



Editor:

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Dr. Aria Septi Anggaira, M.Pd

Dr. Fadilah Umar, S.Pd., M.Or., AIFO-P.

Kustiawati Ningsih, S.P., M.P

Muhammad Ardli Mubarok, S.Pd.

Pengantar:

Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.

Direktur Pascasarjana UIN SATU



# ADAL, SEJARAH *dan Budaya Nusantara*

Izzah | Veronika Genua | Alfrid Sentosa | Nyoman Weda Astawan  
Mochammad Ronaldy Aji Saputra | Eka Yuniar Ernawati  
Nurhayati Siregar | Ega Fausta | Patricia Menge | I Putu Adi Saputra  
A.Ardiansyah | Romi Mesra | Ida Bagus Brata | Supsiloani  
Fatimah Malini Lubis | Muhammad Ichsan | Jalwis | Abdul Rasyid  
Sabaruddin Yunis Bangun | Yulia Monita | Emanuel Ubuq  
Sutan Botung Hasibuan | Dadan Adi Kurniawan | Cynantia Rachmijati  
Nurul Hidayati | Saifuddin Zuhri | Hartutik | Meira Dwi Indah Purnama  
Yessy Harun | Maria Marietta Bali Larasati | Fibriyan Irodati

Pengantar:

**Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.**

Direktur Pascasarjana UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

# ADAT, SEJARAH, DAN BUDAYA NUSANTARA

Izzah - Veronika Genua - Alfrid Sentosa -  
Nyoman Weda Astawan - Mochammad Ronaldy Aji Saputra -  
Eka Yuniar Ernawati - Nurhayati Siregar - Ega Fausta -  
Patricia Menge - I Putu Adi Saputra - A. Ardiansyah -  
Romi Mesra - Ida Bagus Brata - Supsiloani -  
Fatimah Malini Lubis - Muhammad Ichsan - Jalwis -  
Abdul Rasyid - Sabaruddin Yunis Bangun - Yulia Monita -  
Emanuel Ubuq - Sutan Botung Hasibuan -  
Dadan Adi Kurniawan - Cynantia Rachmijati - Nurul Hidayati -  
Saifuddin Zuhri - Hartutik - Meira Dwi Indah Purnama -  
Yessy Harun - Maria Marietta Bali Larasati - Fibriyan Irodati

Editor:

**Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.**

**Dr. Aria Septi Anggaira, M.Pd.**

**Dr. Fadilah Umar, S.Pd., M.Or., AIFO-P.**

**Kustiawati Ningsih, S.P., M.P**

**Muhammad Ardli Mubarak, S.Pd.**



AKADEMIA  
PUSTAKA

## **Adat, Sejarah, dan Budaya Nusantara**

*Copyright* © Izzah, dkk., 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang

*All right reserved*

Editor: Adi Wijayanto, dkk.

Layouter: Muhamad Safi'i

Desain cover: Dicky M. Fauzi

x + 234 hlm: 14 x 21 cm

Cetakan: Pertama, Maret 2023

ISBN: 978-623-5419-88-6

### **Anggota IKAPI**

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

#### **Akademia Pustaka**

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081807413208

Email: [redaksi.akademia.pustaka@gmail.com](mailto:redaksi.akademia.pustaka@gmail.com)

Website: [www.akademiapustaka.com](http://www.akademiapustaka.com)

## Kata Pengantar

**A**lhamdulillah Rabbilalamin kehadiran Allah SWT yang Maha kuasa atas perkenan-Nya buku edisi Maret tahun 2023 yang berjudul “**ADAT, SEJARAH DAN BUDAYA NUSANTARA**” dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya atas sumbangsih ide/gagasan dan pemikiran penulis. Kehadiran buku dapat memberi pandangan mengenai keragaman adat, sejarah dan budaya nusantara dinegeri ini. Dengan demikian buku ini sangat cocok bagi pembaca untuk mencari literatur mengenai keragaman adat, sejarah dan budaya nusantara dengan kalimat yang ringkas dan mudah dipahami.

