pd., M.Pd.,  
& Maria Herlinda Dos Santos, M.Pd.**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan bagian integral dari kehidupan manusia. Makna lain pendidikan yang diatur dalam Pasal 1 Pasal 1 UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi dirinya secara positif, memiliki kekuatan spiritual, menjadi pribadi yang religius, menguasai diri, berkepribadian, cerdas, berbudi pekerti luhur dan terampil yang diperlukan oleh masyarakat, bangsa dan negara. Perwujudan hak dan akses terhadap pendidikan berkualitas merupakan ukuran pemerataan hasil pembangunan dan investasi sumber daya manusia yang diperlukan untuk mendukung pembangunan nasional yang berkelanjutan.

Sistem pendidikan nasional menjelaskan bahwa fungsi pendidikan adalah menumbuhkembangkan kemampuan membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, dengan tujuan berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,

berakhlak mulia, sehat walafiat, dan berpengetahuan luas, mandiri secara kreatif dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Keterampilan motorik, atau keterampilan motorik dasar, merupakan fenomena yang selalu dikaitkan dengan masa kanak-kanak. Keterampilan motorik berkembang seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Belum lama ini jalur pendidikan luar biasa dibuka, corak masyarakat saat ini, dimana ada anak-anak luar biasa dan bersekolah di sekolah luar biasa, mulai menghilang, karena tanpa sistem pendidikan khusus yang didasarkan padanya dibangun. tembok eksklusivitas bagi anak, kabut Tuhan, apalagi dalam hal ini pemerintah mengambil pendekatan mengubah sistem pendidikan inklusi sebagai dasar penyelenggaraan pendidikan. Pendidikan inklusif adalah sistem pendidikan yang memberikan peran kepada semua peserta didik dalam suasana dan proses belajar bersama, tanpa membedakan sosial, ekonomi, suku, agama atau kepercayaan, kelompok jenis kelamin, kondisi fisik dan mental, sehingga sekolah merupakan miniatur masyarakat.

Pendidikan jasmani pada hakekatnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan umum. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan untuk mencapai tujuan tersebut. Olahraga tidak hanya mengembangkan area fisik, tetapi juga kesehatan, kebugaran, berpikir kritis, kestabilan emosi, keterampilan sosial, penalaran dan fungsi moral melalui aktivitas fisik dan olahraga. Penjasorkes merupakan sarana untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, keterampilan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasaan

pola hidup sehat yang bertujuan untuk memajukan keseimbangan tumbuh kembang.

Pendidikan jasmani dan olah raga merupakan investasi jangka panjang bagi pembangunan sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan akan tercapai setelah waktu yang lama. Karena itu adalah upaya untuk membudayakan anggota masyarakat dan mengorbankan keikhlasan. Untuk pengembangan sumber daya manusia, pendidikan jasmani dan olahraga, lembaga pendidikan formal dapat lebih cepat berkembang sehingga menjadi basis pengembangan olahraga nasional. Pembentukan sikap dan motivasi harus dimulai sejak usia dini. Oleh karena itu, pendidikan olahraga dan jasmani sudah dimulai dari taman kanak-kanak, dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif, emosional dalam kerangka sistem pendidikan jasmani (Rosdiani, 2013). Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Tujuan pembelajaran fisikomotor yang harus dikembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kesegaran jasmani siswa. Kesegaran jasmani ini dapat dicapai melalui program pendidikan jasmani yang alokasi waktunya sangat minim. Apakah mungkin kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan ketika anak harus pula mencapai tujuan belajar yang lain. Memang tidaklah sulit untuk mengetahui bagaimana membuat siswa menjadi bugar. Sebagai guru pendidikan jasmani, kita mengetahui prinsip-prinsip peningkatan kemampuan fisik yang meliputi pengembangan kapasitas kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan, kelenturan dan power. Oleh karena itu kita tidak bisa menerima pendapat sebagian praktisi dan pakar olahraga yang menyatakan bahwa tujuan utama dari pendidikan



jasmani adalah pencapaian kesegaran dan perestasi dalam berbagai cabang olahraga.

Berkaitan dengan uraian di atas, anak berkebutuhan khusus juga berhak mendapatkan pendidikan, yang diatur dalam Pasal 5(2) UU Sisdiknas 23 Tahun 2003, yang menyatakan bahwa orang yang cacat fisik, emosional, mental, intelektual dan atau penyandang cacat sosial memiliki hak atas pendidikan khusus. Pendidikan jasmani yang khusus ditujukan untuk anak berkebutuhan khusus adalah pendidikan olahraga adaptif. Pendidikan olahraga adaptif merupakan sistem pelayanan yang komprehensif dan terencana untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah psikomotorik (Ilahi, 2002). Program pendidikan jasmani adaptif disesuaikan dengan jenis dan karakteristik kecacatan siswa. Tujuannya adalah untuk memberikan kesempatan bagi siswa penyandang disabilitas untuk berpartisipasi dengan aman, sukses, dan menemukan kepuasan. Tujuan pendidikan jasmani adaptif tidak hanya untuk pengembangan kemampuan jasmani siswa, tetapi juga dikembangkan potensi-potensi lain melalui aktivitas jasmani, seperti kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

Salah satu daerah di Indonesia yang sudah fokus berkonsistensi untuk mewujudkan sistem pendidikan inklusi yaitu Kota Bone. Dalam observasi peneliti mendapatkan informasi bahwa sekolah tersebut sama sekali tidak memiliki guru yang ahli dalam ilmu pendidikan olahraga adaptif sehingga pembelajaran yang diberikan hanya teori dari buku rujukan sekolah di dalam kelas, sesekali praktik di lapangan itupun dikarenakan kurangnya wawasan program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan terkadang

kurus sampai kesulitan memperhatikan keadaan peserta didik. Hal ini dibuktikan pada saat pembelajaran berlangsung terkadang peserta didik tidak mau mengikuti pembelajaran. Selain itu mereka juga terlihat sangat kurang bergairah pada saat melakukan pembelajaran dan terlihat lebih banyak berdiam diri, duduk dan jongkok karena merasa lelah. Hal tersebut menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan seorang guru dalam pengajaran pendidikan jasmani adaptif yang sesuai dengan kebutuhan setiap peserta didik dan guru juga kurang memperhatikan kondisi peserta didik dari segi kebugaran jasmaninya.

Pendidikan jasmani adaptif merupakan merupakan suatu system penyampaian layanan yang bersifat menyeluruh (*comprehensive*) dan dirancang untuk mengetahui, menemukan dan memecahkan masalah dalam rana psikomotor (Arimbi & Puspita, 2019). Hampir semua jenis anak berkebutuhan khusus (ABK) memiliki problem dalam rana psikomotor.

Kesegaran jasmani adalah kapasitas faal atau kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan (Sudarsono, 1992). Ahli faal menyatakan bahawa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dan kondisi fisik seseorang. Kebugaran jasmani sangat penting bagi para peserta didik dalam mendukung proses pembelajaran karena pada anak usia dini banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani seperti memiliki tubuh yang bugar dapat tampil Prima dinamis dan produktif dalam aktivitas sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang peserta didik Mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat,

serta dapat secara optimal dan maupun menghasilkan tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan harapan, penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelien serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Kendati banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian (Sugiyono, 2016). Sehingga variabel merupakan fenomena yang menjadi pusat perhatian penelitian untuk diobservasi atau di ukur.

Penelitian ini merupakan penelntian deskriptif. "Penelitian deskriptif penelitian non hipotesis, sehingga dalam penelitiannya tidak merumuskan hipotesis" (Suharsimi, 2006). Hasil dari penelitian ini berupa deskriptif (gambaran) tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah luar biasa Amanh. Populasi adalah suatu kelompok atau kumpulan subjek atau objek yang akan digeneralisasikan dari hasil penelitian. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah peserta didik yaitu seluruh siswa SLB Amanah sejumlah 120 siswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Alasan menggunakan teknik purposive sampling adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih

teknik purposive sampling yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi, 2006). Pengambilan data dilakukan secara langsung dengan menggunakan instrumen tes. Instrumen diberikan berdasarkan umur dari subyek yang akan diambil data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan tes kebugaran jasmani "EUROFIT" menggunakan sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan atau juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan. Dari tes EUROFIT menggunakan beberapa tes kebugaran yang telah disesuaikan untuk anak berkebutuhan khusus diantaranya adalah pegangan dengan Bent Arm Hang Test, The sit and reach (duduk dan menjangkau), Harvard Step test, Lari 50 meter, dan Flamingo Balance tes.

Bent Arm Hang Test, Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu untuk umur 13 - 15 tahun. Peralatan: lantai rata dan bersih, palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inchi, stopwatch, serbuk kapur atau magnesium karbonat, alat tulis.

The sit and reach tes adalah tes yang mengukur secara umum untuk fleksibilitas, dan secara khusus

mengukur fleksibilitas dari punggung bawah dan hamstring. Tujuan: mengukur fleksibilitas dari punggung bawah dan hamstring. Peralatan: kotak sit and reach (untuk ukurannya bisa digunakan dengan menggunakan penggaris/jangkal tangan). Prosedure: rangkaian gerakan dalam tes ini, duduk di lantai dengan kaki lurus ke depan. Telapak kaki harus menempel pada kotak.

Tes lari 50 meter adalah suatu tes yang bertujuan untuk mengukur tingkat kecepatan testi yang melakukan tes. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Peralatan: Stopwatch, cone penanda, pita pengukur, permukaan non slip yang berjarak 50 meter, kapur. Prosedure: Sikap awal, testi berdiri dibelakang garis. Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri dan bersiap untuk berlari. Pada aba-aba "YA" peserta berlari secepat mungkin ke garis finish. Peraturannya apabila, salah satu testi mencuri start, tidak melewati garis finish, terganggu oleh peserta lain, salah satu testi ada yang jatuh. Pengukuran waktu yang dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50/60 meter dalam satuan detik. Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

Uji keseimbangan flaminggo adalah tubuh keseimbangan dari tes keseluruhan, dan merupakan pengujian dari EROFIT. Tes keseimbangan kaki tunggal menilai kekuatan otot kaki, panggul, dan batang serta keseimbangan dinamis. Tes ini dikhususkan untuk anak berkebutuhan khusus berat, sedang, dan ringan. Tes ini diberikan untuk umur 10 - 15 tahun. Tujuan: untuk menilai keseimbangan testi dengan menggunakan satu kaki.

Peralatan: stopwath, logam balok yang tidak licin (50 cm panjang, 5 cm tinggi, dan 3 cm lebar). Prosedure: testi berdiri diatas balok dengan melepaskan sepatu. Testor 43 membantu testi untuk naik balok dengan memegangnya dahulu. Sambil mengangkat salah satu kaki dengan bantuan testor, testi dapat berpegangan pada pundak testor. Setelah testi sudah mulai siap testor bisa melepaskan pegangannya. Hentikan stopwath setiap kali orang tersebut kehilangan keseimbangan (baik terjatuh daribalok atau menjatuhkan kaki ke tanah). Kemudian dimulai dari awal lagi waktu testi terjatuh. Hitung jumlah testi terjatuh dalam 60 detik dalam menyeimbangkan tubuhnya. Jika dalam 15 detik pertama terjatuh maka tes ini dapat dihentikan dan skor nol diberikan. Penilaian dilakukan dengan mengetahui jumlah testi terjatuh dalam 60 detik.

Harvard step tes adalah pengembangan dari Lucian Broha dan diusulkan sebagai perkiraan kapasitas untuk menyesuaikan diri dan pulih dari kerja otot. Tes yang terdiri dari melangkah ke atas dan ke bawah dengan bangku yang disesuaikan. Tujuan: untuk mengukur volume paru, kapasitas paru, dan daya tahan jantung. Peralatan: stopwath dan bangku yang disesuaikan berdasarkan umur (umur 6-12 tahun dengan tinggi bangku 35,6 cm dan umur 12-18 tahun dengan tinggi bangku 45,7 cm). Prosedure: Siswa/testi melakukan gerakan naik turun bangku (umur 6-12 tahun dengan tinggi 35,6 cm dan umur 12-18 tahun dengan tinggi 45,7cm) selama 3 menit, dengan kecepatan 30 langkah/menit atau testi sampai tidak melakukannya lagi. Subyek/testi berdiri dengan salah satu kaki di atas bangku, saat ada aba-aba "Ya", kaki yang satu lagi naik ke atas bangku hingga berdiri dengan kedua lutut lurus. Kemudian

salah satu kaki (awal) turun, disusul dengan kaki lainnya. Penilaian: Dengan adanya tes dari EUROFIT umur 7-13 tahun yang disesuaikan untuk anak berkebutuhan khusus guna mengetahui, daya tahan, 45 kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan kecepatan

## **PEMBAHASAN**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah, tanpa harus mengalami kelelahan yang hebat dan tetap memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya. Bentuk fisik sangat penting dalam kehidupan setiap orang, terutama pada masa pertumbuhan yang terjadi pada setiap anak. Pentingnya kebugaran jasmani disini sangat penting agar setiap orang dapat melakukan aktivitas, tugas dan tanggung jawabnya secara maksimal terutama belajar. Untuk kegiatan dan kegiatan olahraga di sekolah tanpa menyebabkan kelelahan, cedera atau sakit.

Kebugaran jasmani yang baik sangat mendukung aktivitas sehari-hari. Anak yang membutuhkan dukungan khusus tentunya tidak berbeda dengan anak normal lainnya, karena anak tersebut mengalami gangguan perkembangan sehingga mempengaruhi kondisi fisik anak. Anak berkebutuhan khusus adalah individu yang memiliki karakteristik yang berbeda dengan orang lain dan biasanya dianggap tidak normal oleh orang lain. Secara khusus, anak berkebutuhan khusus memiliki ciri fisik, intelektual, dan emosional yang lebih rendah atau lebih tinggi dari anak normal seusianya atau di luar norma sosial. Sehingga mereka mengalami kesulitan untuk mencapai kesuksesan dalam kegiatan sosial, pribadi dan Pendidikan

kebugaran jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid: Baik	4	10.0	10.0	10.0
Sedang	20	50.0	50.0	60.0
Kurang	16	40.0	40.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kondisi fisik anak berkebutuhan khusus di SLB di Kabupaten Bone sebagian besar berada di bawah 40% (16 anak), diikuti dengan sedang 50% (20 anak) dan kelas baik 10% (4 anak). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik anak berkebutuhan khusus di sekolah rata-rata, yaitu rata-rata. 50%, total 20 anak. Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah luar biasa amanah berkategori sebesar 50% dari jumlah anak. Hal tersebut masih kurang karena kondisi fisik dan mobilitas mereka masih kurang, serta perlu meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan. Tingkat kebugaran jasmani seseorang baru dapat diketahui setelah beberapa kali latihan tingkat kebugaran jasmani terutama yang berkaitan dengan kebugaran jasmani yang sehat. sekolah muda. Pengurangan aktivitas yang dialami anak secara masif tidak hanya dapat mengubah pola hidup anak yang tidak sehat, tetapi juga menyebabkan obesitas atau kegemukan akibat kurangnya aktivitas, selain itu anak merasa asupan nutrisinya tidak mencukupi selama melakukan aktivitas fisik.

Sekolah sebaiknya memperbanyak kegiatan olahraga dan memberikan pelatihan khusus bagi siswa agar dapat menguasai keterampilan secara komprehensif. Aktivitas atau olahraga yang cukup mendorong perubahan pada kerja



jantung, radang darah, dan paru-paru yang berujung pada kondisi daya tahan tubuh yang lebih baik, terutama jantung. Selain aktivitas fisik, dukungan orang tua juga diperlukan untuk membantu perkembangan motorik sehingga meningkatkan kebugaran fisik. Oleh karena itu, untuk meningkatkan keaneka ragaman anggota tubuh perlu dilakukan perbaikan prinsip latihan yaitu proses perubahan ke arah yang lebih baik, termasuk peningkatan kualitas fisik kemampuan fungsional tubuh dan kualitas psikis. Semakin banyak aktivitas fisik yang Anda lakukan setiap hari, semakin baik kebugaran Anda

## **PENUTUP**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di SLB Amanah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani khususnya SLB Integritas sebagian besar berada pada kategori kurang baik sebanyak 40% (16 anak), diikuti kategori sedang sebanyak 50% (20 anak) dan kategori baik sebanyak 10% (4 anak). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di SLB amanah Kabupaten Bone sebesar 50% dengan jumlah 20 anak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arimbi & Puspita, Lita. 2019. *Pengembangan Model Penjas Adaptif*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar

Depdiknas Pendidikan Jasmani. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13 - 15 tahun.

Ilahi Rahmat. 2022. Disabilitas Bukan Penghambat Belajar Pendidikan Jasmani. Makassar: Guepedia.

Rosdiani, D. 2013. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

Sadoso, Sumosardjono. 1992, *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini.

