

ISU OLAHRAGA YANG LAYAK ANGGAT UNTUK KARYA ILMIAH

**Dr.dr.BM.Wara Kushartanti
FIK UNY**

PENDAHULUAN

Karya ilmiah merupakan bagian tak terpisahkan dari profesi dosen yang juga disebut ilmiawan. Indikator utama dari kualitas dosen justru dapat dilihat dari karya ilmiah yang dihasilkan. Unsur kemutakhiran, inovasi, dan sistematika penyajian merupakan unsur penting yang harus diperhatikan dalam menghasilkan suatu karya ilmiah. Ide untuk membuat karya ilmiah dapat ditimbulkan dari usaha mengkritisi pengalaman sehari-hari terutama pada saat menjalankan profesi. Banyak membaca, mendengar, mencoba, dan merenung merupakan jalan utama untuk menghasilkan karya ilmiah yang inovatif dan betul-betul ilmiah.

Kata ilmiah menunjuk pada kesesuaiannya dengan hakikat ilmu. Hakikat ilmu pada dasarnya adalah logis, konsisten, dan terbukti secara empiris. Prosedur pencarian ilmu yang logis, konsisten, dan terbukti secara empiris dapat dilakukan dalam kerangka penelitian, dengan demikian karya ilmiah tidak dapat dipisahkan dengan karya penelitian. Karya ilmiah yang didukung oleh hasil penelitian akan menjadi lebih menarik, dan lebih terjamin keakuratannya. Diperlukan suatu cara pandang dan pola pikir lateral untuk bisa mendapatkan isu yang layak untuk diangkat sebagai kajian penelitian maupun karya ilmiah.

Dalam bidang olahraga, isu dapat diangkat dengan cara melihat berbagai faktor yang terkait dengan olahraga baik olahraga prestasi, kesehatan, maupun rekreasi. Disamping mencermati berbagai faktor tersebut, isu juga dapat diperoleh dengan melihat hubungan timbal balik antara olahraga dan perkembangan manusia sejak konsepsi (terjadinya) sampai lansia.

FAKTOR TERKAIT DALAM OLAHRAGA

Banyak faktor terkait dalam mendukung prestasi olahraga, diantaranya faktor bakat atau potensi yang dimiliki seseorang, faktor latihan, faktor kesehatan, faktor makanan, faktor sarana-prasarana, faktor psikologi, faktor budaya masyarakat maupun budaya keluarga. Faktor bakat dapat terkait dengan bentuk anatomis maupun anthropologis seseorang, fungsi fisiologis dari berbagai organ, dan pertumbuhan -perkembangan motorik dari orang tersebut. Kecerdasan kinestetik termasuk dalam faktor bakat ini, meskipun dalam batas tertentu dapat dikembangkan.

Faktor latihan dapat meliputi latihan fisik, latihan teknik, taktik, bahkan latihan mental (mental training). Secara fisik latihan masih dapat dibagi lagi dalam unsur-unsur indeks kebugaran fisik (physical fitness index) seperti misalnya daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, dan masih banyak lagi. Faktor kesehatan dapat mengkait dalam perilaku sehat dan unsur kesehatan yang mendukung prestasi olahraga. Demikian juga sebaliknya terkait dengan perilaku olahraga untuk

mendukung kesehatan. Problem kesehatan yang muncul akibat olahraga juga menjadi bagian dari faktor ini, misalnya overtraining, cedera dan lain sebagainya.

Faktor makanan meliputi jenis makanan, waktu makan yang dihubungkan dengan pertandingan, obat-obatan, dan doping. Berbagai makanan atau minuman kesehatan dapat dikaji untuk mengeksplorasi peran makanan dalam mendukung prestasi olahraga. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dapat menjadi kejian yang tak ada habisnya. Faktor sarana prasarana cukup menentukan dalam pencapaian prestasi olahraga, apalagi dengan perkembangan iptek dalam bidang peralatan olahraga. Termasuk dalam kajian sarana prasarana adalah faktor kenyamanan, kesehatan, dan keamanan dalam penggunaan sarana prasarana tersebut.

Faktor psikologi seperti misalnya tipe kepribadian sangat menentukan keberhasilan seseorang dalam mencapai puncak prestasi. Menarik untuk dikaji strategi pelatih untuk menangani psikologi atlet baik sebelum, selama, maupun sesudah bertanding. Faktor budaya masyarakat sangat terkait dengan kebiasaan atau adat istiadat, dan mitos yang berkembang di masyarakat. Budaya keluarga lebih spesifik menyentuh pada filosofi yang dianut keluarga, kebiasaan, dan prioritas dalam keluarga. Pola asuh dan kedudukan atlet dalam keluarga merupakan kajian menarik.

Disamping faktor-faktor diatas, dapat pula prestasi olahraga didekati sesuai dengan daur hidup manusia, yaitu dalam rahim, usia dini, usia sekolah, usia mahasiswa, dan bahkan usia lanjut. Kajian mengenai mantan atlet sangat dibutuhkan dan belum banyak dilakukan.

STRATEGI MENGANGKAT ISU OLAHRAGA

Untuk dapat mengangkat isu olahraga yang layak dijadikan karya ilmiah dapat diikuti strategi berikut ini:

1. Kritisi permasalahan sehari-hari yang kita temui sejak bangun tidur sampai mau tidur lagi. Permasalahan tersebut ditemui pada saat menjalankan profesi yang terkait dengan olahraga.
2. Beranilah berpikir "nyleneh", berpikir alternatif, sehingga cakrawala penglihatan akan lebih luas. Berilah kesempatan pada ide kreatif yang muncul spontan, yang kadang-kadang tidak masuk di akal.
3. Pupuklah rasa ingin tahu, dan ingin mencoba hal baru dalam memecahkan permasalahan. Dengan mencoba akan timbul permasalahan atau ide baru yang akan lebih maju.
4. Kuasai metodologi penelitian beserta analisis statistiknya. Dengan menguasai metodologinya, akan mudah untuk menyalurkan rasa ingin tahu dan ingin mencoba dengan tepat dan efisien.
5. Tulis setiap ide yang muncul dimanapun dan kapanpun.