Indonesia merupakan negara luas dan memiliki ribuan pulau, sehingga terciptanya adat dan budaya yang beragam. Oleh karena itu rakyatnya harus memiliki toleransi dan rasa kekeluargaan yang harmonis. Dengan keberagaman ini menjadi semangat persatuan Indonesia. Seiring dengan keberanekaragaman adat dan budaya nusantara juga disertai sejarah bangsa Indonesia. Mulai dari sejarah kerajaan disetiap daerahnya sampai sejarah berdirinya bangsa Indonesia. Hal inilah diharuskan setiap warganya untuk mengetahui dan memahami adat, sejarah dan budaya nusantara.

Kehadiran buku ini sangatlah tepat dengan keberanekaragaman bangsa ini. Semoga tulisan ringan dengan berbagai topik yang menarik disampaikan para penulis, memberi manfaat bagi para pembaca, peneliti dan masyarakat umum secara luas dalam mengenal adat, sejarah, dan budaya nusantara.

Tulungagung, 9 Maret 2023

**Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.**

Direktur Pascasarjana UIN SATU

(Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)

## Daftar Isi

Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	v

### BAB I

#### **TRADISI BUDAYA .....1**

<b>DIBALIK SAJIAN NASI KUNYIT PADA PROSESI NIMBANG BUNTING MASYARAKAT PALEMBANG.....</b>	<b>3</b>
--	----------

*Dr. Izzah, S.Pd., M.Pd.* (FKIP Universitas Sriwijaya)

<b>PENDIDIKAN BUDAYA DALAM PEMBELAJARAN .....</b>	<b>9</b>
---	----------

*Dr. Veronika Genua* (Universitas Flores)

<b>BUDAYA LOKAL DAN PENDIDIKAN .....</b>	<b>17</b>
--	-----------

*Alfrid Sentosa, S.H., M.A.* (Universitas PGRI Palangka Raya)

<b>EKSISTENSI SENI PERTUNJUKAN TARI JOGED BUMBUNG MERAPI LAMPUNG TENGAH, DIKAJI DARI FILSAFAT ONTOLOGI, EPISTEMOLOGI, DAN AKSIOLOGI .....</b>	<b>23</b>
---	-----------

*Nyoman Weda Astawan, M.Pd.* (Prodi Pendidikan Seni Pertunjukan, STKIP Rosalia Lampung)

<b>ORIENTASI NILAI BUDAYA BANGUNAN MUSEUM KERATON SUMENEP MELALUI METODE <i>ORAL HISTORY</i> .....</b>	<b>31</b>
--	-----------

*Mochammad Ronaldy Aji Saputra, S.Pd.* (MAN Sumenep)

<b>ADAPTASI BUDAYA SEBAGAI UPAYA MENGHINDARI GEGAR BUDAYA.....</b>	<b>39</b>
--	-----------

*Eka Yuniar Ernawati, S.S., M.Si.* (Universitas Darma Persada (Unsada-Jakarta))

<b>NILAI TRADISI MARGONDANG (STUDI KASUS MASYARAKAT PADANG LAWAS) .....</b>	<b>45</b>
---	-----------

*Nurhayati Siregar, M.Pd.* (STAI Barumun Raya Sibuhuan)

**ANGKLUNG DALAM TRADISI BUDAYA SUNDA 49**  
*Ega Fausta, S.Sn., M.Sn.* (Institut Seni Budaya Indonesia  
(ISBI) Bandung)

**MENILIK CERITA LISAN ASAL-USUL KAMPUNG  
ATAWATUNG DI DESA LAMAGUTE KECAMATAN  
ILE APE TIMUR-LEMBATA-NTT..... 57**  
*Patricia Menge, S.Pd.* (SMA Negeri 1 Nubatukan)

