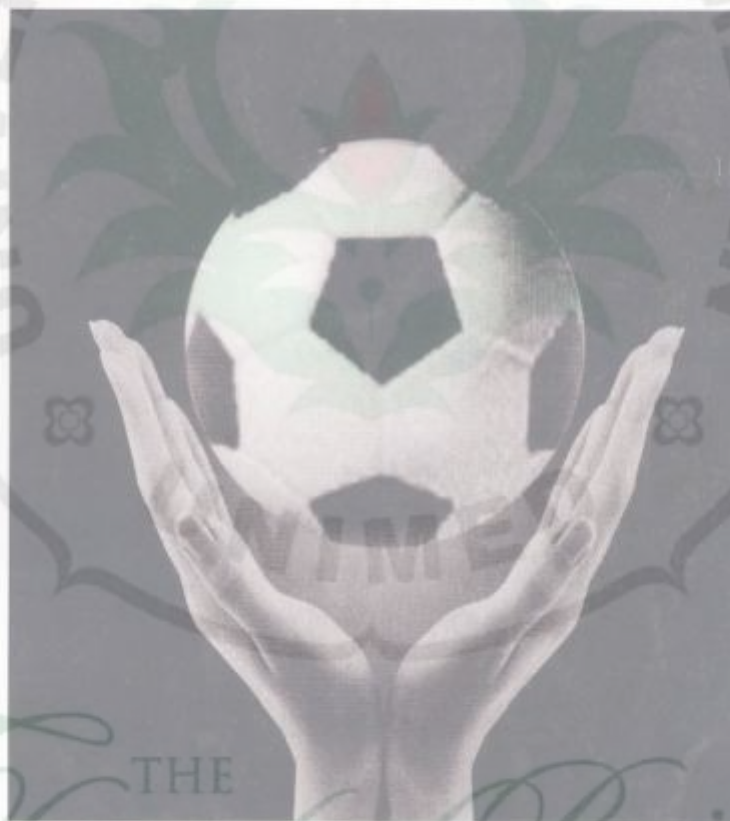


SPORTIF

MAJALAH KEOLAHRAGAAN

Volume 6 No 2 Juli - Desember 2012

ISSN 1978-4449



THE

UNIVERSITY

Redaksi :

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan

Majalah Keolahragaan

SPORTIF

Penanggung Jawab

Drs. Zulfan Heri, M.Pd.
Drs. Nono Hardinoto, M.Pd

Pimpinan Redaksi

Imran Akhmad, S.Pd.,M.Pd.

Anggota Redaksi

Drs. Nono Hardinoto, M.Pd.
Drs. Bessy Pane
Amansyah, S.Pd.
Yan Indra Siregar, S.Pd.,M.Pd.
Novita, S.Pd.,M.Pd.
Irwansyah Siregar, S.Pd.

Mitra Bestari/Penyunting Ahli

Drs. Chairul Azmi, M.Pd. (UNIMED)
Prof. Remy Muchtar, M.Sc. (UNIMED)
Drs. Basyaruddin Daulay, M.Kes. (UNIMED)
Prof. Dr. Agung Sunarno, M.Pd. (UNIMED)
Prof. Dr. Much. Asmawi (UNJ)
Dr. Budi Valianto, M.Pd. (UNIMED)
Dr. Razali (UNSYAH)
Dr. Wahyudi (SINGARAJA)
Dr. Taufik Yudi M. (Kadis. PENDK. DKI)

Sekretaris Redaksi

Amir Supriadi, M. Pd.

Bendahara

Dra. Rahma Dewi, M.Pd.

Alamat Redaksi

FIK UNIMED

Jl. Willem Iskandar, Medan Estate
Medan – 20221
Telp. (061) 6625972

ISSN : 1978 – 4449

Penerbit:

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

FIK UNIMED

1. Peraturan Pertandingan Forki Tahun 2012 Dilihat dari Sub Disiplin Ilmu Keolahragaan.
(Pangondian Hotliber Purba) 105
2. Kecemasan Atlet Dalam Pertandingan Olahraga
(Bangun Setia Hasibuan) 117
3. Perbaikan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Orthodox Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa SMA Negeri 1 Bangun Purba Kabupaten Deli Serdang Ta. 2012/2013
(M. Yusuf) 130
4. Profesionalisme Guru Penjas Dalam Pembelajaran
(Usman Nasution) 139
5. Perbedaan Pengaruh Latihan *Vartation Of Body Droops* Dengan Latihan Incline Push-Up Dept Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pada Siswa Putera Atlet Bola Basket Sma Panca Budi Medan Tahun ajaran 2010.
(Mahmudin) 153
6. Pengaruh Minuman Berenergi Yang Mengandung Kofein Terhadap VO_2Max Pada Lari Multi Tahap
(Fajar Apollo Sinaga) 167
7. Pengaruh Pemberian *Sport Therapy* Terhadap Peningkatan Kesembuhan Pasien Gangguan *Paranoid* Di Rumah Sakit Jiwa Mahoni Medan
(Agus Salim Samosir) 175
8. Tinjauan Filosop Tentang Makna Olahraga dan Prestasi Olahraga
(Imran Akhmad) 185
9. Upaya Meningkatkan Hasil *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Variasi Latihan Drill Pada Atlet Bola Voli Junior Klub Orion Kisaran Tahun 2013
(Syahbudin Syah) 197
10. Deyut Nadi Sebagai Parameter Fisiologi Latihan
(Imam Hariadi) 214

KATA PENGANTAR

Puji syukur diucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terbitnya majalah ilmiah ini. Majalah ilmiah SPORTIF Vol. 6 No. 2 tahun 2012 yang memuat beragam topik tentang dunia ilmu keolahragaan. Tulisan yang pertama berjudul Peraturan Pertandingan Forki Tahun 2012 Dilihat dari Sub Disiplin Ilmu Keolahragaan. oleh Pangondian Hotliber Purba, memuat tentang kajian pembaharuan Peraturan pertandingan karate. Berikut dilanjut dengan tulisan yang berjudul Kecemasan Atlet Dalam Pertandingan Olahraga yang merupakan hasil suatu kajian tentang seorang atlet menanggulangi rasa cemas disaat pertandingan dengan membiasakan di saat latihan oleh Bangun Setia Hasibuan. Dilanjut dengan penelitian M Yusuf dengan judul Perbaikan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Orthodox Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Sma Negeri 1 Bangun Purba Kabupaten Deli Serdang Ta. 2012/2013. Penelitian tersebut memuat pembelajaran dengan penerapan Variasi belajar dalam proses pembelajaran tolak peluru Gaya orthodox dapat memperbaiki hasil belajar. Berikut dilanjutkan oleh tulisan yang berjudul Profesionalisme Guru Penjas Dalam Pembelajaran oleh Usman Nasution menuliskan tentang proses dan peningkatan kemampuan dan kualitas serta kompetensi yang dimiliki guru dalam pelaksanaan pembelajaran harus terus menerus ditingkatkan sejalan dengan kemajuan pendidikan dalam peningkatan mutu pendidikan. Dan dilanjutkan oleh sebuah penelitian yang ditulis oleh Mahmuddin dengan judul Perbedaan Pengaruh Latihan *Vartation Of Body Droops* Dengan Latihan *Incline Push-Up Depth Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pada Siswa Putera Atlet Bola Basket Sma Panca Budi Medan Tahun ajaran 2010.

Selanjutnya penelitian dengan judul Pengaruh Minuman Berenergi Yang Mengandung Kofein Terhadap VO_2max Pada Lari Multi Tahap oleh Fajar Apolo yang memuat hasil tentang Pemberian minuman berenergi yang mengandung kofein 50 mg dan 150 mg tidak dapat meningkatkan VO_2 maksimum pada LMT. Dilanjutkan penelitian oleh Agus Salim Samosir dengan judul Pengaruh Pemberian *Sport Therapy* Terhadap Peningkatan Kesembuhan Pasien Gangguan *Paranoid* Di Rumah Sakit Jiwa Mahoni Medan, yang memuat sebuah kajian tentang pemberian *sport therapy* terhadap kesembuhan pasien gangguan jiwa *paranoid*. Kemudian dilanjut oleh tulisan yang berjudul Tinjauan Filosof Tentang Makna Olahraga dan Prestasi Olahraga oleh Imran Akhmad, yang memuat tentang Kajian filsafat olahraga didasarkan pada tiga konsep bermain (*play*), permainan (*games*), dan olahraga (*sport*). Dilanjutkan penelitian Syahbuddin Syah dengan judul Upaya Meningkatkan Hasil *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Variasi Latihan *Drill* Pada Atlet Bola Voli Junior Klub Orion Kisaran Tahun 2013, memuat tentang peningkatan *passing* bawah melalui variasi latihan *drill*. Dan diakhiri oleh tulisan Imam Hariadi yang berjudul Denyut Nadi Sebagai Parameter Fisiologis latihan, yang mengkaji tentang Denyut Nadi merupakan parameter fisiologis yang dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan fungsional seseorang.