Suharsimi. (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta. Suharsimi Arikunta. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek IV*. Jakarta: Bina Aksara. Tirtonegoro, Sutratinah. (1996). *Ortopedagogik Tuna Grahita II*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

~oOo~

Copyright © 2023  
PENERBIT

# **Menjaga Status Hidrasi selama dan Pasca Berolahraga**

Oleh:

**Dr. Syahrudin, M.Kes. & Dr. Arimbi, S.Or., M.Pd.**

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan menuju hidup sehat. Tujuan dasar manusia berolahraga semata-mata hanya untuk mempertahankan kehidupannya. Karena itu menghadapi era globalisasi yang penuh dengan persaingan dan kondisi alam yang semakin hari semakin tidak ramah, makin banyak pula manusia yang aktif berolahraga untuk mempertahankan eksistensinya.

Olahraga akan membuat peningkatan denyut nadi yang disebabkan oleh berkurangnya konsumsi oksigen. Untuk menjaga stabilitas aliran darah guna mensuplai oksigen dan bahan bakar energi ke otot, maka kinerja jantung secara otomatis ditingkatkan oleh jantung. Dari ungkapan tersebut, jelas dalam berolahraga peningkatan denyut nadi dipengaruhi kinerja jantung. Denyut nadi ini adalah merupakan indikator untuk melihat sejauh mana pelaku melakukan olahraga untuk mencapai kondisi maksimal. Kondisi maksimal ini bisa dikatakan sebagai tingkat kebugaran jasmani (Giriwijoyo et al., 2020).

Ketika seseorang melakukan olahraga, sumber-sumber energi yang terdapat di dalam tubuh seperti lemak atau karbohidrat akan terkonversi menjadi air (H<sub>2</sub>O), karbon

dioksida (CO<sub>2</sub>) dan energi (Irawan, 2007). Energi yang dihasilkan dari pembakaran sumber energi tubuh ini kemudian dapat terbagi menjadi 2 bentuk yaitu dalam bentuk kerja (work) dan panas (heat). 80% dari total energi yang dihasilkan melalui proses metabolisme energi merupakan energi dalam bentuk panas dan sisanya merupakan energi dalam bentuk kerja.

Energi dalam bentuk kerja dapat terlihat melalui berbagai gerakan tubuh saat berolahraga seperti Hoki adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dimainkan dengan menggunakan stik dan bola yang berukuran kecil, dengan cara didorong atau dipukul. Dengan gaya permainan tersebut di atas, hoki merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga pemain dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk pencapaian prestasi yang maksimal.

Dengan semakin meningkatnya energi dan panas yang dihasilkan melalui proses metabolisme dan kontraksi otot saat tubuh sedang berolahraga, cairan yang berada di dalam tubuh kemudian akan menjalankan fungsinya sebagai pengatur panas atau sebagai thermoregulator. Fungsi ini dijalankan dengan tujuan agar temperatur internal tubuh dapat terjaga pada rentang temperatur normal. Air yang merupakan penghantar panas yang baik, akan mengeluarkan kelebihan panas tubuh melalui keringat yang juga akan membawa elektrolit makro tubuh terutama natrium (Na<sup>+</sup>), kalium (K<sup>+</sup>) dan klorida (Cl<sup>-</sup>).

Keseimbangan air dan elektrolit sangat penting untuk fungsi semua organ-organ tubuh, dalam menghasilkan tubuh sehat (Irawan, 2007) Air yang merupakan media untuk reaksi biokimia dalam jaringan sel dan dibutuhkan untuk mempertahankan volume darah dan sistem kardiovaskular. Ada beberapa upaya untuk mempertahankan keseimbangan cairan selama olahraga, yaitu dengan cara hiperhidrasi sebelum latihan, rehidrasi selama latihan atau sesudah latihan (OKTARINI, 2020). Pada saat pemberian cairan, jika cairan yang diberikan dapat diserap dengan efektif maka akan menurunkan kepadatan volume darah.

Mengonsumsi air putih setelah olahraga dapat menyebabkan penurunan konsentrasi natrium dalam plasma darah sehingga mengurangi rasa haus selanjutnya menunda proses rehidrasi. Pada keadaan dehidrasi tubuh tidak hanya kehilangan air tetapi juga kehilangan elektrolit. Kehilangan natrium dan klorida dapat mencapai 40-60 mEq/Liter, sedangkan kalium dan magnesium 1,5-6 mEq/Liter. Berdasarkan alasan inilah maka perlu dikonsumsi minuman isotonik yang dapat membantu menggantikan cairan dan elektrolit yang hilang. Natrium sebagai kation utama dalam cairan ekstraselular paling berperan dalam mengatur keseimbangan cairan. Apabila tubuh banyak mengeluarkan natrium sedangkan pemasukannya terbatas maka terjadi keadaan hidrasi disertai kekurangan natrium. Apabila kekurangan air dan natrium dalam plasma tidak dapat dipertahankan maka terjadilah kegagalan sirkulasi. Melihat hal di atas sudah semestinya minuman isotonik dikonsumsi oleh orang-orang yang melakukan aktivitas berat seperti olahraga.

Pemberian cairan dapat dipilih antara air putih dan larutan yang mengandung glukosa elektrolit (isotonik). Air bersifat hipotonik terhadap cairan tubuh dan diserap dalam usus halus dengan kondisi berdifusi pasif melalui proses osmosis. Sedangkan larutan glukosa elektrolit (isotonik) diserap usus halus lebih cepat (berdifusi aktif) dari pada air oleh karena glukosa meningkatkan reabsorpsi natrium, natrium berguna untuk absorpsi glukosa. Jika glukosa dan natrium sudah diabsorpsi, zat ini akan menarik air melalui efek osmotik sehingga mempercepat air yang masuk ke sirkulasi.

## PEMBAHASAN

Air merupakan komponen yang paling banyak terdapat dalam tubuh kita, yaitu kurang lebih 65% dari berat badan. Jumlah cairan yang begitu besar berguna untuk memelihara kelangsungan hidup jaringan-jaringan tubuh. Kegunaan tersebut di antaranya: membantu aktivitas sel-sel tubuh, mengangkut zat-zat makanan ke otot-otot yang aktif bekerja, mengangkut sisa-sisa metabolisme untuk dibuang, membantu pengaturan panas badan, dan sebagainya (Asiah, 2013).

Kemampuan seorang olahragawan mengadakan latihan-latihan yang membutuhkan daya tahan, bergantung oksigen ke otot-otot yang sedang aktif bekerja. Sedangkan kemampuan darah untuk mengangkut oksigen bergantung pula pada volume darah yang bersangkutan dan volume darah bergantung pula pada jumlah cairan yang ada dalam tubuh (Mubarak et al., 2022).

Pada olahragawan yang sedang mengadakan aktivitas berat suhu tubuhnya akan naik. Terutama untuk para

olahragawan dari cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan. Panas tubuh yang terjadi karena aktivitas tubuh pada waktu marathon harus dibuang, yaitu dengan jalan mengeluarkan keringat. Untuk menjaga agar tubuh tidak terlalu panas, sebagian darah dialirkan ke kulit, untuk membuang panas dengan cara penguapan keringat yang keluar dari badan. Makin panas keadaan lingkungannya, dan makin tinggi kelembaban udara, maka pembuangan panas badan akan menjadi lebih sulit. Dalam keadaan demikian, darah lebih banyak dialirkan ke kulit untuk membuang panas, sehingga darah yang dialirkan ke otot tadi berkurang.

Karena makin banyak darah yang dialirkan ke kulit untuk membuang panas, terjadilah lebih banyak keringat, berarti cairan-cairan badan lebih banyak keluar. Cairan ini keluar dari darah, sehingga volume darah dalam peredaran darah berkurang. Kemampuan darah untuk membawahi zat-zat makanan ke otot-otot yang sedang aktif bekerja juga berkurang, demikian pula yang dialirkan ke permukaan badan untuk membuang panas.

Untuk mengoptimalkan prestasi, atlet perlu memperhatikan minumannya baik dalam latihan, persiapan pertandingan, saat pertandingan maupun setelah pertandingan (OKTARINI, 2020). Adapun minuman yang dianjurkan adalah sebagai berikut:

1. Cairan bersifat hipotonik (kadar gula < 2.5 gram/100cc air). Akan lebih baik apabila isotonik (larutan interseluler dan ekstraseluler seimbang).
2. Suhu 8-13 C (umumnya 10 C).
3. Minuman 100-400 cc, 10-15 menit sebelum bertanding.

4. Selama bertanding, minum 100-200 cc setiap 10-15 menit terutama pada saat bertanding di tempat yang panas.
5. Setelah bertanding, makanlah lebih banyak dari biasanya untuk menggantikan elektrolit yang hilang lewat keringat.
6. Catat berat badan untuk mengestimasi terjadinya kekurangan cairan.

Pada saat berolahraga, aktivitas memberi beberapa keuntungan bagi atlet bersangkutan, yaitu:

1. Mengembalikan jumlah cairan yang hilang karena keringat, volume darah terjaga, pengangkutan nutrisi dan pembuangan panas lancar.
2. Dapat mengurangi timbulnya panas badan yang berlebihan.
3. Memberikan kesempatan untuk memberikan tambahan sumber energi berupa karbohidrat (gula).

Cairan tubuh merupakan media semua reaksi kimia di dalam sel. Tiap sel mengandung cairan intraseluler (cairan di dalam sel) yang komposisinya paling cocok untuk sel tersebut dan berada di dalam cairan ekstraseluler (cairan di luar sel) yang cocok pula. Cairan ekstraseluler terdiri atas cairan interstisial atau interseluler (bagian besar) yang terdapat di sel-sel dan cairan intravascular berupa plasma darah. Semua cairan tubuh setiap waktu kehilangan dan mengalami pergantian bagian-bagiannya, namun komposisi cairan dalam tiap kompartemen dipertahankan agar selalu berada dalam keadaan homeostasis.

Keseimbangan cairan tiap kompartemen menentukan volume dan tekanan darah. Keseimbangan cairan tubuh



adalah keseimbangan antara jumlah cairan yang masuk dan keluar. Melalui mekanisme keseimbangan, tubuh berusaha agar cairan di dalam tubuh setiap waktu berada dalam jumlah yang tetap konstan. Ketidakseimbangan pada dehidrasi (kehilangan air secara berlebihan) dan intoksikasi air kelebihan air. Konsumsi air terdiri atas air yang diminum dan yang diperoleh dari makanan, serta air yang diperoleh sebagai hasil metabolisme.

Air dibuang dari tubuh melalui air seni, keringat, dan penguapan air melalui alat pernafasan yaitu sebagai sarana transportasi zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh. Aktifitas tubuh akan selalu mengeluarkan cairan dalam bentuk keringat, urin, feses dan nafas. Tubuh akan kehilangan cairan sekitar 2,5 liter setiap hari (Asiah, 2013). Untuk menjaga agar kondisi dan fungsi cairan tubuh tidak terganggu, kehilangan tersebut harus diganti. Jika tubuh tidak cukup mendapatkan air atau kehilangan air hanya sekitar 5% dari berat badan (pada anak, remaja, dan dewasa) maka keadaan ini telah membahayakan kehidupan seseorang atau dikenal sebagai dehidrasi berat. Dehidrasi akan mengakibatkan menurunnya volume plasma sehingga menimbulkan gangguan termoregulasi dan kerja jantung. Dehidrasi juga menurunkan kemampuan sistem kardiovaskular dan pengaturan suhu tubuh (Briawan et al., 2011).

## **PENUTUP**

Berdasarkan uraian di atas, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Minum air berarti mengembalikan jumlah cairan yang hilang sebagai keringat, agar peredaran darah tidak terganggu, sehingga pengangkutan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh, dan pembuangan panas juga tidak terganggu.
2. Dengan adanya cairan yang masuk ke dalam tubuh akan mengurangi timbulnya panas badan yang berlebihan. Tetapi, jangan minum cairan yang sangat dingin karena tubuh harus memanaskan cairan tersebut sesuai dengan suhu dalam lambung dan mekanisme tersebut akan menggunakan lebih banyak energi.
3. Konsumsi minuman yang mengandung karbohidrat saat dan setelah berolahraga, memberikan kesempatan untuk tambahan karbohidrat untuk yang dibutuhkan tubuh. Dan membantu mempercepat pemulihan setelah berolahraga. Pada waktu olahraga yang lama (beberapa jam) maka hati mengeluarkan gula kedalam darah untuk dipergunakan oleh jaringan badan yang sedang aktif berolahraga, yaitu otot-otot, saraf, dan lain-lainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asiah, N. (2013). Air dan Gangguan Fungsi Kognitif. *Majalah Kesehatan Pharmamedika*, 5(1).
- Briawan, D., Sedayu, T. R., & Ekayanti, I. (2011). Kebiasaan minum dan asupan cairan remaja di perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), 36–41.
- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). *Kesehatan, olahraga, dan kinerja*. Bumi Medika.
- Irawan, M. A. (2007). *Metabolisme Energi Tubuh*.

Mubarak, M., Sauria, N., Kartini, K., Rosanty, A., Romantika, I. W., Nasruddin, N. I., Patawari, A., Jasmin, M., Asriati, A., & Firman, F. (2022). *Anatomi Fisiologi Tubuh Manusia*.

Oktarini, A. L. (2020). *Pengaruh Pemberian Konsumsi Cairan terhadap Status Hidrasi dan Kadar Laktat setelah Aktivitas Aerobik*.



Copyright © 2023  
PENERBIT NEM

# **Hubungan Kualitas Tidur dengan Risiko Kejadian Hipertensi pada Sekuriti di Kampus**

Oleh:

**Dr. Muh. Anwar Hafid, S.Kep., Ns., M.Kes.**

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah suatu kondisi ketika terjadi tekanan darah meningkat di atas ambang batas normal. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO (World Health Organization), batas tekanan darah yang dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau diastolic  $\geq 90$  mmHg dinyatakan hipertensi (World Health Organization, 2019).

Berdasarkan data WHO tahun 2019 menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi dewasa diseluruh Dunia pada tahun 2000 adalah 957-987 juta orang. Prevalensinya diduga akan semakin meningkat setiap tahunnya, sampai mencapai angka 1,56 milyar (60% dari populasi dewasa dunia) pada tahun 2025. Proporsi meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, yaitu satu dari sepuluh orang pada usia 20-an dan 30-an dan lima dari sepuluh orang berusia 50-an. Saat ini hipertensi masih menjadi masalah global di dunia, dimana WHO menempatkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor tiga di dunia (WHO, 2015).

Prevalensi hipertensi secara Global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Tinjauan tren saat ini menunjukkan

bahwa jumlah orang dewasa dengan hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015, dengan peningkatan yang terjadi terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Peningkatan ini terutama disebabkan oleh peningkatan faktor risiko hipertensi pada populasi ini. (Kemenkes RI, 2019)

Di Asia, tercatat 38,4 juta penderita hipertensi pada tahun 2000 dan diprediksikan menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025. Sedangkan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total penduduk. Prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada Riskesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa Indonesia mencapai 34,11% (Kemenkes RI, 2019).

Pada tahun 2018 terdapat data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan menunjukkan jumlah penderita hipertensi sebanyak 142.571 orang dengan rincian yang jenis kelamin laki-laki sebanyak 54.749 orang dan jenis kelamin perempuan sebanyak 87.882 orang. Sementara itu, data dinas kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2018, prevalensi Kabupaten tertinggi penderita tekanan darah tinggi atau hipertensi penduduk umur  $\geq 18$  tahun di Sulawesi Selatan, yaitu kabupaten, Selaya 30,57%, Bulukumba 33,28%, Jeneponto 28,86% dan Kabupaten Gowa 31,92% (Riskesdas, 2018).

Gangguan tidur juga dapat berpengaruh terhadap tekanan darah pada individu. Tekanan darah naik ketika seseorang kurang tidur, dan jika ini terus berlanjut dapat menyebabkan ke hipertensi (Martini, 2018). Kriteria hipertensi yang digunakan untuk karakterisasi kasus mengacu pada kriteria diagnostik JNC VII 2003, yaitu hasil pengukuran tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Martini, 2018).

Prevalensi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada orang dewasa, terdiri dari sekitar 60% dari kelompok orang dewasa, keluhan mengalami kesulitan tidur sebanyak 40%, sering terbangun di malam hari sebanyak 10% dan sisanya gangguan pemenuhan tidur lain (Amir, 2016). Berdasarkan *Journal Circulation*, gangguan tidur dan gangguan bernapas saat tidur (sleep apnea) dapat mewakili kontributor potensial untuk inisiasi dan perkembangan penyakit kardiovaskular. Hasil data epidemiologi (2015), didapatkan bahwa prevalensi gangguan kualitas tidur pada dewasa di Indonesia sekitar 49% atau 9,3 juta.