**MELIRIK CELAH EDUKASI BISNIS BERBASIS  
SEJARAH KEBUDAYAAN: SELEMBAR CERITA  
DARI RUMAH BATIK DENPASAR .....65**  
*I Putu Adi Saputra, S.Pd., M.Pd.* (Pendidikan Sejarah,  
FKIP, Universitas Mahasaraswati Denpasar)

**PELESTARIAN PERMAINAN TRADISIONAL DI  
TENGAH GEMPURAN PERMAINAN TEKHOLOGI 69**  
*Dr. A. Ardiansyah, S.E., M.Pd.* (Universitas Islam Negeri  
Datokarama Palu)

**EKSISTENSI MASYARAKAT PENGRAJIN  
KERAMIK DESA PULUTAN DI ERA REVOLUSI  
INDUSTRI 4.0 ..... 77**  
*Romi Mesra, S.Pd., M.Pd.* (Universitas Negeri Manado)

**BAB II  
BUDAYA DAN KARAKTER BANGSA ..... 83**

**MODAL NILAI BUDAYA UNTUK MENYIKAPI  
PLURALISME AGAMA DAN TANTANGAN BALI  
KE DEPAN .....85**  
*Dr. Ida Bagus Brata, M.Si.* (Program Studi Pendidikan  
Sejarah FKIP Unmas Denpasar)

**UPAYA PEMBANGUNAN KARAKTER BANGSA  
MELALUI KEBIJAKAN PENDIDIKAN MUATAN  
LOKAL.....93**  
*Dr. Supsiliani, S.Sos., M.Si.* (Universitas Negeri Medan)

<b>PENGUATAN KARAKTER PESERTA DIDIK BARU DI PKBM RISTEK NUSANTARA JAYA JAKARTA MELALUI PENGENALAN KEARIFAN BUDAYA LOKAL JAKARTA .....</b>	<b>101</b>
<i>Dr. Fatimah Malini Lubis, S.T., M.M. (Politeknik LP3I Jakarta)</i>	
<b>MENAKAR HUKUM TUHAN TENTANG HANTARAN PERKAWINAN DALAM ADAT MASYARAKAT PIDIE .....</b>	<b>107</b>
<i>Dr. Muhammad Ichsan, Lc., M.A. (Universitas Islam Negeri Syaikh Ali Hasan Addary)</i>	
<b>PENDIDIKAN MULTIKULTURAL DALAM PERSPEKTIF ALQURAN.....</b>	<b>115</b>
<i>Dr. Jalwis, M.Ag. (Institut Agama Islam Negeri Kerinci)</i>	
<b>STRATEGI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI <i>DAGGER MODEL</i> .....</b>	<b>123</b>
<i>Dr. Abdul Rasyid, S.E., M.Si., CIAP., CPGAM (Universitas Yapis Papua)</i>	
<b>MEMBUDAYAKAN OLAHRAGA UNTUK SAMBUT INDONESIA EMAS 2045 MELALUI OLAHRAGA MASYARAKAT.....</b>	<b>131</b>
<i>Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)</i>	
<b>PENDIDIKAN ANTI KORUPSI DI KALANGAN PELAJAR .....</b>	<b>139</b>
<i>Yulia Monita, S.H., M.H. (Universitas Jambi)</i>	
<b>TRADISI PENDIDIKAN DAN KARAKTER ANAK DALAM KEARIFAN LOKAL KEDANG .....</b>	<b>147</b>
<i>Emanuel Ubuq (Pegiat Budaya Kedang, Kab. Lembata - Pendidikan Karakter Anak Dalam Kearifan Lokal Edang)</i>	
<b>MASA DEPAN PERADABAN INDONESIA DI ERA MILENIAL ANTARA PELUANG DAN TANTANGAN .....</b>	<b>155</b>
<i>Sutan Botung Hasibuan, M.Pd.I. (Sekolah Tinggi Agama Islam Barumun Raya (STAIBR) Sibuhuan))</i>	