Demikianlah isi majalah ilmiah Keolahragaan Vol. 6 No. 2 ini, dengan ucapan terimakasih kepada para penulis. Semoga dengan terbitnya edisi ini untuk memacu kita lebih kreatif lagi dalam mengungkapkan ide-ide dan pemikiran yang ada ke dalam suatu bentuk tulisan.

Salam Redaksi

TINJAUAN FILOSOPF TENTANG MAKNA OLAHRAGA DAN PRESTASI OLAHRAGA

Oleh: Imran Akhmad

Abstrak

Kajian filsafat olahraga didasarkan pada tiga konsep bermain (*play*), permainan (*games*), dan olahraga (*sport*). Ketiganya memiliki arti dan aktivitas yang berbeda, bermain (*play*) adalah bentuk kegiatan yang tidak produktif yang tujuannya adalah memberikan kesenangan pada diri sendiri. permainan yang diorganisir disebut *games*. Olahraga (*sport*) sebagai bentuk aktivitas bermain yang diorganisasikan sedemikian rupa dengan seperangkat peraturan dan pertandingan dengan menggunakan tolak ukur keterampilan fisik sipelakunya. Prestasi olahraga adalah keterampilan tertinggi olahragawan dalam berkompetitif baik melawan alam, diri sendiri, orang lain yang dilakukan dalam latihan dan mengikuti *event* (perlombaan atau pertandingan) yang didasarkan pada nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga yaitu kejujuran, keadilan, persahabatan, serta kesatria yang rendah diri dalam bingkai *fair play*. Ukuran keberhasilan olahragawan dapat ditunjukkan pada hasil perolehan juara dalam kompetisi yang diikuti baik lokal, regional, nasional maupun internasional.

Kata Kunci: Olahraga, Prestasi Olahraga

A. PENDAHULUAN

Setiap tahun olahraga mengalami perkembangan yang begitu pesat dan mengalami perubahan paradig. Perubahan tersebut tidak dapat dihindarkan selaras dengan perkembangan kebutuhan manusia dari waktu ke waktu. Perubahan itu selalu berusaha untuk memenuhi berbagai kebutuhan manusia yang terus meningkat, baik secara fisik, mental, politik, social, budaya hingga ekonomi.

Perubahan paradigma tersebut terkadang tanpa disadari telah merubah bahkan merusak makna dan nilai-nilai olahraga secara mendasar. Kondisi ini merupakan suatu dasar sehingga mencapai tahap tertinggi yaitu prestise baik individu maupun melembaga. Olahraga bukan dijadikan sebagai alat untuk membangun budaya gerak semata tetapi berkembang sebaliknya. Nilai-nilai luhur olahraga cenderung runtuh diakibatkan karena kuatnya tuntutan dan harapan

masayarakat bahkan suatu Negara. Olahraga dijadikan sebagai alat untuk mencapai keinginan individu maupun kelompok bahkan suatu Negara. Artinya bahwa olahraga bukan hanya untuk menjamin keberlangsungan aktivitas gerak manusia melainkan berkembang untuk memenuhi kepentingan prestise.

Perubahan makna dan nilai-nilai olahraga tersebut ketiga olahraga masuk dalam ranah prestasi yang ditujukan untuk pencapaian nilai performa sehingga desakan akan kemenangan menjadi mutlak adanya. Hal ini menjadi dasar bahwa proses pencapaian kemenangan diatas segala-galanya, tanpa kemenangan pertandingan tidak ada gunanya. Inilah suatu asumsi di zaman modern ini sehingga kegagalan dijadikan sebagai kambing hitam suatu lembaga atau pribadi.