Peneliti bernama Wang (2015), menyatakan, tidur yang kurang memiliki keterkaitan terhadap meningkatnya prevalensi hipertensi dan aktivitas sistem saraf simpatis. Namun, tidur yang berlebih juga dapat memberikan dampak risiko meningkatnya tekanan darah (Martini, 2018). Penelitian oleh Martini bahkan menyebutkan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh yang lebih tinggi dalam menyebabkan hipertensi daripada faktor lainnya seperti jenis kelamin dan usia. Pola tidur yang buruk disebutkan memiliki risiko menderita hipertensi 9,022 kali lebih tinggi dari pada orang dengan pola tidur yang baik (Martini, 2018).

Satpam (sekuriti) adalah singkatan dari satuan pengamanan atau suatu kelompok petugas yang dibentuk oleh berbagai instansi yang melaksanakan pengamanan fisik dalam rangka menyelenggarakan sistem keamanan atau perlindungan di lingkungan kerjanya. Petugas sekuriti yang menerapkan kerja shift dengan sistem penjadwalan pada periode. Salah satu risiko kerja shift mengakibatkan berubahnya irama sirkadian pada pekerja. Perubahan irama

sirkadian dapat menyebabkan gangguan tidur dan berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Begani, RK kepada satpam (sekuriti) yang menggunakan sistem kerja shift menunjukkan bahwa gangguan tidur (52%) adalah dampak yang paling umum dan masalah lainnya yakni kelelahan (22%), di ikuti oleh stres (19%), dan gangguan nafsu makan (11%). Menurut Fiona (2021) menyatakan bahwa sebanyak 94 orang satpam/sekuriti yang bekerja shift merasa memiliki kualitas tidur yang rendah selama adanya shift malam. Sebanyak 56 orang penjaga satuan pengamanan kerja shift dilaporkan memiliki waktu tidur 3-5 jam dalam sehari (Febby, 2021).

## **PEMBAHASAN**

### **Salah Satu Faktor yang Dapat Memicu Tekanan Darah Tinggi**

Fenomena yang terjadi saat ini adalah orang pada usia dewasa muda sudah menderita hipertensi sebagaimana pernyataan yang dikemukakan oleh Kowalski, (2014) menyatakan bahwa tekanan darah tinggi lebih umum di dapatkan pada usia dewasa muda sampai lanjut usia, hal ini dikarenakan pada usia tersebut merupakan kelompok usia yang mulai mengalami penurunan daya tahan tubuh, penurunan fungsi fisik. Dan patofisiologis lain yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah berdasarkan usia adalah akibat penurunan refleks baroreseptor, peningkatan aktivitas saraf simpatis, serta adanya gangguan pencernaan natrium (Pinto, 2013).

Selain itu, hipertensi juga dipengaruhi oleh faktor usia, seperti pada penelitian (Suryati, 2012), menyatakan bahwa

laki-laki memiliki risiko lebih besar untuk terkena/risiko hipertensi karena dalam mengatasi masalah atau stres di tempat kerja, laki-laki cenderung lebih emosi, dan tidak bisa menyelesaikan masalah dengan tenang seperti yang dilakukan oleh perempuan. Fakta tersebut sesuai dengan penjelasan dari World Health Organization (WHO) yang menyatakan bahwa 1 dari 4 laki-laki mengalami risiko kejadian hipertensi, dan 1 dari 5 wanita mengalami hipertensi yang artinya jenis kelamin laki-laki lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan perempuan (WHO, 2019). Laki-laki berisiko 2.3 kali cenderung lebih besar mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibandingkan perempuan (Kemenkes RI, 2019).

Penyakit Hipertensi dapat disebabkan oleh cara dan kebiasaan hidup seseorang, salah satunya adalah kebiasaan merokok. Merokok adalah bagian kehidupan individu dan salah satu kebiasaan yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang merokok bisa dengan siapa saja seperti pria, wanita, remaja, kaya, miskin dan tidak ada pengecualian (AHA, 2016). Hipertensi juga dipengaruhi oleh faktor genetik seperti salah satu riset di daerah Miyun, China menunjukkan bahwa seseorang dengan riwayat keluarga hipertensi empat kali lebih berisiko mengalami hipertensi (Liu et al., 2015).

Stres dapat memberikan juga kontribusi terhadap kejadian hipertensi karena stres dapat meningkatkan tahanan vaskuler perifer dan curah jantung serta menstimulasi aktivitas sistem saraf simpatis. Stres merupakan kondisi yang sering terjadi yang dialami oleh manusia. Namun jika tingkat stres berlebihan akan mempengaruhi pada peningkatan tekanan darah pada



individu yang mengalami stres yang berat (AHA, 2014). Pada saat hormon adrenalin yang meningkat ketika stres terjadi, berakibat peningkatan proses memompa darah yang dilakukan oleh jantung. Jantung akan memompa darah secara lebih cepat sehingga menyebabkan peningkatan sirkulasi dalam darah sehingga menyebabkan naiknya tekanan darah (M.Black Joyco, 2014).

Diabetes merupakan salah satu penyakit yang dapat mempercepat terjadinya aterosklerosis sehingga dapat beresiko terjadinya hipertensi karena rusaknya pembuluh darah (Elsevier, 2014).

### **Hubungan Kualitas Tidur dengan Risiko Kejadian Hipertensi**

Dari hasil penelitian didapatkan kualitas tidur buruk pada responden hipertensi sebanyak 29 responden (96,6%) dan yang kualitas tidurnya baik ada 1 responden (3,4%). Berdasarkan asumsi peneliti responden yang memiliki kualitas tidur buruk berkaitan dengan sulit untuk tidur, dimana seseorang kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur ketika shift malam, seseorang yang mengalami insomnia mudah cemas atau stres sehingga bisa menimbulkan risiko kejadian hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa Kualitas tidur yang tidak baik akan memudahkan terjadinya risiko hipertensi, karena kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Hafiez Amanda, 2017). Dalam hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Rusdiana, 2019) dimana hasil penelitian memiliki 79 responden Penelitian ini menyatakan ada hubungan

kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah dengan p-value 0,000. Kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah yaitu pasien dengan kualitas tidur buruk, mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah kategori sedang sebanyak (24,1%), sedangkan pasien dengan kualitas tidur baik, mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah kategori ringan sebanyak (40,5) (Rusdiana, 2019). Kualitas tidur yang buruk, selain berpengaruh pada naiknya tekanan darah juga dapat memengaruhi status kesehatan jangka panjang seperti meningkatnya indeks masa tubuh dan depresi pada orang dewasa.(Wulaningsih, 2019). Penelitian oleh Melizza, dkk (2020) menyatakan kualitas tidur yang buruk atau tidak mencukupi kurang dari 7 jam/malam akan berisiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Sebagaimana teori yang dikemukakan oleh Liu et al (2016) menyatakan bahwa sebagian besar gangguan tidur dialami oleh penderita hipertensi dibandingkan seseorang yang memiliki tekanan darah normal, hal tersebut dipengaruhi saat tidur terjadi peningkatan aktivitas saraf simpatik terhadap pembuluh darah yang meningkatkan detak jantung dan terjadinya peningkatan tekanan darah. Selain itu tidur yang tidak normal, mengalami masalah dan kebiasaan tidur dapat menjadikan stres fisik, psikososial dan peningkatan aktivitas saraf simpatik sehingga meningkatkan detak jantung.

Hal ini sesuai dengan teori (Gangwisch, 2015) menyatakan bahwa apabila terjadi waktu tidur maka secara akut menaikkan tekanan darah dan mengaktifasi sistem saraf simpatis yang dalam jangka waktu lama hal tersebut akan memicu terjadinya hipertensi, bahwa pada saat seseorang mengalami tidur, maka hipotalamus akan

mengaktifkan sumbu yakni *medulla adrenal sympatic* dan *Hipotalamic pituitary Adrenal axis* (HPA-axis), sehingga hormon epinefrin dan norepinefrin disekresikan oleh kelenjar medula adrenal dan efek dari perangsangannya yaitu langsung pada organ-organ spesifik seperti pembuluh darah dan jantung. Kedua hormon tersebut langsung membuat pembuluh darah setiap jaringan akan mengalami vasokonstriksi sehingga membuat tahanan perifer meningkat yang demikian dapat meningkatkan tekanan darah (Gangwisch, 2015).

Menurut penelitian dari P Bansil, dkk yang berjudul *Association Between sleep disorders and hypertension* berdasarkan kesimpulan dari NHANES tahun 2005-2008 menyatakan bahwa tidur merupakan hal yang sangat penting untuk berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan dan tanda vital yang penting. Mereka melaporkan bahwa prevalensi hipertensi adalah 30.2% mengalami gangguan tidur dan 33.0% mengalami durasi tidur yang pendek serta 52.1% melaporkan adanya kualitas tidur yang buruk. Menurut hasil riset Izawa, S et al yang meneliti tentang kadar kortisol dalam darah akan meningkat, kadar kortisol mengalami peningkatan yang akan mengaktivasi sistem simpatis dan akan berperan pada kenaikan tekanan darah. Selain itu, pada hasil riset Javaheri, S et al, terdapat hubungan antara kualitas tidur yang terganggu terhadap kejadian hipertensi pada remaja, Pada penelitian ini terdapat hubungan dengan nilai p-value = 0,001, yang berarti membuktikan bahwa gangguan kualitas tidur secara terus menerus akan menyebabkan perubahan fisiologis tubuh dimana sistem keseimbangan antara pengaturan sistem saraf simpatis dan parasimpatis

terganggu, peningkatan sistem simpatis tersebut berperan dalam peningkatan tekanan darah pada pasien tersebut dan sebaliknya aktifitas parasimpatis akan menurunkan tekanan darah. Penelitian tersebut mendukung penelitian sebelumnya yaitu terdapat hubungan antara kualitas tidur yang terganggu terhadap angka kejadian hipertensi. Tidur di dalam tubuh manusia diatur oleh pusat kesadaran yang ada di medulla batang otak, dan melibatkan hormonal yang diatur oleh hormon kortisol yang sangat berperan pada irama sirkadian manusia (Javaheri *et al.*, 2015). Sesuai yang dikemukakan Chen et al (2015), menyatakan bahwa adanya hubungan kualitas tidur yang buruk dengan terjadinya peningkatan tekanan dara, yang disebabkan karena semakin lama kualitas tidur buruk dialami seseorang maka berpengaruh pada peningkatan aktivitas saraf simpatik akibatnya seseorang menjadi stres dan berakibat naiknya tekanan darah.

Hubungan antara tidur dengan hipertensi terjadi akibat aktivitas simpatik pada pembuluh darah, seseorang akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan di malam hari. Penurunan pada resistansi pembuluh darah perifer menyebabkan penurunan nokturnal normal pada tekanan arteri. Aktivitas simpati tidur meningkat secara signifikan dan sangat bervariasi selama pergerakan mata yang cepat (REM) dibandingkan dengan waktu bangun tidur. Tekanan darah mendekati tingkat terjaga selama komponen phasic REM, dan sensitivitas baru meningkat selama tidur. Namun, kondisi demikian lebih efektif untuk meningkatkan buffer pada tekanan darah selama episode REM terjadi pada akhir periode tidur dari pada malam sebelumnya. Tidur yang

tidak normal terlibat dalam patogenesis non-dipping pre-hipertensi dan kemudian pada gangguan hipertensi (Martini, 2018).

Penelitian di Malaysia menunjukkan, kejadian hipertensi pada pekerja shift sebesar 22,4% sedangkan pada pekerja nonshift sebesar 4,2%. Hal ini disebabkan oleh ketidaksesuaian irama sirkadian pada pekerja shift. Pada irama sirkadian tubuh manusia, tekanan darah mencapai puncaknya pada siang hari dan mengalami penurunan pada malam hari (Sinaga, 2021). Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi, hal ini merupakan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan oleh (Winarni & Hartanto pada tahun 2016) dimana dinyatakan Kondisi demikian terjadi karena tidur dapat memberikan pengaruh terhadap sistem saraf dan organ tubuh manusia yang lain secara fisiologis. Ada beberapa komponen dalam tubuh termasuk sistem saraf yang telah digunakan untuk melaksanakan berbagai aktivitas dan untuk memulihkan maka diperlukan tidur sebagai istirahat. Tidur juga berfungsi dalam proses sintesis protein dan secara psikologis sendiri dan juga tidur sangat penting karena seseorang yang memiliki jumlah jam istirahat/tidur yang tidak cukup maka akan cenderung menjadi secara cepat marah atau emosional, konsentrasinya buruk dan juga mengalami kesulitan dalam membuat suatu keputusan (Novitri, 2021).

## **PENUTUP**

Kualitas tidur yang buruk telah terbukti menjadi faktor risiko hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kualitas tidur yang baik untuk mencegah terjadinya

hipertensi dan masalah kesehatan lainnya. Upaya peningkatan kualitas tidur harus diperhatikan dalam upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- (AHA), A. H. A. (2016), *Managing Stres to Control High Blood Pressure*.
- Amir (2013) *Gangguan Tidur Pada Lansia Cermin Dunia Kedokteran*. Jakarta: FKUI.
- Febby, F. R. (2021), *Perbedaan Kualitas Tidur Satpam Shift Dan Karyawan Parkir Non Shift Universitas Muhammadiyah Surakarta* Disusun. Available at: [http://eprints.ums.ac.id/92493/2/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/92493/2/NASKAH_PUBLIKASI.pdf).
- Gangwisch, J. . (2013) 'Sleep Duration dan Risk for Hypertension in Woman: Results from The Nurses' Health Study', *American Journal of Hypertension*, 26.
- Hafiez Amanda (2017) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang', *Nursing News*, vol 3 no.3.
- Javaheri, S. et al. (2008) 'Sleep Quality and Elevated Blood Pressure in Adolescents', *Circulation*, 118(10), pp.1034-1040. doi: 0.1161/CIRCULATIONAHA.108.766410.
- Kementerian kesehatan Republik Indonesia. (2019) *Hipertensi Si Pembunuh* Senyap. Available at: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/>

download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf.

M.BLACK JOYCO, J. H. H. (2014) *Keperawatan Medikal Bedah* (8th ed.).

Martini (2018) 'Pola Tidur Buru Meningkatkan Risiko Hipertensi', *jurnal MKMI*,14. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/230424069.pdf>.

Novitri, S., Prasetya, T. and Artini, I. (2021) 'Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan (Diet Dash) Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Puskesmas Simbarwaringin Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah Provinsi Lampung', *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), pp. 154-162. doi: 10.33024/jmm.v5i3.4208.

Pinto, E. (2013) 'Blood Pressure and Ageing. *Postgrad Med J*', 83, pp. 109-114.

(Riskesdas), R. kesehatan dasar (2018) 'No Title', (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018). Available at: [http://www.depkes.go.id/resources/download/infote rkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil Riskesdas 18.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infote rkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_18.pdf). lingkaran perut dengan kejadian hipertensi pada pegawai Uin Alauddin Makassar, 7.

Rusdiana (2019) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung', *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, vol.4. Available at: <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/182>.

World Health Organization (2019), (Hypertension). Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.

Wulaningsih, I., Suryant, H. and Darah, T. (2019) 'Correlation Of Sleeping Quality With Blood Pressure In Elderly In The Continuous Social Service Unit Of Pucang Gading Age , Semarang City', 1(2), pp. 70-77.

~oOo~

Copyright © 2023  
PENERBIT NEM



# **Efek Tonik Ramuan Tradisional dan Performa dalam Olahraga**

Oleh:  
Dr. Arimbi, S.Or., M.Pd.

## **PENDAHULUAN**

Indonesia sejak dulu terkenal sebagai negara yang subur dan rempah-rempah yang melimpah. Di Indonesia rempah-rempah tidak hanya digunakan untuk membuat menu masakan, tapi juga diramu dan dikonsumsi sebagai jamu dengan berbagai efek tonik tertentu. Selain yang berasal dari herbal beberapa ramuan juga ada yang berasal dari hewani seperti madu. Madu merupakan zat manis alami yang dihasilkan lebah dengan bahan baku nektar bunga. Bentuk madu berupa cairan kental, warnanya bening, kuning pucat, kecoklaktan sampai kehitaman. Rasanya manis dengan aroma enak dan segar (Moruk et al., 2006) . Madu adalah makanan yang mengandung aneka zat gizi seperti karbohidrat, protein, asam amino, vitamin, mineral, dekstrin, pigmen tumbuhan aromatik. Bahkan dari hasil penelitian dan pangan, madu mengandung karbohidrat yang paling tinggi diantara produk ternak lainnya seperti: susu, telur, daging, keju dan mentega sekitar (82,4% lebih tinggi) setiap 100 gram madu murni bernilai 294 kalori atau perbandingan 1000 gram madu murni setara dengan 50 butir telur ayam atau 5,675 liter susu atau 1680 gram daging.