<b>BERKACA MASA LALU UNTUK MENENUN DAN MEMBUMIKAN NASIONALISME .....</b>	<b>163</b>
<i>Dadan Adi Kurniawan, S.Pd., M.A. (Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta)</i>	
<b>ANALISIS NILAI PENDIDIKAN DAN IMPLEMENTASINYA DALAM SERIAL DRAMA KOREA “ALL OF US ARE DEAD”.....</b>	<b>171</b>
<i>Cynantia Rachmijati, M.M.Pd. (IKIP Siliwangi)</i>	
<b>PENCEGAHAN CYBERBULLYING PADA SISWA SEKOLAH DASAR .....</b>	<b>179</b>
<i>Nurul Hidayati, M.Psi., Psikolog (Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)</i>	
<b>PENANAMAN NILAI-NILAI KARAKTER PELAJAR PANCASILA MELALUI KEGIATAN PEMBIASAAN DI SEKOLAH .....</b>	<b>185</b>
<i>Saifuddin Zuhri, S.Sos., M.Si. (Universitas Sebelas Maret Surakarta)</i>	
<b>DESAIN PEMBELAJARAN IPS DALAM PROJEK PENGUATAN PROFIL PELAJAR PANCASILA...</b>	<b>193</b>
<i>Hartutik, S.Pd., M.Pd. (Universitas Samudra)</i>	
<b>HUBUNGAN ANTARA BELAJAR BERMAKNA DAN KREATIFITAS SISWA .....</b>	<b>201</b>
<i>Meira Dwi Indah Purnama, S.Pd., M.Pd.I. (Institut Agama Islam Mambaul Ullum Kota Jambi)</i>	
<b>BAB III</b>	
<b>CERITA RAKYAT DALAM SEJARAH.....</b>	<b>209</b>
<b>PERANAN TOKOH SAIGO TAKAMORI DALAM PEMBERONTAKAN KAUM SAMURAI JEPANG TAHUN 1877.....</b>	<b>211</b>
<i>Yessy Harun, M.Pd. (Universitas Darma Persada)</i>	
<b>FITUR BUDAYA LIO DALAM PEMBELAJARAN SASTRA LISAN .....</b>	<b>219</b>
<i>Maria Marietta Bali Larasati, M.Hum. (PBSI FKIP Universitas Flores)</i>	

**NILAI-NILAI PENDIDIKAN DARI PEMIKIRAN  
MUHAMMAD ABDUH .....227**  
*Fibriyan Irodati, M.Pd.I. (IAINU Kebumen)*

# MEMBUDAYAKAN OLAHRAGA UNTUK SAMBUT INDONESIA EMAS 2045 MELALUI OLAHRAGA MASYARAKAT

**Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd.<sup>19</sup>**  
(Universitas Negeri Medan)

---

*“Momentum Membudayakan Olahraga Melalui Olahraga Masyarakat Harus Terus Dipelihara dan Ditingkatkan, Dengan Menggairahkan Kecintaan Masyarakat Indonesia Berolahraga Demi Terwujudnya Bangsa Indonesia Yang Maju dan Kuat”*

Indonesia merupakan negara kepulauan terbesar di dunia dengan 17.508 pulau yang dihuni lebih dari 360 suku bangsa. Hal ini membuat Indonesia kaya akan keragaman budaya dan tradisi serta memiliki pemandangan alam yang sangat indah, kekayaan bahasa yang sangat banyak, dengan kekhasan yang berbeda satu sama lain. Memiliki aneka kuliner yang menggugah selera, sehingga susah untuk melupakan Indonesia.