Sesungguhnya bahwa kondisi ini sangat kurang baik, karena makna olahraga akan luntur ketika segala cara dilakukan demi sebuah kemenangan dan lebih buruhnya olahraga bergerak dari upaya meningkatkan kualitas hidup menjadi upaya pemenangan pada setiap kompetisi. Hal ini disebabkan hampir seluruh pengolahraga tidak memahami secara filosofi tentang olahraga itu sendiri. Makalah ini akan memberikan sedikit pemahaman secara hirarki tentang olahraga dan prestasi olahraga sebagai pengetahuan untuk semua kalangan yang bergelaut dibidang keolahragaan.

B. PEMBAHASAN

1. FALSAFAH KEOLAHRAGAAN

Gerak adalah ciri kehidupan, tiada hidup tanpa gerak, apa guna hidup bila tak mampu bergerak, memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup, oleh karena itu bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup (Giriwijoyo; 2007). Itulah ungkapan yang berkaitan dengan olahraga dimana pada dasarnya kehidupan manusia itu adalah bergerak dan bergerak.

Pada hakekatnya bahwa manusia dalam menjalani hidup dan kehidupannya tidak terlepas dari aktivitas fisik/gerak. Dengan kata lain bahwa esensi kehidupan manusia adalah gerak. Gerak yang dilakukan secara filosofi

bertujuan untuk mempertahankan hidup, perkembangan mental dan sosial. Terjadinya perilaku gerak karena adanya stimulan dari lingkungan sekitar dan dengan sendirinya berubah menuju perolehan tingkat kebugaran, keterampilan gerak yang berujung pada perolehan kualitas gerak melalui berbagai macam aktivitas gerak. Upaya perolehan kualitas gerak ditandai dengan penampilan gerak terbaik guna mencapai tujuan tertentu. Kondisi inilah yang merupakan ciri dari kegiatan olahraga saat ini.

Olahraga adalah bentuk perilaku gerak manusia yang spesifik, artinya perilaku manusia yang disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga tertentu. Arah dan tujuan orang berolahraga, termasuk waktu dan lokasi kegiatan dilaksanakan sedemikian beragam sehingga sebagai bukti bahwa olahraga itu merupakan sebuah fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial olahraga juga ekspresi budaya berkarya pada manusia. Olahraga juga merupakan bagian dari budaya yang bersifat internasional; keragaman sosial budaya dan kondisi geografis yang spesifik juga menyebabkan keanekaragaman aktivitas olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa terjadinya perbedaan cara pandang terhadap aktivitas olahraga tersebut.

Untuk memberikan definisi tentang olahraga sedikit rumit karena persepsi seseorang terhadap olahraga beraneka ragam dan terus berkembang sesuai perkembangan zaman. Dalam konteks ini penulis membahas berbagai teori tentang olahraga yang disesuaikan dengan teori-teori yang berhubungan dengan olahraga itu sendiri. Freeman (2001) menyatakan bahwa olahraga tidak terlepas dari konsep bermain (*play*), *games*, dan *sport*.

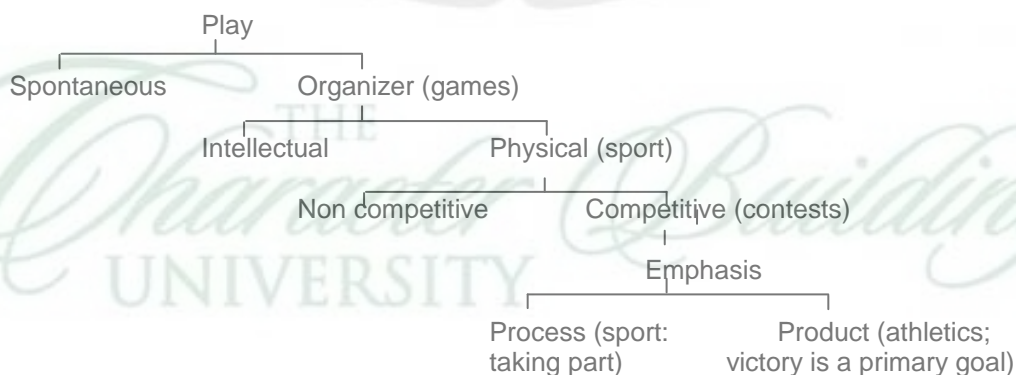
Lebih lanjut diuraikan bahwa bermain (*play*) adalah bentuk kegiatan yang tidak produktif yang tujuannya adalah memberikan kesenangan pada diri sendiri. Sesuai sifatnya bermain dibagi menjadi dua kelompok yaitu bersifat spontanitas dan permainan yang diorganisir. Permainan yang bersifat spontanitas disebut bermain (*play*), dan permainan yang diorganisir disebut *games*. *Games* juga dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu *games* yang dipertandingkan dan tidak dipertandingkan (*contest*). Permainan yang dipertandingkan dikelompokkan menjadi dua bentuk, yaitu bentuk yang menggunakan aktivitas fisik dan bentuk