Sebagai produk organik yang dihasilkan lebah, madu telah digunakan sejak zaman purba sebagai bahan pemanis. Orang-orang Mesir, Yunani dan Romawi kuno menggunakan madu untuk kue, minuman dan bumbu daging (Marantika, 2015), selain itu madu juga telah digunakan oleh masyarakat Mesir kuno untuk mengobati luka bakar, merangsang pengeluaran kemih, sakit perut, mengatasi kram otot, mengobati sesak nafas, demam dan digunakan untuk mengawetkan mumi. Madu secara tropical juga telah terbukti untuk mencegah kerusakan kornea (Ward, 2014).

Madu sangat mudah dicerna yang membuat orang memperoleh vitamin dan mineral yang sangat penting selama masa penyembuhan. Nilai untuk masing-masing gizi madu lebih tinggi dibanding hanya sekedar sebagai manfaat kesehatan. Namun, tidak seperti gula, madu memiliki kemampuan luar biasa untuk menyembuhkan anda dari dalam dan terus menerus membantu menjaga anda agar tetap sehat. Salah satu manfaat mengkonsumsi nutrisi madu yang mengandung sejumlah kecil dari berbagai mineral yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, seperti: besi, tembaga, mangan, silica, klorin, kalsium, kalium, natrium, fosfor, magnesium dan aluminium. Masing-masing mineral ini memiliki manfaat, diantaranya adalah mangan yang berfungsi sebagai antioksidan dan berpengaruh dalam pengontrolan gula darah dan hormone steroid. Magnesium berperan penting dalam mengaktifkan fungsi replikasi sel, protein dan energy. Iodium berguna bagi pertumbuhan. Besi (Fe) dapat membantu proses pembentukan sel darah merah. Magnesium, fosfor, dan belerang berkaitan dengan metabolisme tubuh, sedangkan molybdenum berguna dalam

pengecahan anemia dan sebagai penawar racun (Mizan & Asfur, 2018) disamping itu, dalam madu terdapat pula sejumlah kecil yodium, dan seng, serta beberapa jenis hormone. Madu juga mengandung vitamin, khususnya dari kelompok B kompleks yaitu B1, B2, B6, B3 yang komposisinya berubah-ubah sesuai dengan kualitas nektar dan serbuk sari yang kaya akan vitamin A, vitamin C, dan antibiotika, dan juga termasuk *riboflavin*, *biotin*, *asam folat*, *asam pantotenat*, *pyro-doxin* dan *asam nikotinat*. Dan madu juga mengandung gula : Glukosa, fruktosa, dan sukrosa. Oleh karena itu, sangat cepat diserap oleh aliran darah, memberikan energy instan dan meningkatkan stamina. Bahkan dalam jumlah kecil peningkatan energy karena kandungan kalori yang tinggi, sehingga menjadi obat yang efektif untuk kelelahan. Mengembalikan glukosa oksigen yang digantikan oleh asam laktat selama kelelahan. Dan juga menghasilkan rasa hangat.

Meskipun kalori dalam madu memberikan energi hal itu juga membantu dalam mengontrol berat badan, karena kalori yang dihasilkan lebih sedikit dibandingkan dengan gula. Seperti saripati bunga yang banyak memiliki kandungan sukrosa yang tinggi, lebah menggunakan enzim invertase untuk mengubah sukrosa menjadi fruktosa dan glukosa (Asfur & Rahman, 2018) Hal ini akan menurunkan dan menstabilkan pH madu yang membuatnya tahan terhadap fermentasi. Peningkatan keasaman yang kemudian kita nikmati sebagai nilai gizi madu. Porsi fruktosa dalam madu lebih tinggi, yaitu sebesar 41%, sedangkan glukosa 35%. Jenis glukosa sederhana ini lebih muda diserap oleh usus, sehingga lebih cepat menghasilkan energy. Madu juga

dapat menghilangkan rasa letih, lelah dan lesu, dan dapat menurunkan tekanan darah tinggi (Moruk et al., 2006).

Sejak zaman dulu orang-orang tua kerap menggunakan madu sebagai tonik herbal baik dikonsumsi langsung maupun di konsumsi bersama telur mentah yang usia simpannya tidak lebih dari 7 hari. Telur diketahui merupakan salah satu sumber protein hewani yang murah dan mudah didapatkan, ditinjau dari kandungan gizinya sumber protein telur juga lebih mudah diserap tubuh. Telur memang telah menjadi salah satu kebutuhan pokok bagi manusia, baik sebagai pemenuhan gizi harian atau sebagai pemenuhan dan pemanfaatan hal-hal yang lainnya, baik untuk makanan konsumsi harian, bahan untuk membuat kue, bahan untuk membuat aneka masakan, ada yang memanfaatkannya untuk menambah stamina dan vitalitas, atau bahkan ada yang memanfaatkannya sebagai masker untuk menambah kecantikan dan kesehatan kulit.

Telur Ayam sangat populer bagi masyarakat, karena dianggap memiliki kandungan protein yang sangat tinggi ditambah harganya yang cukup murah sehingga bisa di jangkau oleh semua kalangan masyarakat. Telur mentah yang dikonsumsi bukan cuma menjaga keseimbangan hormon, mempercepat metabolisme, dan melancarkan sistem sirkulasi, tetapi juga menjaga stamina dan kesehatan secara keseluruhan. Protein dari telur efektif membentuk otot karena kaya akan asam amino. Mengandung 6 gram protein per telur, dengan rincian 3 di bagian kuning dan 3 di bagian putih. Telur juga mengandung vitamin B12 yang diperlukan tubuh untuk menghancurkan lemak.

Telur telah menjadi makanan sarapan pokok sejak dari zaman dahulu, dan semuanya untuk alasan kesehatan yang baik. Telur adalah gudangnya nutrisi penting, yang membuat telur merupakan bagian penting dari diet yang sehat dan bagi yang takut untuk makan telur karena khawatir bahwa akan menambah berat badan, maka sebaiknya memang harus sangat membatasi makan telur. Karena satu butir telur mengandung sekitar 80 kalori, dan sekitar lima gram lemak. Meskipun telur terdiri sebagian besar dari lemak tak jenuh, namun tetap saja telur mengandung lemak jenuh. Satu butir telur mengandung 4 lemak tak jenuh, 2 lemak jenuh, dan 4-nya adalah senyawa lain (Wulandari & Arief, 2022). Satu butir telur sudah cukup untuk aktivitas pagi hingga siang hari, karena sudah hampir memenuhi seluruh kebutuhan kalori yang disarankan perhari. Kuning telur merupakan salah satu sumber vitamin B-kompleks dan choline yang dikenal baik untuk membantu fungsi sistem syaraf. Choline juga membantu perkembangan otak pada janin ketika dikonsumsi wanita hamil, selain baik untuk perkembangan otak janin, choline yang terkandung dalam kuning telur juga bisa memicu rasa bahagia. Drew Ramsey, psikiater yang khusus mempelajari diet mengatakan, ketika dicerna oleh tubuh, choline akan berubah menjadi zat yang membantu produksi hormon bahagia seperti serotonin, dopamin dan norepinephrine (Lachance & Ramsey, 2015; LaChance & Ramsey, 2018).

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi madu dan telur sebagai suplemen tambahan dalam meningkatkan daya tahan atlet

bulutangkis. Penelitian ini merupakan studi pre-ekperimental yang merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab-akibat dan tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga menggunakan desain penelitian *the one-group pre-posttest design*, dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa pemberian suplemen tambahan madu dan telur sebelum tes dilakukan memberikan pengaruh yang signifikan dibanding tes awal yang dilakukan pada sampel yang sama tanpa intervensi. Pemberian madu dan telur dilakukan satu jam sebelum aktivitas latihan memberikan hasil performa daya tahan yang lebih maksimal data menunjukkan bahwa nilai rata-rata daya tahan setelah diberikan suplemen kombinasi madu dan telur pada atlet bulutangkis yaitu 41.627 ml/kg/menit, lebih tinggi dari pada nilai rata-rata daya tahan awal pada atlet bulutangkis sebelum intervensi yaitu 37.407 ml/kg/menit, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan dari pemberian suplemen tambahan kombinasi madu dan telur terhadap peningkatan daya tahan atlet.

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran daya tahan yang dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Analisis data secara deskriptif dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, data maksimum, data minimum, range, tabel frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data, untuk pengujian hipotesis menggunakan uji-t untuk mencari jawaban efek tonik pemberian kombinasi madu dan telur terhadap daya tahan umum atlet bulutangkis FIK UNM. Penelitian ini berlokasi di kampus Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dengan populasi seluruh anggota BKMF bulutangkis FIK UNM yang aktif, sedangkan sampel awal dalam penelitian ini berjumlah 25 orang dengan usia 18-21 tahun, namun hanya 15 orang sampel yang hadir ketika akan dilakukan intervensi dan tes akhir sehingga hanya 15 data sampel yang digunakan dalam analisis data selanjutnya, dengan menganalisis hasil yang diperoleh dari tes daya tahan awal dan tes daya tahan setelah intervensi dari 15 sampel. Dari analisis data hasil menunjukkan daya tahan awal pada atlet bulutangkis memiliki rerata (mean) 37.407 dengan standar deviasi 5.5765 sedangkan daya tahan dengan setelah pemberian suplemen kombinasi madu dan telur pada atlet bulutangkis memiliki rerata (mean) 41.627 dengan standar deviasi 5.4783, berarti rerata daya tahan dengan kombinasi madu dan telur pada atlet bulutangkis lebih tinggi dari pada rerata daya tahan awal pada atlet bulutangkis.

Racikan antara telur dengan madu umumnya dikonsumsi masyarakat dengan diminum secara langsung setelah mencampurkan kedua bahan tersebut. "Manfaat madu dan telur memang diketahui akan lebih efektif jika diminum langsung segera setelah proses pencampuran keduanya", manfaat campuran madu dan telur ini dikarenakan kandungan gizi keduanya bisa saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat dengan optimal mencegah tubuh terserang penyakit, menambah vitalitas, dan mempercepat pemulihan setelah beraktivitas berat. "Konsumsi minuman kesehatan racikan dari madu dan telur secara rutin dan teratur akan meningkatkan kualitas dari fungsi organ-organ di dalam tubuh." Kandungan glukosa, fruktosa, dan sukrosa dalam madu sangat cepat

diserap oleh aliran darah, memberikan energi instan dan meningkatkan stamina. Bahkan dalam jumlah kecil peningkatan energi karena kandungan kalori yang tinggi, sehingga menjadi obat yang efektif untuk kelelahan. Mengembalikan glukosa oksigen yang digantikan oleh asam laktat selama kelelahan, dan juga menghasilkan rasa hangat.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil kajian penelitian diatas mengenai manfaat ramuan tradisional dalam memberikan stimulasi pada peningkatan daya tahan umum, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Suplemen yang berasal dari bahan alami yang murah dan mudah diperoleh, dengan porsi dan cara penyajian yang tepat dapat memberikan efek tonik yang tidak kalah dari suplementasi komersial yang jauh lebih mahal.
2. Tidak hanya untuk atlet dan olahragawan, ramuan telur dan madu dapat dikonsumsi siapa saja, utamanya dalam kondisi pemulihan sehabis sakit atau setelah beraktivitas berat yang menguras banyak energi,
3. Indonesia merupakan negara yang terkenal dengan berbagai ramuan tradisionalnya yang disebut jamu, bukan hanya ramuan madu dan telur, berbagai tonik herbal lainnya juga sudah menjadi salah satu warisan budaya yang telah teruji puluhan tahun dapat meningkatkan kondisi fisik dan kesehatan dengan risiko efek samping yang tentu dapat diminimalisir.



## DAFTAR PUSTAKA

- Asfur, R., & Rahman, M. E. A. (2018). *PENGARUH PEMBERIAN MADU TERHADAP KADAR ALBUMIN PLASMA TIKUS PUTIH (Ratus norvegicus L.) JANTAN GALUR WISTAR YANG DI INDUKSI TUAK.*
- Lachance, L., & Ramsey, D. (2015). Food, mood, and brain health: Implications for the modern clinician. *Missouri Medicine, 112*(2), 111.
- LaChance, L. R., & Ramsey, D. (2018). Antidepressant foods: An evidence-based nutrient profiling system for depression. *World Journal of Psychiatry, 8*(3), 97.
- Marantika, A. (2015). Efek Madu Terhadap Gambaran Mikroskopik Ginjal yang Diinduksi Boraks. *Jurnal Majority, 4*(8), 37-40.
- Mizan, A., & Asfur, R. (2018). *Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Kadar HDL Dan LDL Tikus Putih (Rattus novergicus L.) Jantan Galur Wistar Yang Diinduksi Tuak.*
- Moruk, A. K. O., Wigunaningsih, W., Salam, A., & Uleander, B. (2006). Madu Obat dan Suplemen. *Madu Obat Dan Suplemen.*
- Ward, R. W. (2014). Honey Demand and the Impact of the National Honey Board's Generic Promotion Programs. *National Honey Board.*
- Wulandari, Z., & Arief, I. I. (2022). Tepung Telur Ayam: Nilai Gizi, Sifat Fungsional dan Manfaat. *Jurnal Ilmu Produksi Dan Teknologi Hasil Peternakan, 10*(2), 62-68.

# **Tinjauan Biomotorik (Kontribusi Lengan dan Keseimbangan Tubuh) terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli (Passing Bawah)**

Oleh:

Musdalifah Ramli, S.Pd., M.Pd. & Nur Fadly Alamsyah, M.Or.

## **PENDAHULUAN**

Peranan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini telah merubah pola berpikir manusia dari cara yang klasik menjadi modern. Hal ini memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap pola kehidupan manusia dan perkembangan ilmu keolahragaan secara keseluruhan, sehingga olahraga semakin penting bagi kehidupan manusia bagi olahraga ditinjau dari segi pendidikan, segi kejiwaan, segi fisik, maupun dari segi sosial.

Pembangunan di bidang olahraga merupakan bagian dari pembangunan daerah atau bangsa secara keseluruhan, demikian pula kemajuan yang di capai dalam bidang olahraga merupakan salah satu alat untuk mengukur perkembangan suatu daerah atau bangsa. Melalui pembangunan di bidang olahraga yang di capai dengan olahraga prestasi, maka dapat menjadikan daerah atau bangsa terkenal.

Salah satu cabang olahraga yang dibina dan berkembang di Indonesia termasuk di Sulawesi Selatan adalah cabang olahraga Bolavoli. Prestasi cabang olahraga

Bolavoli, khususnya di SVBC Club masih kurang mampu bersaing dengan daerah lain, hal ini terbukti setiap kejuaraan yang diikuti belum mampu meraih juara. kenyataan tersebut diduga masih kurangnya pembinaan secara terpadu dalam pengembangan cabang olahraga tersebut, meskipun pada dasarnya memiliki potensi untuk dapat di bina dan di kembangkan. Potensi tersebut dapat di liat banyaknya lapangan Bolavoli yang di bangun dan difungsikan untuk mengembangkan permainan Bolavoli.

Teknik-teknik dasar bermain Bolavoli yang harus dikuasai pemain adalah service, passing dan smash. Khusus untuk passing sebagai kegiatan yang mengawali pemain harus dilakukan secara jitu agar dapat mempersulit gerakan lawan sehingga dapat menghasilkan angka melalui passing tersebut. Kemampuan passing Bolavoli dapat dicapai apabila pemain dapat memadukan berbagai kemampuan kondisi fisik dan kemahiran teknik yang dimilikinya.

Komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang kemampuan passing Bolavoli yaitu kekuatan lengan dan keseimbangan. Untuk melakukan passing bawah, kekuatan lengan diperlukan pada saat memukul bola dengan keras di belakang garis lapangan. Jika kekuatan lengan baik maka akan menghasilkan passing yang cepat dan keras, tetapi apabila otot-otot lengan kurang kuat dan cepat, maka passing yang dihasilkan menjadi lemah dan mudah dimatikan pihak lawan.

Kekuatan lengan turut menunjang kemampuan gerak untuk menarik kebelakang kemudian dengan kontraksi maksimal melakukan gerakan refleksi pada otot lengan sehingga menambah kekuatan pukulan passing. (Earle et al., 2007) "kekuatan lengan otot adalah kemampuan syaraf pada

sekitar daerah lengan untuk menghasilkan tenaga Ketika lengan tersebut sedang bekerja atau dikenai beban". Apabila kekuatan lengan dapat dimaksimalkan dalam proses gerakan passing Bolavoli, maka akan menunjang tenaga atau gaya untuk memukul bola secara kuat dan cepat. Kekuatan lengan juga dapat menentukan arah sasaran passing. kalau lengan kurang kuat untuk mengurangi akselerasi untuk melakukan kerja otot secara berulang-ulang, dan dalam waktu relatif lama, sehingga passing bolavoli yang dilakukan makin lama makin lemah. Lengan memiliki peranan terpenting untuk melakukan passing bolavoli, karena otot lengan merupakan titik pusat tenaga, sehingga kekuatan lengan akan menunjang tenaga pada bagian tubuh lainnya.