Kebudayaan Indonesia dari zaman ke zaman selalu mengalami perubahan, perubahan ini terjadi karena faktor masyarakat yang memang menginginkan perubahan dan perubahan kebudayaan terjadi sangat pesat yaitu karena

---

<sup>19</sup> Penulis lahir di Langkat, 09 Juni 1982, penulis merupakan Dosen Pascasarjana di Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dalam bidang ilmu manajemen olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Medan (2005) sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2008), dan Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta (2016).

masuknya unsur-unsur globalisasi ke dalam kebudayaan Indonesia. Tobroni (2012) Unsur globalisasi masuk tak terkendali merasuki kebudayaan nasional yang merupakan jelmaan dari kebudayaan lokal yang ada di setiap daerah dari Sabang sampai Merauke. Dampak globalisasi akan menyesuaikan dengan pola hidup masyarakat sehari-hari. Pola hidup masyarakat pada masa kini dengan masa dahulu sangatlah berbeda hal ini juga dampak arus globalisasi sehingga perlu penanganan yang lebih baik. Dampak lain dari globalisasi yaitu berkembangnya teknologi-teknologi canggih yang sangat membantu manusia namun juga dapat merusak mental dan moral generasi muda.

Budaya merupakan suatu cara hidup yang berkembang dan dimiliki bersama oleh sekelompok orang, serta diwariskan dari generasi ke generasi. Budaya terbentuk dari banyak unsur yang rumit, termasuk sistem agama dan politik, adat istiadat, bahasa, perkakas, pakaian, bangunan, olahraga dan karya seni. olahraga, sebagaimana juga warisan budaya, merupakan bagian yang tak terpisahkan dari diri manusia. Aktivitas manusia akan terus berdampingan dengan bergerak sehingga banyak orang cenderung menganggapnya, aktivitas gerak dengan berolahraga merupakan salah satu fondasi dari gaya hidup sehat. Aktivitas olahraga yang teratur atau olahraga ringan sampai sedang yang rutin dan teratur serta berkelanjutan merupakan salah satu hal paling penting yang dapat dilakukan dengan mudah untuk memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan.

Aktivitas olahraga merupakan setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas olahraga dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas olahraga tidak memandang umur, tidak terbatas pada usia, mulai usia dini sampai usia lanjut semua bisa melakukan

olahraga dimanapun berada. Berapa pun usia saat ini, tetap banyak pilihan aktivitas olahraga dan latihan yang bisa dilakukan dengan rutin, demi tubuh yang sehat dan bugar.

Olahraga sangatlah unik, semua manusia yang ada di jagat raya ini akanlah melakukan aktivitas olahraga, dalam pelaksanaannya terdapat unsur gembira, bermain, kepuasan tersendiri. Beragam manfaat dan tujuan dari olahraga, mulai dari proses pemulihan kesehatan, menjaga kesehatan tubuh, menjaga dan meningkatkan kebugaran, prestasi, politik, pendidikan, rekreasi, mengisi waktu luang, pemersatu bangsa, mencari nafkah dan masih banyak hal lain lagi untuk manfaat, tujuan yang dilakukan dalam berlolaha<sup>ra</sup>ga. Meskipun beberapa orang mengatakan bahwa olahraga merupakan sebuah kegiatan yang melelahkan, namun dibalik itu semua, manfaat olahraga dapat dirasakan oleh tubuh, seperti membentuk kekuatan serta kesehatan tubuh.

Beragam manfaat olahraga yang bisa diperoleh, mulai dari pemeliharaan fungsi organ tubuh hingga meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh. Tak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, olahraga juga baik untuk kesehatan mental. Tidak ada kata terlambat dalam berolahraga. Aktivitas fisik dan olahraga secara rutin sangat baik dilakukan agar tubuh lebih sehat dan kuat. Olahraga setiap hari tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga bisa meningkatkan kesehatan mental. Emosi positif bisa diperoleh melalui aktivitas olahraga. Olahraga dapat menguatkan mental terutama melatih kepercayaan diri dan meningkatkan motivasi. Secara psikologis, seseorang memegang kendali atas tubuhnya sendiri saat berolahraga. Hal ini menjadi faktor penting ketika individu mengemban tanggung jawab dan sedang menyelesaikan suatu masalah.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan

sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Bangun (2018) olahraga adalah suatu rangkaian kegiatan keterampilan gerak atau memainkan objek, yang disusun secara terstruktur dan sistematis dengan menggunakan suatu batasan aturan tertentu dalam pelaksanaannya. Cholik Mutohir (2002) 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. Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia. Apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur, hal itu akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya, Doty (2006).