yang menggunakan keterampilan fisik (*sport*). Dengan demikian bahwa olahraga (*sport*) dapat dikatakan sebagai bentuk aktivitas bermain yang diorganisasikan sedemikian rupa dengan seperangkat peraturan dan pertandingan dengan menggunakan tolak ukur keterampilan fisik sipelakunya.

Edward (1973) menguraikan bahwa olahraga harus bergerak dari konsep bermain, *games*, dan *sport*. Ruang lingkup bermain mempunyai karakteristik antara lain; (a) terpisah dan rumit, (b) bebas, (c) tidak produktif, (d) menggunakan peraturan yang tidak baku. Ruang lingkup pada *games* mempunyai karakteristik; (a) ada kompetisi, (b) hasil ditentukan oleh keterampilan fisik, strategi, kesempatan. Sedangkan ruang lingkup *sport*, permainan yang dilem.

Lutan (2001) menyatakan bahwa olahraga merupakan perluasan dari permainan. Oleh karena itu olahraga berlandaskan pada permainan dan nilai inti dalam kegiatan tersebut. Lebih lanjut Lutan (2001) mengatakan bahwa olahraga merupakan kegiatan otot yang enerjik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya dan kemauannya semaksimal mungkin.

Freeman (2001) menguraikan bahwa olahraga (*sport*) berdasarkan penekannya dibagi menjadi dua bagian yaitu olahraga *non competitive* dan olahraga *competitive*. Olahraga yang penekannya pada proses tetap disebut dengan olahraga (*sport*), sedangkan olahraga yang penekannya pada hasil disebut olahraga professional (*professional sport/athletics*). Hubungan antara *play*, *sport* dan *athletics* dapat dijelaskan pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Hubungan *play*, *sport* dan *athletics*

Sumber: William H. Freeman, *Physical Education and Sport in a Social Society*. 6th. Ed. (Boston: Allyn an Bacon, 2001), h. 17

Olahraga (*sport*) diartikan sebagai permainan dan peragaan gerak berketerampilan fisik didukung usaha keras kelompok otot besar. Sedangkan esensi olahraga permainan manusia (*human games*) bertujuan menyempurnakan watak dan kepribadian dan berkaitan dengan unsur bermain, latihan fisik dan kompetisi (Lutan; 2001). Giriwijoyo (2007) menguraikan bahwa olahraga ialah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya tujuan yang dimaksud diarahkan pada pencapaian optimalisasi kualitas gerak fisik yang diperoleh melalui kegiatan kompetisi.

Cholik (2010) memberikan defenisi olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan pancasila. Dalam olahraga fisik dan menjadi subjek utama untuk mewujudkan tujuan olahraga.

Lutan (2001) membagi empat dimensi olahraga berikut ini:

1. Olahraga kompetitif menekankan pencapaian prestasi olahraga setinggi-tingginya dan berkembang menjadi kegiatan yang melembaga dan struktur organisasi formal yang berfungsi untuk mengelola kegiatan olahraga tersebut. Taraf pada kategori ini mencakup nasional, regionan, dan internasional.
2. Olahraga professional dinyatakan merupakan kegiatan olahraga yang menitikberatkan pada pencapaian tujuan untuk memperoleh keuntungan ekonomi, berupa hadiah uang, bonus dan keuntungan material lainnya. Keterampilan fisik, prestasi atau penampilan yang baik merupakan ciri yang menonjol dalam olahraga professional. Para pemain diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap dukungan finansial seperti menghadirkan penonton sebanyak mungkin.
3. Olahraga rekreatif ditujukan untuk mencapai kesehatan secara menyeluruh baik fisik maupun mental. Pemanfaatan waktu luang juga menjadi sasaran

kegiatan olahraga rekreatif. Gerakan untuk mempromosikan olahraga untuk semua (*sport for all*) merupakan konsep dari olahraga rekreatif.

