

KONTRIBUSI BERLATIH OLAHRAGA DI KLUB TERHADAP PENDIDIKAN DI SEKOLAH

Oleh: Danang Wicaksono

Staff Pengajar Prodi PKL Jurusan PKO FIK UNY

danangvega@uny.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga milik semua orang dan semua kalangan, dari anak-anak sampai orang lanjut usia (lansia). Istilah yang tidak asing didengar bahwa “*Sport For All*”, tidak ada batasan siapa pelaku dari olahraga. Tempat melakukan olahraga bervariasi dari lingkungan yang dikemas secara formal sampai lingkungan yang bersifat non formal. Tujuan melaksanakan olahraga sangat bervariasi, dari yang bersifat hiburan sampai dengan olahraga prestasi. Kebijakan yang diambil pemerintah dalam bidang olahraga salah satunya adalah, jalur pembinaan olahraga nasional melalui tiga jalur yaitu jalur olahraga prestasi, jalur olahraga pendidikan, dan jalur olahraga masyarakat (Dirjen Olahraga, 2002: 12).

Pelaksanaan olahraga secara nyata sudah dilaksanakan dari usia dini, ini dapat terlihat bahwa dari tingkat Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD) sudah melaksanakan aktivitas jasmani atau olahraga. Olahraga yang dikemas di sekolah dalam bentuk pendidikan jasmani, merupakan salah satu cara untuk membentuk kemampuan psikomotor anak. Kemampuan psikomotor anak sangat membantu pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga pendidikan jasmani di sekolah harus diberikan secukupnya. Pemberian jam khusus untuk pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah harus diberikan secukupnya, tetapi kenyataan yang ada pendidikan jasmani di sekolah rata-rata hanya mendapatkan jadwal 1-2 kali pertemuan perminggu.

Kemampuan psikomotor kurang maksimal dikembangkan apabila hanya mengandalkan waktu yang disediakan di sekolah. Pengembangan kemampuan psikomotor dengan pendidikan jasmani yang berupa olahraga akan membawa dampak positif di luar kemampuan psikomotorik itu sendiri. Kemampuan dari segi psikologis atau mental anak akan juga dapat dikembangkan. Kesehatan dan kebugaran anak secara nyata juga akan terjaga dan meningkat. Pihak sekolah tentu

saja juga memikirkan untuk melakukan penambahan waktu kepada anak untuk dapat beraktivitas jasmani (olahraga), salah satu cara yang sering dijumpai yaitu dengan dilaksanakannya ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Keberadaan ekstrakurikuler olahraga di sekolah sedikit banyak dapat menambah jam untuk anak dalam melaksanakan aktifitas jasmani, walaupun cabang olahraga xxxxx. Keberanekaragaman anak menggambarkan pula keberanekaragaman kesenangan anak pada aktifitas jasmani dan olahraga yang disukai anak. Pihak sekolah tentunya juga tidak dapat menampung semua keberanekaragaman dari kesenangan anak. Kondisi seperti ini harus mendapatkan suatu bentuk pemecahan masalah, agar kesenangan anak pada aktifitas jasmani dan olahraga dapat terwadahi.

Kondisi di atas sudah menggambarkan dinamika yang ada di sekolah terkait keberanekaragaman kesenangan anak pada aktivitas jasmani dan olahraga tertentu. Wadah yang bisa digunakan untuk menampung perbedaan kesenangan anak adalah klub olahraga. Anak akan dapat memilih sendiri klub olahraga sesuai dengan kesenangannya, sehingga kemauan anak akan dapat tersalurkan semua. Kemampuan motorik yang berisi nilai-nilai, seperti kesehatan, kebugaran, mental anak akan dapat terbentuk melalui olahraga. Olahraga mengandung nilai-nilai yang dapat membentuk karakter anak. Keterlibatan anak di klub olahraga jelas akan menambah jam untuk melakukan aktivitas jasmani. Klub olahraga rata-rata melaksanakan pembinaan olahraga 3 kali perminggu dengan sekali pertemuan rata-rata 120 menit.

PEMBAHASAN

Landasan keolahragaan di Indonesia

Kebijakan yang diambil pemerintah dalam bidang olahraga salah satunya adalah, jalur pembinaan olahraga nasional ditempuh melalui tiga jalur, yaitu jalur olahraga prestasi, jalur olahraga pendidikan, dan jalur olahraga masyarakat (Dirjen Olahraga, 2002: 12). Berdasarkan pada jalur pembinaan olahraga nasional, yang meliputi olahraga prestasi, olahraga pendidikan, dan olahraga masyarakat, maka pada olahraga prestasi lembaga yang terlibat langsung adalah KONI, induk organisasi olahraga, klub atau perkumpulan (Dirjen Olahraga, 2002: 25).