Olahraga merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh, namun masih sering diabaikan. Padahal, dengan berolahraga dan aktif bergerak secara rutin, tubuh menjadi bugar dan kesehatanpun akan tetap terjaga dengan baik. Olahraga merupakan salah satu hal yang penting, bahkan mungkin paradigmatik, di mana bentuk ekspresi banyak terjadi di dalam gerakan tubuh. Maka dari itu olahraga tak hanya sekedar hobi, namun haruslah menjadi kebutuhan bagi setiap masing-masing individu, apapun bentuknya, apapun kesibukannya, olahraga harus menjadi prioritas setiap hari, agar tetap terjaga kebugaran jasmani dan rohani. Menjadi penting untuk menjadikan olahraga sebagai kebutuhan sekaligus gaya hidup bagi semua kalangan masyarakat, mengingat derajat kebugaran masyarakat yang masih perlu ditingkatkan.

Seperti halnya kebutuhan pokok yaitu makan, olahraga sebaiknya menjadi kebutuhan hidup yang sifatnya periodik;

Artinya olahraga menjadi alat untuk memelihara dan menjaga kesehatan yang tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani, rohani, dan sosial. Untuk mewujudkan dan tercapainya kebugaran masyarakat dalam menyambut Indonesia Emas 2045 seperti yang diungkapkan Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Menko PMK) Muhadjir Effendy (2022) Generasi yang akan mewujudkan Indonesia Emas adalah generasi muda. Indonesia akan mengalami usia emas pada tahun 2045. Pada saat itu, Indonesia genap berusia 100 tahun alias satu abad. Di masa itu, ditargetkan Indonesia sudah menjadi negara maju dan telah sejajar dengan negara adidaya. Maka untuk mendukung momentum tersebut, mengantarkan Indonesia menjadi bangsa besar yang kuat dihadapan didunia, haruslah dari individu mulai menata diri dengan berolahraga.

Hadirnya mental dan karakter dapat terbangun dalam diri individu melalui berolahraga. Tujuan akhir olahraga terletak pada peranannya sebagai wadah yang unik dalam penyempurnaan watak dan sebagai wahana untuk memiliki, membentuk kepribadian yang kuat, watak baik, dan sifat yang mulia. Hanya individu memiliki kebijaksanaan moral baiklah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna pada masa mendatang. Olahraga merupakan media transformasi sosial dan budaya. Olahraga dipenuhi oleh individu yang telah mengaktualisasikan nilai kehidupan, menghormati orang lain, dan *fair play*. *Fair play* dapat pula dikatakan sebagai jiwa dari olahraga. Hakikat khususnya merupakan adanya aturan-aturan olahraga yang memunculkan jiwa sportif dan semangat *fair play*. *Fair play*, sportivitas, *team work*, dan menjunjung tinggi nilai nasionalisme, dapat dibangun melalui berolahraga.

Sehingga dapat di asumsikan, banyak sekali manfaat yang diperoleh melalui olahraga, mulai dari bekal kehidupan individu bahkan untuk kepentingan bangsa dan negara sampai

pada masa mendatang. Agar terwujudnya dan menyambut Indonesia Emas 2045, maka perlu sinergi dari berbagai unsur. Mulai dari individu sampai sinergi pada lembaga pendidikan, lembaga pemerintahan, dan masyarakat. Momentum pasca pandemic covid-19 ini adalah pilihan yang sangat tepat untuk memulai menggelorakan olahraga, membudayakan berolahraga di seluruh wilayah nusantara dari Kota sampai Pedesaan melalui olahraga masyarakat. Sebab olahraga masyarakat menjadi wahana pemersatu bangsa dan mampu menumbuhkan nasionalisme dan semangat kebangsaan masyarakat Indonesia.