4. Olahraga pendidikan yang diselenggarakan di satuan pendidikan formal. Aktivitas jasmani pada umumnya atau kegiatan olahraga pada khususnya dijadikan sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Sehingga dapat diartikan bahwa olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan.

Lutan (2001) membagi permainan (*games*) menjadi *agon* yang berarti bertanding melawan dua pihak, *alea* mengandalkan untung-untungan atau keberuntungan, *mimikri* artinya fantasi dan kebebasan, dan *illinx* artinya melampaikan kebutuhan gerak. Uraian di atas menunjukkan bahwa olahraga berkaitan pada upaya pencapaian optimalisasi kualitas fisik yang ditunjukkan melalui kegiatan kompetisi. Membahas tentang kompetisi berarti usaha untuk unggul dan persaingan menjadi penting, sehingga upaya yang biasa disebut dengan prestasi olahraga.

Menurut Ateng (2003) istilah *sport* diambil dari ketentuan *International Council of Sport and Physical Education (ICSPE)* yang dilakukan dalam bentuk deklarasi UNESCO yang disebut *declaration of Sport* yaitu setiap aktivitas fisik berupa permainan dan berisikan pertandingan adalah melawan orang lain (*struggle*), diri sendiri ataupun unsur-unsur alam adalah *sport*. Untuk menjaga agar nilai-nilai olahraga terpelihara maka aktivitasnya dinaungi oleh *fair play*.

Olahraga sebagai kata majemuk berasal dari kata olah dan raga, olah artinya upaya untuk mengubah atau mematangkan dan raga adalah jasmani. Lebih lanjut kata olah merupakan perubahan bunyi dari ulah, jadi dari ulah raga. Ulah artinya perbuatan, tindakan atau tingkah laku hingga ulah raga dapat disamakan dengan aktivitas fisik. Sedangkan makna olahraga dalam Undang-Undang No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional diterminologikan sebagai segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Potensi jasmani dalam kajian ini diidentifikasi sebagai variabel prestasi olahraga dan kompetisi, sedangkan aspek rohani dan sosial diidentifikasi kedalam aspek mental khususnya motivasi berprestasi dan aspek sosial lainnya.

Terlepas dari perbedaan paradigma tentang makna dari olahraga, sebenarnya teori tentang olahraga saat ini diarahkan pada upaya pencapaian prestasi pada cabang-cabang olahraga tertentu. Apabila olahraga diselaraskan dengan istilah *sport* maka makna olahraga identik dengan kegiatan kompetisi dengan menekankan pencapaian hasil terbaik dalam kejuaraan berupa juara dimana hal tersebut merupakan ciri dari olahraga prestasi (*elite sport*).

Mengacu pada uraian di atas, penulis berkeyakinan bahwa makna terdalam olahraga (*sport*) bukan hanya sebatas peningkatan keterampilan fisik, taktik, teknik dan mental saja yang bermuara pada perolehan juara tetapi lebih bermakna lagi jika nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga (*fair play*) seperti kejujuran, persamaan hak, dan persahabatan. Tetapi memang kiranya tingginya proses dan kualitas pelatihan sangat ditentukan oleh ketercapaian perolehan juara dalam sebuah kompetisi. Seorang atlet dibina berpuluh-puluh tahun sebenarnya hanya untuk menjadi seorang juara, tetapi dengan cara-cara yang legal.

Prestasi menurut UU No. 3/2005/SKN mendefenisikan prestasi secara terminologi adalah sebagai hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga. Dengan kata lain prestasi adalah suatu usaha yang terjadi melalui rangkaian proses yang panjang. Prestasi juga dapat dikatakan sebagai hasil yang dicapai seseorang melalui usaha yang telah dilakukan. Dalam konteks olahraga, prestasi menempati posisi tertinggi yang untuk memperolehnya tidak dapat secara instan melainkan memerlukan proses yang panjang melalui usaha maksimal dengan melibatkan berbagai faktor dan disiplin keilmuan. Sedangkan Lutan (1988) mendefenisikan prestasi adalah sebagai kemampuan untuk menggunakan satu atau beberapa teknik secara cepat, baik dari segi waktu maupun situasi. Teori ini juga menggariskan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga harus didukung dengan kualitas teknik cabang olahraga yang diimplementasikan secara cepat pada saat pertandingan.