Landasan keolahragaan di Indonesia juga diatur di dalam Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005, yaitu tentang sistem keolahragaan nasional di Indonesia.

Undang-Undang No. 25 tahun 2000 tentang program pembangunan nasional (PROPENAS) tahun 2000 sampai 2004 yang mengatur tentang bidang olahraga memberikan gambaran bahwa program pengembangan dan keserasian kebijakan olahraga yaitu:

1. Program pengembangan dan keserasian kebijakan olahraga.
2. Program pemasyarakatan olahraga.
3. Program pemanduan bakat dan bibit olahraga.
4. Program peningkatan prestasi olahraga.

Berdasarkan dari beberapa uraian tentang landasan hukum dari kegiatan olahraga di Indonesia, maka salah satunya yang terkait dengan program pemasyarakatan atau pemasalan olahraga bisa dilakukan di sekolah. Menurut Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat tahun 2004, bahwa pola pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia menggunakan pola piramida terbalik. Penggambaran dengan pola piramida terbalik adalah pembinaan dimulai dari pemassalan melalui sekolah-sekolah dan masyarakat, kemudian pemandu bakat (*talent scouting*), tahap spesialisasi cabang olahraga, tahap pemantapan prestasi, dan terakhir penghalusan prestasi.

Materi latihan di klub pembinaan olahraga

Manusia merupakan makhluk yang sempurna, dengan dibekali akal, pikiran dan perasaan. Aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan di klub melibatkan hal tersebut di atas. Akal, pikiran dan perasaan akan selalu dituangkan anak untuk belajar aktifitas jasmani atau olahraga. Aktifitas jasmani yang akan dilakukan tertuju untuk melakukan latihan fisik, teknik, taktik dan mental, ke tiga hal tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan yang pada akhirnya dapat membuat perbedaan kualitas pada anak.

Latihan fisik merupakan landasan dasar yang harus dilakukan di dalam pembinaan olahraga di klub. Kualitas fisik yang baik akan sangat mempengaruhi

proses latihan pada tahap berikutnya. Keterkaitan antara fisik dan mental sangat erat, latihan fisik yang tidak dilandasi mental yang kuat akan mengakibatkan latihan fisik yang tidak akan maksimal. Mental yang dimaksudkan diantaranya adanya motivasi intrinsik, semangat juang pantang menyerah, konsentrasi dan kedisiplinan.

Komponen kondisi fisik menurut Bompa (2009: 260) yang biasa disebut dengan biomotor utama terdiri atas:

1. Kekuatan
2. Kecepatan
3. Kelentukan
4. Koordinasi
5. Dayatahan

Latihan yang melibatkan komponen biomotor utama dan kombinasinya tersebut memerlukan daya dukung dari mental. Program latihan dibuat sekreatif dan seinovatif mungkin, agar anak dapat menjalankan program secara maksimal, sehingga komponen biomotor dan mental anak akan dapat berkembang secara optimal.

Kontribusi terhadap pendidikan di sekolah

Berlatih olahraga di klub melibatkan semua aspek yang akan dikembangkan di sekolah. Ranah kognitif, afektif dan psikomotor semua terlibat dalam melakukan olahraga di klub. Berolahraga tidak hanya mengandalkan psikomotor, akan tetapi ketiga ranah tersebut saling terkaitan dan tidak dapat dipisahkan.

Berlatih olahraga mempunyai kontribusi terhadap pendidikan di sekolah terutama pendidikan jasmani. Kontribusi ini dapat dilihat dengan mengetahui terlebih dahulu tujuan dan fungsi pendidikan jasmani. Tujuan pendidikan jasmani menurut xxxx, 2010(<http://elokdian.wordpress.com/2010/10/27/landasan-penjas/>):

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.

2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*).
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Fungsi dari pendidikan jasmani menurut xxxx(<http://elokdian.wordpress.com/2010/10/27/landasan-penjas/>):

Com /2010 /10/27 landasan-penjas/):

1. Aspek organik, terdiri atas:
 - a. Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik, sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan.
 - b. Meningkatkan kekuatan, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
 - c. Meningkatkan daya tahan, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.

- d. Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama.
 - e. Meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.
2. Aspek *neuromuskuler*, terdiri atas:
- a. Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
 - b. Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/mencongklang, bergulir, dan menarik.
 - c. Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti; mengayun, melenggok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok.
 - d. Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti; memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli.
 - e. Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan.
 - f. Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti; sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tennis, beladiri dan lain sebagainya.
 - g. Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti, menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.
3. Aspek perseptual, terdiri atas:
- a. Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
 - b. Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya.