Selain kekuatan lengan sebagai unsur fisik yang memiliki peran dalam passing, keseimbangan punya andil atau peran dalam melakukan passing bawah, di mana dalam melakukan gerakan, lengan ditarik ke belakang pada saat melakukan pukulan dan harus menjaga keseimbangan, berarti perpaduan antara kekuatan lengan dan keseimbangan dapat menambah kemampuan passing bawah dalam permainan bolavoli.

## **PEMBAHASAN**

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas, data kekuatan lengan, keseimbangan dan kemampuan passing bawah pada murid SVBC Club terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan

teknik statistik inferensial. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji regresi.

**Tabel 1.**  
Analisis Deskriptif

Nilai Statistik	Kekuatan Lengan	Keseimbangan	Passing Bawah
N	40	40	40
Mean	11.02	16.58	10.70
Std. Deviation	2.53	2.07	2.07
Range	10.00	7.33	7.00
Minimum	7.00	13.22	7.00
Maximum	17.00	20.55	14.00

Dari tabel di atas sudah dapat diperoleh gambaran tentang data kekuatan lengan, keseimbangan dan kemampuan passing bawah pada murid SVBC Club sebagai berikut:

1. Data kekuatan lengan, diperoleh nilai rata-rata 11,02 kali, standar deviasi 2,53 kali, nilai minimum 7 kali, nilai maksimum 17 kali, rentang nilai 10.
2. Data keseimbangan, diperoleh nilai rata-rata 16,58, standar deviasi 2,07, nilai minimum 13,22, nilai maksimum 20,55, rentang 7,33.
3. Data kemampuan passing bawah, diperoleh nilai rata-rata 10,70, standar deviasi 2,07, nilai minimum 7, nilai maksimum 14, rentang 7.

**Tabel 2.**  
Analisis Kekuatan Lengan terhadap Keterampilan  
Passing Bawah

Variabel	N	$\beta$	Rs	F	P <sub>value</sub>	Keterangan
Kekuatan lengan dengan kemampuan passing bawah	40	0,629	0,396	24,869	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas ditemukan hasil pengujian analisis regresi data kekuatan lengan dengan kemampuan passing bawah murid SVBC Club pada tabel tersebut, diperoleh nilai korelasi ( $r$ ) 0,629 dengan tingkat probabilitas  $(0,000) < \alpha 0,05$ , hal ini menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan dengan kemampuan passing bawah, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,396. Hal ini berarti kekuatan lengan memberikan kontribusi sebesar 39,6% terhadap kemampuan passing bawah atau hal ini berarti 39,6% kemampuan passing bawah dijelaskan oleh kekuatan lengan.

**Tabel 3.**  
Analisis Keseimbangan terhadap Keterampilan  
Passing Bawah

Variabel	N	$\beta$	Rs	F	P <sub>value</sub>	Keterangan
Keseimbangan dengan kemampuan passing bawah	40	0,574	0,329	18,637	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data keseimbangan dengan kemampuan passing bawah pada murid SVBC Club pada Tabel 4. Diperoleh nilai korelasi ( $r$ ) 0,399 dengan tingkat probabilitas  $(0,000) < \alpha 0,05$ , hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan passing bawah. Untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,329. Hal ini berarti ada kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah sebesar 32,9%.

**Tabel 4.**  
Analisis Kekuatan Lengan dan Keseimbangan  
dan Keterampilan Passing Bawah

Variabel	N	R	Rs	F	P <sub>value</sub>	Keterangan
Kekuatan lengan, dan keseimbangan dengan kemampuan passing bawah	40	0,632	0,399	12,289	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data kekuatan lengan, dan keseimbangan dengan kemampuan passing bawah pada murid SVBC Club pada Tabel diatas diperoleh nilai korelasi ( $r$ ) 0,632 dengan tingkat probabilitas  $(0,000) < \alpha 0,05$ , hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan passing bawah. Untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,399. Hal ini berarti ada kontribusi kekuatan lengan dan keseimbangan yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah sebesar 62,5%.

Hasil-hasil analisis kontribusi antara ketiga variabel bebas dengan satu variabel terikat dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

Menurut (Haq, 2019) bolavoli merupakan olahraga permainan yang didalamnya membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat. Permainan Bolavoli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai dewasa baik wanita maupun pria. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan dengan baik dan teknik yang baik pula. Permainan Bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan, kelentukan dan kekuatan. Selain itu juga mempunyai keterampilan khusus yang harus dikuasai dengan tujuan memainkan bola atau penguasaan bola sebaik-baiknya. Untuk dapat bermain dengan baik serta mampu mempertahankan bentuk permainannya diperlukan antara lain latihan yang berulang-ulang akan meningkatkan kesanggupan pemain secara efektif dan siap dalam pelaksanaan, serta mencapai kemantapan dari suatu keberhasilan dalam mencapai tujuan.

Hakekat passing bawah Bolavoli secara umum adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan teknik pantulan bawah sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan. Menurut (Ahmad, 2007) passing bawah adalah suatu Teknik memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah.



Ada beberapa Teknik dalam melakukan passing bawah dalam permainan bolavoli menurut (Winarno et al., 2013) sebagai berikut:

1. Sikap Persiapan

Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu dan badan agak dicondongkan ke depan, posisi lutut sedikit ditekuk. Kedua lengan dirapatkan di depan badan dengan kedua lengan dijulurkan lurus ke bawah.

2. Sikap Perkenaan

Pada saat perkenaan bola dengan lengan, ayun lengan dari bawah ke atas (antara badan dan lengan membentuk sudut 45') agar bola memantul secara stabil. Setelah bola dipassing, maka segera diikuti dengan mengambil sikap Kembali agar dapat bergerak dengan cepat dan menyesuaikan diri dengan permainan.

Bola yang diterima dengan passing bawah tidak selamanya dalam keadaan normal artinya bola diterima itu adalah bola yang tepat terarah padanya, sehingga posisi tubuh dalam keadaan normal. Bola yang jauh dari jangkauan dengan arah yang berbeda memerlukan kemampuan gerak yang cepat untuk menempatkan posisi tubuh guna mengambil bola. Keadaan demikian itu hanya dimungkinkan dengan menggunakan passing bawah.

Peranan keseimbangan mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap kemampuan passing bawah. Dimana gerakan passing bawah Bolavoli seperti melakukan dorongan ke atas depan selalu menggunakan lengan atau jari-jari tangan, sehingga kemampuan mengkoordinasikan gerakan tangan dengan bantuan penglihatan terhadap sasaran sangat menentukan efektifnya hasil passing bawah.

Kurangnya keseimbangan dalam melakukan passing bawah dalam permainan Bolavoli akan menghasilkan gerakan yang kaku, akibatnya dorongan bola ke atas depan yang dilakukan tidak pernah terarah dengan tepat. Dengan kemampuan mengkoordinasikan gerakan tangan dengan bantuan penglihatan terhadap arah sasaran sangat menentukan efektifnya hasil passing bawah yang dilakukan.

Menurut (Ismaryati, 2008) bahwa “koordinasi didefinisikan sebagai hubungan saling pengaruh diantara kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan”. hal serupa dikemukakan oleh (Irawadi, 2013) koordinasi merupakan suatu proses Kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu Gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk Gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan Teknik. Dengan demikian keseimbangan adalah gerak yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan urutan gerak yang direncanakan dalam pikiran. Melakukan pukulan maupun mengembalikan bola dari lawan pada saat bermain Bolavoli diperlukan koordinasi posisi badan dengan tangan dan sejumlah input yang dapat dilihat dengan mata, kemudian input tersebut diintegrasikan ke dalam gerak sebagai output, agar hasilnya merupakan gerakan yang terkoordinasi secara luwes, sehingga menunjang efektif dan tepatnya arah bola yang dipassing bawah dalam permainan Bolavoli.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan di atas, nampak bahwa peranan keseimbangan merupakan hal yang

sangat penting dan perlu mendapat perhatian untuk dikembangkan, karena keseimbangan merupakan penunjang dalam melakukan gerakan-gerakan pada gerakan passing atas dalam permainan Bolavoli.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan Bolavoli murid SVBC Club. Diantara variable bebas dalam penelitian ini, keseimbangan memberikan kontribusi yang terbesar yaitu sebesar 54%, setelah itu kekuatan lengan sebesar 39,6%. Secara teori keseimbangan memang sangat dibutuhkan dalam melakukan gerakan passing bawah, sebab arah datangnya bola tidak menentu, kadang kala keras, menukik, parabola, berputar, dan untuk dapat mengantisipasi datangnya bola sehingga dapat melakukan passing bawah dengan tepat dan akurat. Namun demikian kekuatan lengan juga tak kalah pentingnya dalam melakukan passing bawah. Dengan adanya kekuatan lengan, maka murid dapat menahan dan mengembalikan bola yang datang, terlebih lagi jika bola yang datang itu sangat laju seperti pukulan smash, kondisi ini membutuhkan kekuatan lengan yang baik untuk mengatasi tahanan yang ditimbulkan oleh bola itu.

## **PENUTUP**

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan kekuatan lengan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan Bolavoli murid SVBC Club.

2. Ada hubungan yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan Bolavoli murid SVBC Club.
3. Ada hubungan yang signifikan kekuatan lengan, keseimbangan, terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan Bolavoli murid SVBC Club.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama.
- Earle, Roger, W., & Baechle, T. R. (2007). *Bugar dengan Latihan Beban*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Haq, A. (2019). Analisis Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolavoli Putra Klub Ikatan Pemuda Betung (IPTB) Rao Selatan Kabupaten Pasaman. *Skripsi Thesis*.
- Irawadi, H. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. FIK UNP.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Winarno, Tomi, Sugiono, & Shandy. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Kemeterian Pendidikan dan Kebudayaan.



# **Analisis Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Atlet Dayung Sulawesi Selatan 2023**

Oleh:  
Nurliani, S.Or., M.Pd.

## **PENDAHULUAN**

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Olahraga sudah merupakan kebutuhan hidup manusia. Dengan berolahraga terutama olahraga kesehatan akan dapat memelihara dan meningkatkan derajat hidup manusia. Tanpa olahraga akan terjadi penurunan kondisi kesehatan dan memperbesar kemungkinan terserang penyakit non infeksi.

Dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah makhluk hidup yang aktivitasnya sangat tinggi. Rutinitas yang sangat tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia melalui aktivitas olahraga dan rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran (*refreshing* dan relaksasi).

Pada kenyataannya, olahraga merupakan suatu bidang kajian yang luas sekali. Titik perhatiannya adalah

peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia, yang terhubung dengan perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti olahraga yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia. Pembangunan bidang olahraga di Indonesia di arahkan untuk mencapai cita-cita bangsa, yaitu: terbentuknya manusia Indonesia seutuhnya sehat jasmani maupun rohani, serta terampil sehingga mampu berprestasi dalam bidang olahraga guna mengangkat harkat, martabat dan derajat bangsa. Kenyataan menunjukkan bahwa dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini, telah mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat pada umumnya dan di bidang olahraga pada khususnya.

Prestasi olahraga merupakan suatu hasil upaya maksimal yang dicapai seorang olahragawan (atlet) atau sekelompok orang (tim/regu) dalam bentuk kemampuan dan keterampilan menyelesaikan tugas-tugas gerakan, baik dalam kegiatan latihan maupun dalam kompetisi dengan menggunakan parameter-parameter evaluasi yang jelas dan rasional. Membina prestasi olahraga seorang atlet tidak dapat dilakukan dalam waktu satu malam, melainkan melalui berbagai proses dan tahapan dalam satu kurun waktu tertentu. Sekalipun seorang individu memiliki bakat khusus pada bidang olahraga tertentu, tanpa latihan yang terarah bakat tersebut akan tetap tinggal sebagai potensi terpendam. (*endurance*), daya otot (*muscular power*),

kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Selain komponen kondisi fisik yang menjadi faktor utama dalam permainan sepakbola ada juga faktor teknik yang tidak kalah pentingnya.

Daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik merupakan komponen yang penting pada atlet dayung. Menurut pendapat Sadoso Sumosardjuno (1995: 9) seseorang dengan kapasitas aerobik dan anaerobik yang baik, akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, sehingga otot-otot mampu bekerja secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik yang baik, merupakan modal utama dalam olahraga dayung. Daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik tiap-tiap atlet berbeda hal ini di pengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok, kebiasaan tidur larut malam dan sebagainya. Kebiasaan hidup tidak sehat sangat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang apalagi seorang atlet yang dalam tugasnya sangat memerlukan tingkat kebugaran yang baik.

## PEMBAHASAN

Dayung adalah olahraga yang dilakukan di dalam air dengan menggunakan perahu yang sudah ditentukan jenis dan modelnya. Berikut penjelasan tentang olahraga dayung dengan segala teknik dan pemahamannya. Kombinasi antara

kemampuan teknik dan kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan prestasi seorang atlet. Kemampuan teknis memegang penting pada semua cabang olahraga tetapi untuk olahraga dayung lain ini lebih penting lagi agar dapat mencapai prestasi yang lebih baik. Olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga yang atletnya berpacu satu sama lain dengan menggunakan perahu. Faktor dominan dalam olahraga dayung untuk menentukan prestasi adalah daya tahan. Faktor yang paling dasar dalam belajar olahraga dayung adalah mengerti dan menguasai keterampilan teknis agar atlet dapat menguasai dan menyerap manfaat dari program latihan. Yang menjadi landasan bagi teknik dayung, tujuan dari olahraga dayung adalah agar atlet dengan kekuatannya dapat meluncurkan perahu diatas air. Pada perahu dayung kekuatan gerak ditentukan oleh kondisi fisik seorang atlet dan tingkat penguasaan teknisnya. Karena pada saat mengayun seorang atlet bergerak maju dan mundur pada kedudukan yang bisa digeser-geser sehingga menciptakan gaya positif dan negatif.

Pada saat kayuhan baru dimulai, masa yang bergerak ke arah butiran harus berhenti dan mengubah arah dan pada saat itulah sejumlah gaya dihasilkan yang arahnya berlawanan dengan arah gerakan perahu. Gaya negatif ini ditransmisikan ke perahu melalui *footstrecher* ketika dilepaskan maka hal yang berlawanan terjadi, masa dari tubuh atlet dimiringkan ke arah busur (*bow*) sehingga memungkinkan perahu bergerak bebas dengan hambatan minimal. Satu-satunya cara untuk mengurangi pengaruh gaya negatif adalah memasukan papan dayung kedalam air dengan cara yang benar.



Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis kemampuan daya tahan Anaerobik dan daya tahan Aerobik atlet dayung Indonesia. Dalam penelitian ini instrumen untuk mengukur daya tahan anaerobik peneliti menggunakan Lari 20 Meter dan instrumen untuk mengukur daya tahan aerobik peneliti menggunakan *Bleep Test*. Dalam olahraga dayung dibutuhkan daya tahan yang baik, khususnya daya tahan anaerobik. Dikarenakan energi predominan yang digunakan dalam olahraga dayung lebih banyak menggunakan energi anaerobik dan setelah itu diikuti oleh energi aerobik. Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto, dkk. (2007: 72) daya tahan anaerobik dapat diartikan sebagai suplemen untuk waktu singkat bagi daya tahan aerobik. Dalam melakukan aktivitas anaerobik, contohnya pada saat berlari, sebelum energi aerobik bekerja secara efektif terjadi kekurangan oksigen dalam otot terutama pada 20 sampai 30 detik pertama dari kegiatan tersebut. Sehingga daya tahan anaerobik, memungkinkan terjadi penurunan oksigen dalam jumlah yang sangat besar, sehingga sistem aerobik bisa bekerja lebih cepat.

Menurut Joko Purwanto, (2004: 40) sistem energi aerobik dapat mendukung kerja tubuh pada tingkat pengeluaran energi yang rendah dalam periode waktu yang lama, tetapi untuk dapat meningkatkan pengeluaran energi yang melebihi kapasitas sistem aerobik, dengan menggunakan sistem anaerobik. Dari hasil penelitian di atas disimpulkan bahwa kemampuan daya tahan Aerobik yaitu 42% dan Anaerobik yaitu 66 % terlihat bahwa kemampuan daya tahan Aerobik dan Anaerobik atlet dayung Indonesia adalah sedang. Tingkat daya tahan anaerobik dan aerobik tiap-tiap atlet dayung berbeda beda, hal ini dipengaruhi oleh

berbagai faktor yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya: genetik, umur, jenis kelamin, durasi latihan dan lain-lain. Sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan, dan kebiasaan merokok. Untuk meningkatkan daya tahan anaerobik maupun aerobik atlet harus latihan secara teratur dan menghindari faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran dan tingkat daya tahan.