Sumoprawiro (2009) menjelaskan bahwa prestasi dapat diartikan sebagai pencapaian akhir yang memuaskan oleh seseorang atau tim berdasarkan target awal yang dibebankan. Prestasi memiliki kecenderungan bukan pencapaian juara, melainkan melebihi atau melampaui target awal. Pencapaian juara pada sebuah

kompetisi, tingginya keterampilan olahragawan, tetapi tidak juara pada sebuah kejuaraan, dapat dikatakan belum berhasil. Bertahun-tahun melakukan latihan dengan didukung oleh banyaknya anggaran, hanya untuk mencapai juara pada suatu kompetisi.

Pencapaian prestasi olahraga sangat tergantung dengan penerapan sistem pembinaan olahraga prestasi di suatu Negara. Bempa (1999) mengemukakan bahwa sistem pembinaan olahraga harus dikonsentrasikan pada dua bagian, yaitu; (1) melibatkan pendidikan jasmani dan organisasi olahraga nasional dalam program-program sekolah, rekreasi dan klub-klub olahraga serta struktur organisasi olahraga nasional, dan (2) sistem-sistem dari latihan olahraga yang diterapkan.

Badudu (1994) mengungkapkan bahwa prestasi adalah sebagai hasil yang dicapai dari apa yang dikerjakan atau yang sudah diusahakan, sedangkan Siedel (1975) mengkaitkan prestasi dengan keterampilan pengalaman gerak dalam perubahan posisi waktu, tempat sebagai hasil dari perkembangan kekuatan energi seseorang yang dikeluarkan pada waktu interaksi dengan lingkungannya.

Berkaitan dengan keterampilan dalam kamus bahasa Indonesia adalah terampil diterjemahkan sebagai cakap dalam menyelesaikan tugas, mampu dan cekatan (KBBI; 2005). Dalam konsep ini keterampilan adalah terjadinya peningkatan kemampuan keterampilan gerak dasar olahragawan dan keterampilan awal setelah melalui proses latihan.

Bempa (2000) mendefenisikan prestasi sebagai kemampuan yang didapatkan, maknanya bahwa segala kemampuan yang diperoleh seorang olahragawan dapat dikatakan prestasi. Robin (1997) mendefenisikan prestasi berhubungan dengan seperangkat standart, bergulat untuk sukses, pada kerangka ini prestasi adalah kemampuan seseorang yang dapat melampaui standar suatu pekerjaan yang dilakukan melalui proses latihan untuk mendapatkan hasil yang ditetapkan.

Untuk dapat berprestasi baik dalam bidang olahraga Lutan (1988) menjelaskan bahwa sedikitnya dipengaruhi oleh faktor eksogen dan endogen. Faktor eksogen yaitu (a) kebiasaan hidup sehat, (b) dukungan keluarga, (c)

kondisi lingkungan rumah sehat, (d) fasilitas latihan. Faktor endogen yaitu; (a) struktur anatomi, (b) fungsi fisiologis, (c) sistem syaraf dan (d) struktur kepribadian. Kedua faktor tersebut mempengaruhi kualitas latihan dan berpengaruh terhadap prestasi. Faktor-faktor tersebut dapat di jelaskan pada gambar 2 berikut ini:



Gambar 2. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga

Sumber: Rusli Lutan, *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode* (Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti, PPLPTK, Depdiknas,1988), h. 18

Faktor eksogen merupakan semua faktor diluar individu baik yang terdapat dari lingkungan yang lebih umum pengertiannya seperti lingkungan fisik-geografis, ekonomi, sosial dan budaya bahkan tradisi kegiatan yang telah melekat di suatu lingkungan masyarakat tertentu. Sedangkan faktor endogen merupakan atribut atau ciri-ciri yang melekat pada aspek fisik dan psikis seseorang. Baik faktor eksogen maupun faktor endogen mempengaruhi kualitas latihan.

Sedangkan Sumoprawiro (2009) menjelaskan bahwa terdapat 7 faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga. Ke 7 faktor tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3: Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Atlet

Sumber: Sumarno Sumoprawiro, *Prestasi Olahraga Indonesia*,
<http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com/2009/07/html>, h.2

Uraian di atas menunjukkan bahwa pada hakekatnya faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet meliputi faktor internal yaitu faktor dari dalam diri olahragawan, dan faktor eksternal yang menyangkut sarana dan peralatan olahraga. Faktor eksternal lain seperti sistem pembinaan yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan dan dimulai dari sejak dini melalui program sistem pemanduan bakat, program multilateral, spesifik hingga pada fase pembibitan dan berujung pada pembinaan cabang olahraga dengan mewujudkan kompetisi-kompetisi diberbagai cabang olahraga yang sehat dan berkualitas.