Semangat mengolahragakan untuk masyarakat, sebenarnya sudah di gaungkan Komite Olahraga Internasional (IOC) sejak tahun 1983 telah mempromosikan program yang disebut dengan *Sport for All*, olahraga bagi seluruh masyarakat. Program ini bertujuan mendorong terwujudnya suatu kondisi di mana aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat, tanpa mengenal batas usia, pembedaan jenis kelamin, maupun perbedaan kondisi sosial ekonomi. Soegiyanto (2013) Melalui program olahraga untuk masyarakat akan lebih menyebarluaskan manfaat kesehatan dan sosial yang bisa diperoleh oleh semua anggota masyarakat melalui aktivitas fisik secara teratur.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, olahraga masyarakat adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat berdasarkan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat yang dilakukan secara terus-menerus untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Olahraga masyarakat ini memang cenderung jenis aktivitas fisik yang dilakukan individu untuk menjaga kebugaran jasmani dan rohani. Olahraga masyarakat merupakan jenis olahraga yang dilakukan dengan sengaja

berdasarkan kegemaran dan kemampuan sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat yang dilakukan secara terus-menerus untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

Pada umumnya jenis olahraga-olahraga masyarakat yang sering dilakukan di Indonesia adalah cenderung pada olahraga kebugaran, rekreasi, tradisional dan tantangan. Walaupun ada juga sebagian masyarakat Indonesia melakukan aktivitas olahraganya ke arah prestasi dan pendidikan yang tujuannya untuk menumbuhkan minat bakat anak-anak, hal ini akan memudahkan kedepannya dalam perekrutan atlet berbakat pada cabang olahraga tertentu. Mari kita budayakan olahraga dalam kehidupan supaya sehat jasmani dan rohani agar terwujudnya bangsa Indonesia yang maju dan kuat untuk menyambut Indonesia Emas 2045.

Membudayakan hidup sehat dengan berolahraga memang harus dimulai sedini mungkin, melakukan pemassalan olahraga masyarakat untuk mendorong dan menggerakkan masyarakat agar masyarakat lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga sebagai kebutuhan hidup, khususnya melalui olahraga masyarakat yang bersifat mudah, murah, menarik, meriah, manfaat, dan massal. Momentum membudayakan olahraga melalui olahraga masyarakat harus terus dipelihara dan ditingkatkan dengan menggairahkan kecintaan masyarakat Indonesia di bidang olahraga. Sehingga pada suatu masa nanti menjadikan Indonesia memiliki motto “Budayakan berolahraga dalam kehidupan, agar tetap sehat jasmani dan rohani melalui olahraga masyarakat”.

## **Daftar Pustaka**

- Cholik Mutohir, T. 2002. *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Doty, Joseph, 2006. *Sports Build Character*. Journal of College & Character. Volume: 7, Nomor: 3; 1-9.
- Muhadjir Effendy, 2022. *Indonesia Emas 2045 Diwujudkan Oleh Generasi Muda*. Jakarta: Kementrian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan, <https://www.kemendikbud.go.id/indonesia-emas-2045-diwujudkan-oleh-generasi-muda>
- Sabaruddin Yunis Bangun, 2018. Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*. Volume: 2, Nomor: 4; 29-37.
- Undang-Undang No 11 Tahun 2022. *Keolahragaan*. Jakarta: Kementrian Sekretariat Negera Republik Indonesia.
- Soegiyanto, 2013. Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume: 3, Nomor: 1; 18-24.
- Tobroni. 2012. Relasi Kemanusiaan dalam Keberagaman (Mengembangkan Etika Sosial Melalui Pendidikan). Bandung: Karya Putra Darwati.