## **PENUTUP**

Dari berbagai kajian teori dan analisis hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Kemampuan daya tahan Aerobik atlet dayung Indonesia yaitu 42%.
2. Kemampuan daya tahan Anaerobik atlet dayung Indonesia yaitu 66%.

Berdasarkan kesimpulan tersebut ada beberapa saran yang perlu disampaikan oleh penulis dalam penelitian ini antara lain (1) Setelah mengetahui kemampuan daya tahan Anaerobik dan daya tahan Aerobik yang ada pada atlet dayung itu sendiri, diharapkan agar atlet lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan daya tahan anaerobik dan aerobiknya. (2) Penelitian ini telah mengidentifikasi kemampuan daya tahan Anaerobik dan daya tahan Aerobik atlet dayung Indonesia. Sehingga data dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam merancang kurikulum dan materi program dayung berdasarkan keterampilan motorik yang dimiliki oleh atlet.

(3) Bagi peneliti selanjutnya supaya memperhatikan hal-hal yang ada dalam keterbatasan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Djoko Pekek Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

-----, dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahaga.

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbit dan Pencetak UST (UST Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Husein Argasmita, dkk. (2007). *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.

Ilhamjaya Patellongi, dkk. (2000). *Fisiologi Olahraga*. Makasar: Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orentasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Yogyakarta: Dirjen Dasar dan Menengah Bekerja Sama dengan Dirjen Olahraga.

Sadoso Sumosardjuno. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Suharsimi Arikunto. (2003). *Menejemen Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Sukadiyanto. (1997). *Pembinaan Kondisi Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. (2007). *Sprort Development Index*. Jakarta : PT Indeks.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widodo, A. (2007). *Pengembangan rangkaian Tes Fisik untuk Pemain Sepak bola*. Surabaya: Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Surabaya.
- Widaninggar, dkk. (2002). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualutas Jasmani.

~oOo~

# **Profil Daya Tahan Kardiovaskular Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Kota Makassar**

Oleh:  
Nurliani, S.Or., M.Pd.

## **PENDAHULUAN**

Pembinaan olahraga di Indonesia saat ini semakin maju, hal ini tidak lepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti betapa pentingnya olahraga itu sendiri. Olahraga untuk prestasi terdiri dari olahraga individu dan olahraga tim. Olahraga individu antara lain tenis lapangan, atletik, beladiri, badminton, dan renang, sedangkan olahraga tim meliputi bolabasket, bola voli, dan bola tangan. Olahraga bolabasket merupakan salah satu cabang favorit di Indonesia. Perkembangan olahraga bolabasket dapat dilihat dalam terselenggaranya berbagai macam kejuaraan bolabasket di dalam negeri maupun luar negeri. Perkembangan olahraga bolabasket di Indonesia sudah berkembang dengan pesat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya masyarakat yang mengikuti latihan latihan pada klub-klub bolabasket. Peminat bolabasket bukan hanya terbatas pada usia tertentu saja, melainkan telah dilakukan oleh berbagai jenjang usia, anak anak, remaja, dewasa hingga orang tua.

Dalam olahraga prestasi, keberhasilan diraih dengan proses latihan yang baik, ada kerja sama antara pelatih yang

berpengalaman dan berpengetahuan serta didukung dengan ilmu olahraga dan IPTEK olahraga yang memadai. Kondisi fisik merupakan hal mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Dengan kondisi fisik yang baik, atlet akan bisa menguasai teknik dan taktik selama melakukan pertandingan. Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi olahraga. Dalam pengembangan olahraga prestasi sejak dini, salah satunya dapat dimulai dari berbagai aktivitas ekstrakurikuler olahraga di sekolah, dengan menggunakan waktu luang setelah jam sekolah, pembinaan olahraga di sekolah. Tidak sedikit cikal bakal atlet lahir dari kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler ini. Olehnya dalam penelitian ini, peneliti tertarik menganalisis kondisi fisik utamanya profil daya tahan kardiovaskular pada sejumlah siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket di sekolah.

## PEMBAHASAN

Permainan bolabasket merupakan olahraga permainan menggunakan bola besar, dimainkan dengan dua tangan. Bolabasket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakanya. Artinya gerakanya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga dapat bermain dengan baik. Sebelum melempar bola, ia harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah tentu ia tidak dapat melemparkannya dengan baik.

Menurut Suharjana (2013: 51) kapasitas aerobik maksimal atau *VO2Max* adalah pengambilan oksigen secara maksimal dan sering disebut konsumsi oksigen yang dilakukan secara terus-menerus dalam setiap menit.

Menurut Don Gordon (2009: 143) *VO2Max* adalah tingkat dimana seseorang dapat mengambil dan mengkonsumsi oksigen dari atmosfer untuk aerobik respirasi dan index memberitahu ketahanan *VO2Max* dibatasi dengan jumlah oksigen yang dihubungkan ke otot.

Menurut Sugiharto (2014: 82) *VO2Max* adalah ambilan oksigen maksimal dan *VO2Max* dinyatakan dalam liter/menit/kilogram berat badan. *VO2Max* juga dipengaruhi oleh latihan, tetapi faktanya latihan juga mempengaruhi pasokan energi, sehingga lebih aerobik ketika latihan ditingkatkan.

Kapasitas aerobik maksimal dinyatakan sebagai *VO2Max*. Kapasitas aerobik pada hakikatnya menggambarkan besarnya kemampuan motorik (motorik power) dari proses aerobik pada seorang atlet. *VO2Max* yang tinggi memungkinkan untuk melakukan pengulangan gerakan yang berat dan lebih lama, dibandingkan bila *VO2Max* rendah. Aktivitas yang dilakukan sama, maka *VO2Max* yang lebih tinggi akan menghasilkan kadar asam laktat yang rendah. Hal ini menjadi salah satu penyebab kenapa seseorang yang memiliki *VO2Max* yang tinggi lebih cepat pemulihannya setelah beraktivitas/ latihan jika dibandingkan dengan seseorang yang *VO2Max* nya rendah.

Daya tahan atau (*endurance*) adalah kemampuan organ tubuh atlet untuk melawan kelelahan selama berlangsung aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu lama (Sukadiyanto, 2011: 60). Daya tahan selalu terkait erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang atlet, berarti memiliki daya tahan yang baik pula.

Menurut Husein Argasmita, dkk. (2007: 65) daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau aktivitas olahraga dalam jangka waktu yang lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Daya tahan akan relatif lebih baik untuk mereka yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, yang menyebabkan memiliki tubuh yang mampu melakukan aktivitas terus-menerus dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan aktivitas yang bersifat cepat (Toho Cholik M dan Ali Maksum, 2007: 54).

Jika ditinjau dari kerja otot, ketahanan dapat diartikan sebagai kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu (Sukadiyanto, 2011: 60).

Menurut Sukadiyanto (2011: 60) pengertian ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh atlet untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Ketahanan selalu berkaitan erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang atlet, berarti dia memiliki ketahanan yang baik.

Dalam penelitian ini, hasil analisis persentase pengkategorian daya tahan kardiovaskuler siswa



ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket dapat dilihat sebagai berikut:

1. Siswa yang mencapai kategori sangat rendah yang memperoleh nilai *VO2Max* di bawah 35,0 sebanyak 1 orang atau 6,25%.
2. Siswa yang mencapai kategori rendah yang memperoleh nilai *VO2Max* diantara 35,0 hingga 38,3 sebanyak 3 orang atau 18,75%.
3. Siswa yang mencapai kategori sedang yang memperoleh nilai *VO2Max* diantara 38,4 hingga 45,1 sebanyak 7 orang atau 43,75%.
4. Siswa yang mencapai kategori baik yang memperoleh nilai *VO2Max* diantara 45,2 hingga 50,9 sebanyak 5 orang atau 31,25%.
5. Siswa yang mencapai kategori sangat baik yang memperoleh nilai *VO2Max* diantara 51,0 hingga 55,9 sebanyak 0 orang atau 0%.
6. Siswa yang mencapai kategori Istimewa yang memperoleh nilai *VO2Max* diatas 55,9 sebanyak 0 orang atau 0%.

Hasil analisis secara keseluruhan menunjukkan bahwa *Multistage Fitness Test* yang diujikan pada sejumlah siswa ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket rata-rata terbanyak berada pada kategori 'Sedang' yaitu sebanyak 43,75% dan tidak ada satupun siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi yang berarti bahwa diperlukannya latihan fisik yang lebih intens lagi yang harus dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler cabang olahraga bolabasket agar siswa yang masuk kedalam

kategori sangat rendah dan rendah yaitu sebanyak 4 siswa dapat meningkat.

Kurang optimalnya tingkat daya tahan *VO2Max* siswa kategori rendah ekstrakurikuler cabang olahraga bolabasket dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya ialah kurangnya frekuensi latihan yang diselenggarakan oleh sekolah dan lebih menekankan pada latihan teknik, taktik, dan strategi, sementara faktor daya tahan *VO2Max* kurang diperhatikan sehingga hal ini sangat tidak mendukung untuk meningkatkan daya tahan *VO2Max*.

## **PENUTUP**

Dari berbagai kajian teori dan analisis hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Profil daya tahan kardiovaskuler siswa ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket di SMA 5 Kota Makassar rata-rata berada pada kategori "Sedang" yaitu sebanyak 43,75%.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Cholid Narbuko, H. Abu Achmadi. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Deva Friandika. (2010). *Hubungan Antara Daya Tahan VO2MAX dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Hoki Putra UNY*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. (2004). *Badan Peneliti dan Pengembangan Pusat Kurikulum*. Jakarta.
- Djoko Pekik. (2003). *Dasar - Dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dwiyogo, W. D. (2010). *Penelitian olahraga*. Malang: UNM

- Don Gordon. (2009). *Coaching science*. Britain: TJ International Ltd, Padstow, Cornwall.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Harsono. (2016). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: Rosdakarya.
- Harsono. (2017). *Periodisasi program latihan*. Bandung: Rosdakarya.
- Iranto, D. P. (2004). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Husein Argasmita, dkk. (2007). *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Irianto, D. P. (2004). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Ivan Prasetyo. (2011). *Hipotesis Penelitian dan Hipotesis Statistik*
- Joko Purwanto. (2004). *Hoki*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kravitz, Len. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta : PT Raja Gravindo Persada.
- Kuntaraf, J. & Kuntaraf, K. L. (1992). *Olahraga sumber kesehatan*, Bandung: Indonesia Publishing House.
- Martens, R. (1990). *Successfull coaching*. Champaign,II: Leisure Press

Nurhasan. (2000). Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga

Nurhasan, dan Choiril Hasanudin. (2014). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: UPI

Sajoto, M. (1995). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta: P2LPTK.

~oOo~

Copyright © 2023  
PENERBIT NEM

# **Analisis Komponen Fisik Atlet Rowing 2000 Meter Sulawesi Selatan**

Oleh:

**Hasbi Asyhari, S.Pd., M.Pd. & Nurliani, S.Or., M.Pd.**

## **PENDAHULUAN**

Dayung merupakan salah satu jenis cabang olahraga aerobik. Air sebagai sarana utamanya, dan perahu serta dayungan sebagai medianya. Olahraga ini bisa dilakukan secara individu ataupun kelompok bahkan olahraga ini bisa dikatakan sebagai olahraga yang cenderung memberikan unsur gerak dan unsur seni, karena di dalamnya melibatkan perpaduan gerak tubuh dan alat yang digunakan untuk mendayung. Bahwa gerak dayung dilakukan secara berirama, terus-menerus, dan ada rasio yang baik antara fase kerja dan fase istirahat.

Pada cabang olahraga dayung yang berkembang di Indonesia, merupakan gabungan dari beberapa cabang olahraga yaitu: *Rowing*, *Canoeing*, dan *Tradisional Boat Race*. Ketiga cabang tersebut bernaung dalam satu induk organisasi yaitu PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia).

Cabang olahraga Rowing adalah jenis cabang olahraga yang dapat dilakukan di sungai, laut, atau danau, tergantung dari jenis perahu yang digunakannya. Cabang olahraga dayung ini khususnya Rowing adalah olahraga yang menuntut keseimbangan serta membutuhkan kekuatan

fisik dan daya tahan. Pada perahu rowing posisi mendayung dilakukan dengan cara menghadap ke buritan dan menggunakan dayung yang ditempatkan di oarlocks untuk mendorong perahu ke depan (arah haluan).

Dalam cabang olahraga dayung khususnya pada nomor rowing terdapat dua bentuk nomor yang digunakan yaitu:

1. Dayung *sweep*, yaitu di dalam nomor perahu dayung *sweep* masing-masing terdapat satu dayungan yang dipegang dengan kedua tangan. Pedayung yang menyapu ke bagian sisi kanan biasanya disebut *stroke* dan pada bagian kiri disebut *bow*. Sweep biasanya terdapat pengemudi sebagai pengatur arah perahu, pengemudi berfungsi sebagai pengatur meluas ke sisi kanan (sisi *stroke*) dan sisi kiri (sisi busur).
2. Dayung *sculling*, yaitu pedayung yang memiliki dua dayungan, masing-masing dari kedua tangan memegang dayung. *Sculling* biasanya tanpa adanya pengaturan kemudi.

## PEMBAHASAN

Dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang olahraga dayung khususnya atlet rowing Sulawesi Selatan diperlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan kontinyu agar target juara yang diinginkan dapat tercapai semaksimal mungkin. Adapun faktor yang perlu dikembangkan adalah teknik, taktik, fisik, dan mental.

Pada cabang olahraga jenis rowing pedayung dituntut untuk dapat mencapai waktu yang sesingkat-singkatnya dalam menempuh jarak tertentu yaitu, 2000

meter. Bagian yang unik pada olahraga dayung yaitu dihasilkan dari otot-otot besar diantaranya otot tungkai, bahu, dan otot-otot lengan. Otot-otot yang kuat atau power sangat penting sebagai penyokong penampilannya dan dibutuhkan untuk cabang olahraga yang dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif salah satunya pada cabang olahraga dayung khususnya rowing. Disamping daya tahan aerobik, kekuatan otot tungkai juga mempunyai peranan penting yang tidak kalah pentingnya terhadap kemampuan mendayung 2000 meter, yaitu terutama pada saat melakukan start, dimana posisi badan harus tegak, tangan lurus, daun dayung berdiri sehingga apabila masuk ke air dapat memberikan jangkauan yang panjang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kekuatan otot tungkai yang di miliki seorang atlet turut memengaruhi kemampuannya dalam mendayung 2000 meter.

Telah diketahui bahwa beberapa atlet dayung khususnya rowing di Sulawesi Selatan mempunyai kekurangan yaitu letaknya di unsur fisik atau daya tahan aerobik, sedangkan kekuatan otot tungkai yaitu ketika melakukan dorongan kebelakang sangat diperlukan kekuatan otot tungkai agar perahu dapat melaju sejauh mungkin dengan adanya dorongan kaki, dan apabila melakukan atlet mempunyai kelentukan togok ke depan dorongan kedepan daun dayung masuk ke dalam air dengan posisi berdiri dan tetap seimbang.

**Tabel 1.**  
Rangkuman Deskriptif Data Komponen Fisik

Nilai Statistik		N	Mean	SD	Min.	Max	Range
Kekuatan Tungkai	Otot	10	116.710	49.288	58.7	195.5	136.8
Kelentukan Kedepan	Togok	10	14.300	6.426	7.8	26.4	18.6
Daya Aerobik	Tahan	10	46.910	3.898	40.5	51.4	10.9
Kemampuan Dayung 2000 M		10	8.69440	0.42325	8.150	9.211	1.061

Dari tabel di atas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut:

1. Untuk data kekuatan otot tungkai, diperoleh nilai rata-rata 116.710 kg, standar deviasi 49.288kg, varians 2.429kg, nilai minimum 58.7kg, dan nilai maksimum 195.5kg, range 136.8kg.
2. Untuk data Kelentukan Togok Kedepan diperoleh nilai rata-rata 14.300 cm, standar deviasi 6.426cm, varians 41.302cm, nilai minimum 7.8cm, dan nilai maksimum 26.4cm, rentang 18.6cm.
3. Untuk data Daya tahan aerobik diperoleh nilai rata-rata 46.910 point, standar deviasi 3.8986point, varians 15.199 point, nilai minimum 40.5point, dan nilai maksimum 51.4point, rentang 10.9 point.
4. Untuk data kemampuan dayung 2000 meter diperoleh nilai rata-rata 8.69440 menit, standar deviasi 0.423 menit, varians 0.179, nilai minimum 8.150 menit, dan nilai maksimum 9.211 menit, rentang 1.061 menit.