Uraian tentang teori-teori yang berkenaan dengan prestasi olahraga dalam batasan kajian ini adalah keterampilan tertinggi olahragawan dalam berkompetitif baik melawan alam, diri sendiri, orang lain yang dilakukan dalam latihan dan mengikuti *event* (perlombaan atau pertandingan) yang didasarkan pada nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga yaitu kejujuran, keadilan, persahabatan, serta kesatria yang rendah diri dalam bingkai *fair play*. Ukuran keberhasilan olahragawan dapat ditunjukkan pada hasil perolehan juara dalam kompetisi yang diikuti baik lokal, regional, nasional maupun internasional.

C. PENUTUP

Secara hirarki bahwa olahraga dilakukan untuk meningkatkan keterampilan gerak manusia. Pada dasarnya manusia itu hidup untuk bergerak, gerakan yang dilakukan kian berarti sehingga pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup manusia.

Kajian filsafat olahraga didasarkan pada tiga konsep bermain (*play*), permainan (*games*), dan olahraga (*sport*). Ketiganya memiliki arti dan aktivitas yang berbeda, bermain (*play*) adalah bentuk kegiatan yang tidak produktif yang tujuannya adalah memberikan kesenangan pada diri sendiri. permainan yang diorganisir disebut *games*. Olahraga (*sport*) sebagai bentuk aktivitas bermain yang diorganisasikan sedemikian rupa dengan seperangkat peraturan dan pertandingan dengan menggunakan tolak ukur keterampilan fisik sipelakunya.

Prestasi olahraga adalah keterampilan tertinggi olahragawan dalam berkompetitif baik melawan alam, diri sendiri, orang lain yang dilakukan dalam latihan dan mengikuti *event* (perlombaan atau pertandingan) yang didasarkan pada nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga yaitu kejujuran, keadilan, persahabatan, serta kesatria yang rendah diri dalam bingkai *fair play*. Ukuran keberhasilan olahragawan dapat ditunjukkan pada hasil perolehan juara dalam kompetisi yang diikuti baik lokal, regional, nasional maupun internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng, *Olahraga di Sekolah, Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar* (Jakarta: Rajagrafindo Perkasa, 2003).
- Badudu, J.S. Zain, Mohammad Sultan, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994).
- Bompa, Tudor O., *Theory and Methodology of Training, The Key to Athletic Performance, third Ed.* (Kanada: New York University, Kendall/Hunt Publishing Company, 1994).
- Bompa, Tudor O., *Theory and Methodology of Training, 2nd Ed* (Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company, 2000).
- Edward, *mhtml:file://F://:/Pengertianolahraga/ Defenisi/ Pengertian. mhl/5/1/ 2010.*
- Freeman, William H., *Physical Education and Sport in a Social Society. 6th. Ed.* (Boston: Allyn an Bacon, 2001).
- Giriwijoyo, Y.S. Santoso, *Ilmu Faal Olahraga, Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan untuk Prestasi, Ed.7* (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2007).
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, *edisi Ketiga* (Jakarta: Pusat Bahasa, Departemen Pendidikan Nasional, 2005).
- Lutan, Rusli, *Ilmu Keolahragaan dan Beberapa Isu Filosofis*, Kumpulan Bahan Kuliah (Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung, 2001).
- Lutan, Rusli, *Olahraga dan etika Fair Play* (Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga, Dirjen Olahraga, Depdiknas, 2001).
- Lutan, Rusli, *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode* (Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti, 1988).
- Robbin, Stephen P., *Essential of Organizational Behavior* (New Jersey: Prentice-Hall International Inc., 1997)
- Seidel, Beverly, L., et.all, *Sport Skill* (Iowa: WM C. Brown Company Publisher, 1975).
- Sumarno Sumoprawiro, *Prestasi Olahraga Indonesia*, <http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com /2009/07/html>.

Undang-Undang no 3 tahun 2005 *tentang Sistem Keolahragaan Nasional*
(Jakarta: Biro Humas dan Hukum, Kementerian Negara Pemuda dan
Olahraga RI, 2007).



THE
Character Building
UNIVERSITY