- c. Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu; kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki.
 - d. Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu; kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.
 - e. Mengembangkan dominansi (*dominancy*), yaitu; konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang.
 - f. Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.
 - g. Mengembangkan image tubuh (*body image*), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.
4. Aspek kognitif, terdiri atas:
- a. Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.
 - b. Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika.
 - c. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi.
 - d. Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.
 - e. Menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.
 - f. Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.
5. Aspek sosial, terdiri atas:
- a. Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada.

- b. Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.
 - c. Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
 - d. Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.
 - e. Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
 - f. Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat.
 - g. Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif, belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif.
 - h. Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.
6. Aspek emosional, terdiri atas:
- a. Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani.
 - b. Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.
 - c. Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.
 - d. Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.
 - e. Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

Menurut Sukintaka (2004: 39-51) tujuan pendidikan jasmani meliputi empat aspek, yaitu:

1. Jasmani dan psikomotorik
2. Afektif dan kognitif
3. Rasa sosial
4. Rekreasi pendidikan

Kontribusi dari berlatih olahraga di klub jelas terlihat juga di dalam tujuan dan fungsi pendidikan jasmani di sekolah. Tambahan jam olahraga di luar jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah akan dapat membantu secara optimal agar tujuan dan fungsi dari pendidikan jasmani dapat tercapai. Tambahan frekuensi latihan olahraga rata-rata 3 kali perminggu di klub akan menambah frekuensi anak melakukan aktivitas jasmani, yang pada akhirnya akan memberikan kontribusi yang positif terhadap pendidikan jasmani di sekolah.

PENUTUP

Rekomendasi

Tulisan ini perlu diketahui oleh para pendidik di sekolah, untuk memberikan saran, gambaran dan masukan bahwa berolahraga di klub pembinaan olahraga mempunyai kontribusi terhadap pendidikan di sekolah. Berolahraga di klub pembinaan olahraga tidak mengakibatkan anak menjadi bodoh. Berolahraga secara sistematis dan terprogram di klub pembinaan olahraga memberikan kontribusi terhadap pendidikan di sekolah. Kontribusi yang dapat dilihat yaitu akan membantu tercapainya tujuan dan fungsi dari pendidikan jasmani di sekolah.

Simpulan

Uraian di atas memberikan gambaran yang nyata bahwa dengan berolahraga di klub olahraga akan memberikan kontribusi yang positif terhadap pendidikan jasmani di sekolah. Tujuan dan fungsi dari pendidikan jasmani sangat penting, akan tetapi waktu untuk melakukan aktivitas jasmani di sekolah sangat terbatas. Keterbatasan ini mengharuskan agar sekolah mencari solusi. Solusi yang bisa diberikan yaitu dengan menambah jam ekstrakurikuler olahraga dan dengan menganjurkan anak agar masuk ke klub pembinaan olahraga. Anak diharapkan masuk ke klub pembinaan olahraga sesuai dengan cabang olahraga yang disenanginya. Anak yang masuk di klub pembinaan olahraga akan dapat menambah frekuensi untuk melakukan aktivitas jasmani secara sistematis dan terprogram.

Saran

Penambahan frekuensi untuk melakukan aktifitas jasmani yang sistematis dan terprogram di luar jadwal pendidikan jasmani di sekolah sangat diperlukan. Upaya ini harus melibatkan kerjasama dari beberapa pihak, yaitu pihak sekolah dengan wali murid. Sekolah melalui kepala sekolah, guru (guru olahraga) harus memberikan pengertian, gambaran dan dorongan kepada wali murid agar untuk menambah frekuensi di dalam melaksanakan aktifitas jasmani anak harus dimasukkan ke klub pembinaan olahraga. Penambahan frekuensi di dalam

melaksanakan aktifitas jasmani di luar jam sekolah akan lebih mengoptimalkan dan memaksimalkan tujuan dan fungsi dari pendidikan jasmani.

Daftar pustaka

Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training: the key to athletic performance* (3rd ed.) Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.

Direktur Pendidikan Dasar, 1999. Sarana prasaranan olahraga yang berkualitas. Makassar: Makalah Seminar KONI Sulawesi Selatan.

Dirjen Olahraga. (2002). Pedoman mekanisme koordinasi pembinaan olahraga, kesegaran jasmani dan kelembagaan olahraga. Jakarta: Dirjen Olahraga.

Litbang KONI Pusat, 2004. Struktur berprestasi tinggi. Jakarta: Penerbit Pusat Penataran Litbang KONI Pusat.

Wordpress. (2010). Landasan penjas. Diambil pada tanggal 10 April 2012. dari (<http://elokdian.wordpress.com/2010/10/27/landasan-penjas/>):