Dalam pencapaian hasil yang maksimal pada cabang olahraga dayung khususnya rowing di perlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan kontinyu. Kondisi fisik yang domain dibutuhkan oleh cabang olahraga dayung khususnya Rowing adalah kekuatan, daya ledak, daya tahan, kecepatan dan fleksibilitas. Peneliti katakan demikian karena jarak pada cabang olahraga dayung khususnya rowing adalah 2000 meter. Agar dapat keluar sebagai pemenang, pendayung dituntut agar dapat menempuh jarak tersebut mengayuh dayung dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Selain teknik dayung, power, daya tahan dan kelentukan sangatlah penting dan dibutuhkan pada cabang olahraga yang dimana atlet harus mengarahkan tenaga yang eksplosif ditunjang dengan berbagai komponen fisik lainnya secara bersamaan, salah satunya pada cabang olahraga dayung khususnya rowing.

## **PENUTUP**

Dari berbagai kajian teori dan analisis hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa komponen fisik daya tahan, kekuatan, kelentukan dan kemampuan dayung atlet rowing 2000 meter Sulawesi Selatan berada pada kondisi baik. Meski demikian bagi para pembina maupun pelatih cabang olahragadayung, direkomendasikan bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan mendayung bagi atlet rowing yang dibina, hendaknya perlu memperhatikan unsur-unsur kemampuan fisik yang dapat menunjang, seperti kekuatan otot tungkai, kelentukan tolok kedepan dan daya tahan aerobik. Atlet rowing juga perlu membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya pengembangan kemampuan fisik seperti kekuatan otot

tungkai, kelentukan togok kedepan dan daya tahan aerobik guna dapat lebih meningkatkan kemampuan dayung yang dimiliki.

## DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- , dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputy Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbit dan Pencetak UST (UST Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Husein Argasmita, dkk. (2007). *Teori Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Ilhamjaya Patellongi, dkk. (2000). *Fisiologi Olahraga*. Makasar: Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orentasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Yogyakarta: Dirjen Dasar dan Menengah Bekerja Sama dengan Dirjen Olahraga.
- Sadoso Sumosardjuno. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Menejemen Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

- Sukadiyanto. (1997). *Pembinaan Kondisi Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta : PT Indeks.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widodo, A. (2007). *Pengembangan rangkaian Tes Fisik untuk Pemain Sepak bola*. Surabaya: Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Surabaya.
- Widaninggar, dkk. (2002). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualutas Jasmani.

~oOo~

Copyright © 2023  
PENERBIT

# **Tingkat Kecemasan Menjelang Ujian Skripsi Mahasiswa Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar**

Oleh:  
Hasbi Asyhari, S.Pd., M.Pd.

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa dengan motivasi berprestasi yang tinggi dapat menunjukkan perilaku yang berorientasi ke prestasi. Ini terlihat pada saat menghadapi ujian, mereka dapat mengendalikan ketegangan dan tetap tenang. Akan tetapi jika mahasiswa memiliki perasaan takut akan kegagalan atau merasa panik dalam menghadapi ujian, walaupun memiliki motivasi untuk berprestasi, tetap saja mereka akan mengalami kesulitan untuk dapat meraih prestasi yang maksimal. Dalam proses penyelesaian studi, mahasiswa seringkali mendapatkan tuntutan dalam berbagai situasi. Mahasiswa menilai tuntutan tersebut secara subjektif, sebagian dari mereka menilai tuntutan sebagai tantangan dan sebagian yang lainnya menilai tuntutan sebagai ancaman yang dapat menimbulkan konflik. Perubahan situasi yang seseorang rasakan dan dapat menimbulkan rasa khawatir, gelisah, takut, dan rasa tidak tenang dihubungkan dengan ancaman baik dari dalam maupun luar diri dinamakan kecemasan. Kecemasan dalam batas wajar dianggap memiliki dampak positif bagi mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki kecemasan dalam batas wajar akan terdorong untuk belajar menjelang ujian supaya dapat meraih prestasi akademik yang baik. Tanpa kecemasan, bagaimanapun sebagian besar akan kurang motivasi untuk menghadapi ujian, menulis paper, atau mengerjakan pekerjaan rumah harian, terutama pada kelas yang dianggap membosankan (Aristawati et al., 2020).

Terdapat empat tingkatan yang dapat mengidentifikasi kecemasan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan berat sekali/panik. Setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda tergantung cara individu tersebut menyesuaikan diri dengan keadaan yang memicu kecemasan. Jika penyesuaian baik maka kecemasan tersebut dapat diatasi namun berbeda jika sebaliknya, kecemasan dapat menghambat kegiatan sehari-hari, kecemasan dapat menyerang siapa saja terutama seseorang yang biasa menghadapi tantangan dan tuntutan dalam kehidupan termasuk mahasiswa.

Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami masalah psikosomatik. Gejala psikosomatik yang dapat dialami yaitu perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi (murung), gejala somatik/fisik (otot), gejala somatik/fisik (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal (pencernaan), gejala urogenital, gejala autonom, dan gejala tingkah laku (sikap). Menurut Prasetyono (2005: 11) kecemasan (anxiety) adalah penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi manakala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan-tekanan atau ketegangan (stres) seperti perasaan frustrasi dan

pertentangan batin (konflik batin). Menurut Chaplin (dalam Kartini Kartono, 2002:32) anxiety (kecemasan atau kegelisahan) adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang dan tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. (Ireel et al., 2018). Saat mengalami kecemasan sistem tubuh akan meningkatkan sistem kerja saraf simpatis sehingga menyebabkan perubahan pada respon tubuh. Kecemasan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis mahasiswa. Hal ini dipertegas dengan pernyataan Sukmadinata (2009, p.84) bahwa kecemasan dan kekhawatiran yang sangat kuat bersifat negatif, dapat menimbulkan gangguan baik secara psikis maupun fisik (Exacta & Hidajat, 2017).

Dalam dunia pendidikan khususnya ujian skripsi, kecemasan sering dialami mahasiswa dalam menghadapi ujian. Ujian memiliki peranan penting dan berfungsi untuk menilai sejauh mana peserta didik memahami materi atau mengungkapkan masalah yang ditemukan dalam proses penelitian sampai tahap akhir proses perampungan skripsi atau karya tulis. Ujian merupakan salah satu fokus utama mahasiswa dan dapat menjadi masalah. Ujian seringkali menjadi penyumbang terbesar dari nilai yang didapatkan mahasiswa serta menjadi syarat mutlak dalam meraih gelar kesarjanaan terkhusus pada mahasiswa jurusan Penjasokesrek Fik Unm.

Penelitian ini lebih mengarah pada aspek mental menjelang ujian akhir skripsi pada mahasiswa Penjasokesrek Fik Unm, karena pengaruh aspek mental tersebut secara khusus terlihat saat menjelang moment ujian akhir. Demikian besar pengaruh aspek mental sehingga seorang mahasiswa yang akan mengikuti ujian demikian antusias

mempersiapkan segala sesuatu yang akan dihadapi sebaik-baiknya, mempersiapkan mental, fisik, kesiapan ujian untuk mendapat hasil yang maksimal. Mahasiswa pada kenyataannya terlalu cemas saat menghadapi ujian akhir, sehingga harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah menjadi sulit. contoh lainnya yang mempertegas bahwa peranan aspek mental merupakan salah satu diantara aspek-aspek lainnya yang menentukan penampilan mahasiswa dalam pelaksanaan ujian. Misalnya gugup atau tidak mampu menjawab pertanyaan pertanyaan yang diajukan oleh tim penilai, maka akan cenderung terjadi rasa cemas pada diri mahasiswa yang selanjutnya dapat berpengaruh negatif terhadap performa atau penampilannya saat ujian, jika harus mampu mengendalikan kecemasan dan stress dalam menghadapi suatu ujian agar dapat menampilkan prestasi yang optimalnya sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Dari pendapat ahli mengenai pengertian kecemasan dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah dan ketakutan yang dialami pada tingkat yang berbeda beda. Berdasarkan uraian di atas bahwa aspek mental akan mempengaruhi prestasi dan penampilan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang dalam menghadapi ujian perlu ditangani oleh mahasiswa bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Di dalam penelitian ini diharapkan mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Fik Unm mampu dalam mengatasi gejala yang ada. Gejala tersebut meliputi gejala pada kecemasan dan rasa percaya diri yang mahasiswa alami. Selain itu penelitian ini juga harus mampu dan

memberikan berbagai informasi tentang bagaimana cara mahasiswa dalam mengatasi atau mengurangi rasa kecemasan dan rasa stress tersebut

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini variabel yang diteliti adalah: Tingkat Kecemasan menjelang ujian skripsi mahasiswa. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel tunggal. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Desain tersebut dimulai dengan sebuah observasi dan diakhiri dengan pemberian tes berupa angket kepada mahasiswa.

Variabel penelitian perlu diketahui secara jelas batasan dan ruang lingkup kajian agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda, maka secara operasional, variabel penelitian didefinisikan sebagai berikut:

1. Kecemasan yakni reaksi emosi atau perasaan tak berdaya dan tidak stabil menghinggapi seorang tanpa sebab yang jelas saat menjelang pertandingan.
2. Ujian skripsi yakni salah satu syarat yang harus ditempuh dalam meraih gelar kesarjanaan dalam tingkat strata 1.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Fik Unm yang akan mengikuti ujian akhir skripsi. Peneliti menggunakan teknik penarikan accidental sampling atau sampel secara kebetulan. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pembagian angket kepada peserta test dalam bentuk angket. Angket yang



dipakai dalam penelitian ini adalah angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) (Anissa et al., 2018). Angket ini terdiri dari 14 butir pertanyaan dengan model pilihan ganda (Jarang, Kadang-kadang, dan Sering). Setiap mahasiswa dihimbau mengisi setiap jawaban yang disediakan pada masing-masing butir pertanyaan.

Item pertanyaan mengenai gejala-gejala kecemasan yang mungkin di rasakan. Kuesioner ini menggunakan skala likert 0 sampai 4 dimana diberi nilai 0 apabila tidak terdapat gejala yang dirasakan, diberi nilai 1 apabila gejala yang dirasakan ringan atau satu gejala dirasakan, diberi nilai 2 apabila gejala yang dirasakan sedang atau setengah gejala dirasakan, diberi nilai 3 apabila gejala yang dirasakan berat atau lebih dari setengah gejala dirasakan, dan diberi nilai 4 apabila gejala yang dirasakan berat sekali atau seluruh gejala yang mungkin dirasakan. Responden yang mengisi kuisisioner adalah mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar berjumlah 30 orang sampel. Penyajian data mengenai identitas responden disini, yaitu untuk memberikan gambaran tentang keadaan diri pada responden. Adapun gambaran tentang responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini diklasifikasikan berdasarkan jenis kelamin. Berikut ini akan dibahas mengenai kondisi dari masing-masing klasifikasi demografis responden menurut jenis kelamin. Responden yang berasal dari perempuan berjumlah 10 orang dengan persentase 33% sedangkan responden laki-laki berjumlah 20 orang dengan persentase 67%.

**Tabel 1.**  
Deskriptif Gender Responden

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase
Perempuan	10	33%
Laki-laki	20	67%
Total	30	100%

Hasil analisis deskriptif data tentang tingkat kecemasan atlet diperoleh total nilai 468 rata-rata 31.07 dengan nilai terkecil 17 dan nilai terbesar 36 memiliki simpangan baku sebesar 6.431 Hasil persentase data tingkat kecemasan Tingkat Kecemasan menjelang ujian skripsi mahasiswa Jurusan Penjasokesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang berada pada 5 kategori yaitu kategori tidak cemas sebesar 0 orang atau 0%, tingkat kecemasan ringan sebesar 5 orang atau 16% , tingkat kecemasan sedang sebesar 19 orang atau 64% , tingkat kecemasan berat sebesar 6 orang atau 20% dan tingkat kecemasan berat sekali sebesar 0 orang atau 0%.

**Tabel 2.**  
Data Frekuensi Tingkat Kecemasan Mahasiswa

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak Cemas	0	0%
Tingkat Kecemasan Ringan	5	16%
Tingkat Kecemasan Sedang	19	64%
Tingkat Kecemasan Berat	6	20%
Tingkat Kecemasan Berat Sekali	0	0%

Dengan demikian, disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan menjelang ujian skripsi mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar tergolong tingkat kecemasan sedang sebesar 64%. Hal tersebut disebabkan oleh faktor dari diri mahasiswa itu sendiri (1) Seseorang mahasiswa menghadapi penguji yang ulet dan cermat, sehingga penguji itu mampu mengantisipasi setiap jawaban yang responden berikan. Akibatnya mahasiswa tersebut merasa terdesak dan selanjutnya tidak mampu lagi menguasai situasi yang sedang dihadapinya. (2) Perasaan-perasaan yang memberikan beban mental pada diri mahasiswa itu sendiri, misalnya: mahasiswa merasa tidak menguasai materi dengan baik. Demikian pula pada perasaan sebaliknya, yang seakan-akan dia telah menjatuhkan vonis pada diri sendiri bahwa dia tidak akan mencapai sukses. (3) Dicemooh atau dimarahi akan menimbulkan reaksi pada diri mahasiswa. Reaksi tersebut akan tetap bertahan, sehingga menjadi sesuatu yang menekan dan menimbulkan frustasi yang mengganggu pelaksanaan tugas.

Hal-hal lain yang dapat membuat tingkat kecemasan mahasiswa menjadi tinggi juga apabila mahasiswa mengetahui penguji yang akan dihadapi adalah lebih unggul dari pada dirinya, maka dalam hati kecil mahasiswa tersebut telah timbul pengakuannya akan ketidakmampuannya untuk menang. Situasi tersebut akan menyebabkan berkurangnya kepercayaan pada diri sendiri. Setiap kali berbuat kesalahan, ia makin menyalahkan diri sendiri. Kehadiran atau ketidakhadiran pembimbing pada saat ujian berlangsung sehingga membuat mahasiswa kurang mendapat motivasi dari pembimbingnya karena

mungkin bagi mahasiswa tersebut pembimbingnya bisa dipercaya dalam memberikan arahan-arahan yang baik dalam menghadapi ujian skripsi. Namun bisa juga mahasiswa tersebut merasa tertekan karena tuntutan pembimbing yang terlalu tinggi, sehingga mahasiswa kurang konsentrasi dalam ujian Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur. Penderita kecemasan mengalami gejala-gejala seperti; berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran dan lain-lain

Kecemasan ini akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan suatu reaksi emosi yang sering dialami oleh manusia. Kecemasan dapat memberikan pengaruh yang positif maupun negatif. Pengaruh positif dapat memberikan motivasi dan kekuatan bagi mahasiswa dalam ujian. Kecemasan yang negatif dapat merugikan mahasiswa itu sendiri karena mahasiswa tidak dapat

mengontrol kecemasan yang dialaminya. Mahasiswa yang dapat mengontrol kecemasannya akan menunjukkan hasil ujian skripsi yang optimal.

## **PENUTUP**

Tingkat Kecemasan menjelang ujian skripsi mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar tergolong tingkat kecemasan sedang dengan persentase sebesar 64%.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang tingkat kecemasan menjelang ujian skripsi mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan deskripsi hasil penelitian ini, para individu dapat mengatasi atau menurunkan tingkat kecemasannya, khususnya pada saat menjelang ujian skripsi. Selain itu bisa sebagai bahan masukan atau pertimbangan untuk meningkatkan latihan mental dan performa yang lebih baik sehingga dapat mengatasi gangguan kecemasan yang dapat mempengaruhi performa dalam mengikuti ujian akhir skripsi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anissa, L. M., Suryani, & Mirwanti, R. (2018). *TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI UJIAN BERBASIS COMPUTER BASED TEST* Lisa Mutiara Anissa 1 , Suryani 1 , Ristina Mirwanti 1 1. 16(2), 67–75.
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 73–80.

Exacta, A. P., & Hidajat, D. (2017). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Semester. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(3), 243–250.

Ireel, A. M., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2018). EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SISWA SMP di KOTA BENGKULU. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.2.1-10>

~oOo~

Copyright © 2023  
PENERBIT NEM

## Tentang Penulis



**Prof. Dr. H. Arifuddin Usman, M.Kes.**, lahir di Balangnipa, Sinjai 13 Maret 1965. Menyelesaikan pendidikan Sarjana jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di FPOK IKIP Ujung Pandang tahun 1989, pendidikan S2 di Universitas Airlangga Surabaya tahun 1997 dan pendidikan Doktoral di Universitas Negeri Makassar tahun 2018. Tahun 1999-2003 menjabat sebagai Kepala Laboratorium pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek). Sebagai Sekretaris jurusan Penjaskesrek tahun 2003-2004, dan ketua jurusan Penjaskesrek 2004-2005. Menjabat sebagai Pembantu Dekan III (PD III) FIK UNM tahun 2005-2009. Pernah menjabat sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan selama dua periode tahun 2009-2016, dan sebagai Wakil Rektor III (WR III) Universitas Negeri Makassar 2016-2020.



**Prof. Dr. Andi Ihsan, M.Kes.**, lahir pada tanggal 12 April 1965 di sebuah kampung di Kab. Sinjai Sulawesi Selatan. Gelar Doktor di Universitas Negeri Jakarta diraih pada tahun 2003 dan capaian Profesor pada tahun 2006. Telah menulis beberapa buku di antaranya (1) Permainan Anggar; (2) Manajemen Penjas; (3) Evaluasi Pendidikan Jasmani Berbasis Audio. Beberapa artikel telah ditulis dan dimuat pada jurnal nasional dan internasional. Beberapa kali menjadi pemateri dan narasumber di berbagai kegiatan seminar. Beberapa jabatan telah dipercayakan di kampus Universitas Negeri

Makassar dan telah menerima penghargaan sebagai dosen teladan terbaik di tingkat fakultas maupun di universitas. Penghargaan terakhir dari Presiden sebagai pengabdian 10, 20 dan 30 tahun sebagai dosen.



**Dra. Ichsani, M.Kes.**, lahir di Bone, 31 Desember 1964. Menyelesaikan studi S1 di IKIP Ujung Pandang tahun 1987, S2 di Universitas Airlangga pada jurusan Kesehatan Olahraga tahun 2000. Penulis aktif dalam berbagai organisasi keolahragaan dan pernah menduduki jabatan struktural, hingga saat ini penulis tercatat sebagai Wakil Dekan VI Koordinator Bidang Kerjasama pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar.



**Dr. Adam Mappaompo, M.Pd.**, lahir di Sinjai, 8 Maret 1979. Menyelesaikan pendidikan S1 pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar tahun 2004. Pendidikan S2 jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Pascasarjana Universitas Negeri Makassar tahun 2009 dan S3 Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta tahun 2017. Saat ini sebagai dosen tetap pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.



**Dr. Herman H., M.Pd.**, lahir di Patobong Pinrang, 30 Desember 1974, buah cinta dari pasangan almarhum H. Hasan Mallo dengan almarhumah Hj. Bonang Bojeng. Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM 2001, Pendidikan Jasmani dan Olahraga Program Pascasarjana UNM 2007, Ilmu Administrasi



Publik Program Pascasarjana UNHAS 2014. Riwayat Organisasi Pengurus KNPI Sulawesi Selatan, DPP KNPI Pusat, PBSI Sulawesi Selatan, FOKSI Sulawesi Selatan, IKA UNM Pusat. Dosen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Prodi Ilmu Administrasi Publik Program Pascasarjana UNM, Tugas Tambahan Staf Ahli Wakil Rektor III UNM, Sekretaris Badan Penerbit UNM dan saat ini menjabat sebagai Ketua Manajemen Aset Universitas Negeri Makassar periode 2020-2024.



**Dr. Irvan, M.Kes.**, dilahirkan di Ujungpandang 3 Mei 1971, menyelesaikan studi Sarjana Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi IKIP Ujungpandang tahun 1995, menyelesaikan studi Magister Ilmu Kesehatan Olahraga Universitas Airlangga Surabaya tahun 2002, dan menyelesaikan pendidikan Doktoral Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta tahun 2015. Semasa kuliah pernah menjadi atlet hockey dan squash, dan saat ini menjadi wasit cabang olahraga Squash Nasional dan Internasional. Wasit squash pada PON XVI tahun 2004 di Sumatra Selatan, PON XVII tahun 2008 Kalimantan Timur, PON XVIII tahun 2012 di Riau, PON XIX tahun 2016 di Jawa Barat. Menjadi wasit squash Malaysia Open tahun 2018 di Kuala Lumpur, SEA Cup tahun 2018 di Bandung, wasit squash Asian Games di Jakarta tahun 2018 dan wasit squash Sea Games tahun 2019 di Philipina. Pernah menjabat Kepala Laboratorium Penjaskesrek, Ketua Jurusan Penjaskesrek FIK Universitas Negeri Makassar. Saat ini menjabat sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan FIKK Universitas Negeri Makassar.



**Dr. Juhanis, M.Pd.**, lahir 9 Juli 1976. Menyelesaikan program Doktor di Universitas Negeri Jakarta. Tercatat sebagai salah satu dosen pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Saat ini menjabat sebagai Ketua Jurusan pada program sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, serta aktif dalam berbagai organisasi keolahragaan.



**H. Iskandar S.Pd., M.Pd.**, penulis lahir di Sinjai pada tanggal 29 April 1978. Penulis mengawali pendidikan dasar dan menengah di kampung halaman kemudian Sarjana Pendidikan pada jurusan Penjaskesrek FIK UNM Makassar (2001). Magister pada jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2001). Prestasi akademik yang pernah diraih sebagai mahasiswa teladan I FIK UNM tahun 200 dan Wisudawan Terbaik I FIK UNM tahun 2001, terhitung 1 Januari 2005 diangkat sebagai dosen tetap pada jurusan PJKR FIK UNM. Tugas tambahan sebagai Penjamin Mutu 2010-2012. Anggota Senat FIK UNM 2012-2020, Kepala Laboratorium PJKR FIK UNM 2015-2023, sebagai Sekertaris Jurusan PJKR FIK UNM 2023-2027.



**Dr. Poppy Elisano Arfanda, M.Pd.**, dilahirkan di Surabaya pada 12 Desember 1975. Pernah menempuh pendidikan S1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi tahun 1998 di IKIP Surabaya dan menyelesaikan S2 Pendidikan Olahraga pada tahun 2004 di Universitas Negeri Surabaya, dan saat ini sedang menjalani pendidikan doktoral di Universitas Negeri Surabaya. Pernah menjadi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMP Gita Kirtti Surabaya pada tahun 1998-2008, dan di SMP Negeri 17 Surabaya pada tahun 2008-2011. Saat ini menjadi salah satu tenaga dosen di Fakultas Ilmu

Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar sejak tahun 2011.



**Dr. Ians Aprilo, M.Pd.**, adalah sosok kelahiran tanah Situbondo pada 15 April 1975 silam. Perjalanan jenjang pendidikan diawali dari sekolah Taman Kanak-kanak PG Panji selama 2 tahun, pada tahun 1981 melanjutkan sekolah dasar pada SDN Curah Jeru I Panji selama 6 tahun, pada tahun 1987 melanjutkan sekolah menengah pertama pada SMPN 1 Situbondo selama 3 tahun. Pada tahun 1990 melanjutkan sekolah pada SMAN 1 tahun 1993. Hobi olahraga yang mengalir dari ayahandanya dan darah pendidik dari ibundanya membuatnya hijrah ke Surabaya lanjut studi di IKIP Negeri Surabaya pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Ijazah S1 Pendidikan Jasmani yang diperoleh pada tahun 1997. S2 Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) pada tahun 1998 dan lulus tahun 2001, akhirnya pada tahun 2005 memutuskan untuk mengabdikan di tanah Bugis tepatnya pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM).



**Ricardo V Latuheru, S.Pd., M.Pd.**, lahir di Ujung Pandang pada tanggal 15 Juni 1969. Mulai menempuh pendidikan Sarjana di Universitas Negeri Makassar S1 Pendidikan Olahraga dan melanjutkan studi S2 Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Penulis saat ini tercatat sebagai salah satu dosen pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dengan jabatan Lektor. Selain menekuni profesinya sebagai dosen penulis saat ini juga aktif dalam organisasi PERTINA sebagai Pengurus Provinsi/Kota PERTINA Sulawesi Selatan.



**Dr. Arimbi, S.Or., M.Pd.**, lahir di Ujung Pandang pada tanggal 14 Mei 1984. Menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Makassar tahun 2006, S2 Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Pascasarjana Universitas Negeri Makassar tahun 2009 dan pendidikan S3 Ilmu Kedokteran di Pascasarjana Universitas Hasanuddin tahun 2015. Mengawali karier sebagai dosen luar biasa pada jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar tahun 2006-2008 dan sebagai dosen tetap pada jurusan yang sama sejak 2008 sampai sekarang. Pernah menjabat sebagai Sekretaris Pusat Penelitian Pemuda dan Olahraga Universitas Negeri Makassar dan saat ini menjabat sebagai Kepala Laboratorium Fisioterapi pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Penulis juga aktif peneliti, pengabdian dan menulis beberapa buku lainnya, serta saat ini dipercaya sebagai Ketua Umum di Yayasan Gema Prestasi Indonesia (YAGPI) periode 2019-2024 dan Lembaga Pengembangan Potensi Prestasi dan Kesehatan Olahraga Indonesia (P3KORIN) periode 2018-2022.



**Dr. Khurotul Aini, M.Pd.**, lahir di Mojokerto dan telah menyelesaikan studi S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang (2013), studi S2 pada tahun 2015 dan studi S3 di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga lulus pada tahun 2021. Saat ini penulis merupakan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Islam 45 Bekasi dan menjabat sebagai Kepala Unit Penjaminan Mutu Sekolah Pascasarjana Universitas Islam 45 Bekasi.



**Dr. Andi Rahman, M.Pd., M.Si.**, lahir di Lampung dan telah menyelesaikan studi S1 di Universitas Negeri Lampung Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris (1999), studi S2 Program Studi Manajemen Pemerintahan IPDN Bandung (2015) dan studi S3 Program Studi Pendidikan Manajemen di Universitas Negeri Jakarta (2017). Saat ini penulis merupakan dosen di Sekolah Pascasarjana Universitas PGRI Palembang.



**Rahmat Ilahi, S.Pd., M.Pd.**, lahir di Arasoe, Kabupaten Bone Pada tanggal 31 Meret 1995. Metamorfosis pendidikan penulis dimulai dari TK Mabulo Sipeppa, SD Inpres 12/79 Arasoe, SMP Negeri 1 Arasoe, SMA Negeri 1 Cina. S1 di Universitas Negeri Makassar Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, S2 di Proqram Pascasarjana Universitas Negeri Makassar Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga.



**Andi Alif Tunru, S.Pd., M.Pd.**, lahir pada tanggal 22 Juli 1995, merupakan anak dari pasangan suami istri Bapak Andi Tunru S.Pd dan Ibu Megawati S.Pd., M.Pd. Memulai pendidikan di SD Negeri 275 Jampusereng dan memperoleh ijazah. Kemudian melanjutkan pendidikan ke sekolah menengah pertama di MTS Ganra, setelah itu melanjutkan pendidikan ke sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Bone dan lulus tahun 2009. Menempuh pendidikan S1 di Universitas Negeri Makassar, setelah menempuh strata satu, kemudian melanjutkan S2 di Universitas yang sama yaitu Univeritas Negeri Makassar.



**Maria Herlinda Dos Santos, M.Pd.**, lahir pada tanggal 2 Mei 1991 merupakan anak dari pasangan suami istri Bapak Fernando Dos Santos dan Ibu Andi Hasmawati. Memulai pendidikan di SD Negeri 10 Bone dan memperoleh ijazah pada tahun 2003. Kemudian melanjutkan pendidikan ke sekolah menengah pertama di SMP Negeri 4 Bone dan lulus tahun 2006, setelah itu melanjutkan pendidikan ke sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Bone dan lulus tahun 2009. Menempuh pendidikan S1 di Universitas Negeri Makassar lulus pada tahun 2014, setelah menempuh strata satu, kemudian melanjutkan S2 di Universitas yang sama yaitu Universitas Negeri Makassar dan lulus pada tahun 2016, dan pada tahun 2021 melanjutkan pendidikan S3 di Universitas Negeri Jakarta. Menjadi dosen di Kampus Universitas Muhammadiyah Bone sejak tahun 2018.



**Dr. Syahrudin, M.Kes.**, lahir di Ujung Pandang, 4 Januari 1966. Tamat S1 tahun 1989 Jurusan Pendidikan Olahraga IKIP Ujung Pandang, tamat S2 tahun 1997 Jurusan Ilmu Kedokteran Dasar Bidang Kajian Utama Fisiologi dan Kesehatan Olahraga Universitas Padjajaran Bandung, tamat S3 tahun 2009 Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Sejak tahun 1990-sekarang, aktif sebagai dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan 2010-sekarang juga di Program Studi S2 Penjas Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar, Program Studi S1 Penjas Universitas Mega Rezky Makassar (tahun 2015-sekarang), Program Studi S1 Penjas STKIP YPUP Makassar (2015-2020), Program Studi S2 Administrasi Pendidikan Kekhususan Penjas (2010-2012) Universitas Halouleo Kendari. Mempublikasi lebih dari 50 artikel karya Ilmiah pada jurnal nasional dan internasional

bereputasi. Selain itu, menulis Buku Metode Penelitian Pendidikan (2016), Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif: Buku Ajar (2018), Berlatih Teknik Dasar Tenis Meja (2019), Bunga Rampai Anak Bangsa Integrasi Ilmu Keolahragaan dalam Preventif Pandemi Covid-19 (2020), Permainan Bombardier dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (2020), Tennis Groundstroke (2022), dan Buku Ajar Pembelajaran Tenis Lapangan (2023).



**Dr. Muh. Anwar Hafid, S.Kep., Ns., M.Kes.**, dilahirkan di Makassar, 15 Mei 1962, menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan tahun 1995 dan menyelesaikan pendidikan studi sarjana Keperawatan dan pendidikan profesi di FK-Unhas tahun 2004 dan melanjutkan pendidikan Megister BioMedik di FK-Unhas pada tahun 2007 dan menyelesaikan pendidikan Doktorat Ilmu Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin tahun 2015. Pernah menjadi Perawat Pelaksana di Rumah Sakit Haji Makassar di ruangan UGD, *recovery room* dan di ruang penyakit dalam dan pada tahun 2006 menjadi Kepala Seksi Keperawatan di RS Haji Makassar. Saat ini menjabat sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.



**Musdalifah Ramli, S.Pd., M.Pd.**, adalah dosen Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manad. Penulis lahir di Sidrap tanggal 12 Maret 1995. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat. Menyelesaikan pendidikan S1 pada jurusan Pendidikan

Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi dan melanjutkan S2 pada Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Universitas Negeri Makassar.



**Nur Fadly Alamsyah, M.Or.**, lahir di Malino Kabupaten Gowa, 09 September 1995, menyelesaikan pendidikan program sarjana tahun 2017 pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Tahun 2021 menyelesaikan pendidikan program Magister pada program Pascasarjana Ilmu Keolahragaan konsentrasi Kesehatan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini terdaftar sebagai tenaga pendidik luar biasa pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, selain itu aktif pula pada pengelolaan Jurnal Nasional sebagai editor pada Jurnal Ilara dan chief of editor pada Jurnal Ilmu Keolahragaan Makassar. Selain itu penulis juga aktif pada lembaga keolahragaan yaitu LP3KORIN (Lembaga Pengembangan Potensi Prestasi Kesehatan Olahraga Indonesia) sebagai Koordinator Provinsi Sulawesi Selatan, YAGPI (Yayasan Gema Prestasi Indonesia) sebagai Kepala Departemen Sosial dan Agama, dan MASSIF (Makassar Sport Science Foundation) sebagai Founder.



**Nurliani, S.Or., M.Pd.**, lahir di Ujung Pandang, pada 29 Desember 1984. Merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Di tahun 2006 berhasil menyelesaikan pendidikan Strata 1 Ilmu Keolahragaan pada program studi Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Makassar. Di tahun 2007 melanjutkan pendidikan Magister pada program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar. Aktif di beberapa organisasi di antaranya pengurus di YAGPI, Ketua Departemen Pembinaan Prestasi P3KORIN dan Ketua Bidang Pembinaan Prestasi PODSI



SULSEL. Sejak tahun 2010 menjadi dosen tetap di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri



**Hasbi Asyhari, S.Pd., M.Pd.**, menyelesaikan gelar S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Makassar pada tahun 2011 dan memperoleh gelar S2 Pendidikan Magister pada program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar di tahun 2014. Akif di beberapa organisasi di antaranya PODSI SULSEL. Sejak tahun 2015 menjadi dosen tetap di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Copyright © 2023  
PENERBIT NEM



# Kajian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dalam setiap perbedaan disiplin ilmu kita meyakini memiliki titik awal dan tujuan yang sama, meskipun dalam memandang dan mencapai tujuannya mungkin berbeda-beda. Begitu halnya dengan ilmu keolahragaan dan kesehatan, kedua disiplin ilmu ini begitu padu dan akrab bersanding. Di dunia akademik, fragmentasi disiplin ilmu justru menonjolkan perbedaan antar-ilmu, sehingga tidak perlu ada satu disiplin ilmu yang merasa abu-abu jika berkolaborasi. Buku ini memuat beberapa kajian dari ilmu olahraga dan kesehatan serta paduan keduanya. Semoga buku ini dapat menjadi salah satu sumber referensi di dunia pendidikan.