



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS TERBUKA
UNIT PROGRAM BELAJAR JARAK JAUH (UPBJJ)
MAKASSAR

Alamat : Jl. Sultan Hasanuddin No.13A
Telepon : (0411) 332596
Fax. : (0411) 322693
Email address : ut-upg@upg.mega.net.id

1

**PERNYATAAN
PENULISAN BAHAN AJAR (DIKTAT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Drs. Elpipres Niku, S.Pd., M.Pd
NIP : 131782435
Pangkat/Golongan : Lektor/IIIC
Jabatan : Dosen FKIP UPBJJ-UT Makassar

menyatakan bahwa saya menulis bahan ajar (diktat) matakuliah "Pendidikan Jasmani" yang diajarkan pada mahasiswa Program Kelas Khusus D-III Keperawatan Rs. Tkt. II Pelamonia Makassar Tahun Akademi 2001/2002 Semester I yang dimulai tanggal 1 Mei s/d 15 September 2001.

Demikian pernyataan penulisan bahan ajar (diktat) ini saya buat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 15 Mei 2002
Yang membuat pernyataan,

Drs. Elpipres Niku, S.Pd., M.Pd
NIP.131782435

Mengetahui:

Kepala,

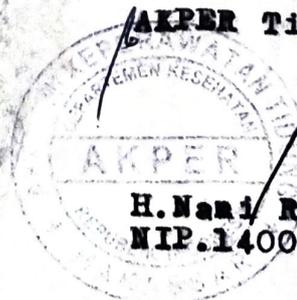
UPBJJ-UT Makassar

Dr. Kadir Sanusi, SH., MS.
NIP.130222252

Direktur,

AKPER Tidung Makassar

H. Nani Russa, SKM., M.Si
NIP.140060352





DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS TERBUKA
UNIT PROGRAM BELAJAR JARAK JAUH (UPBJJ)
MAKASSAR

Alamat : Jl. Sultan Hasanuddin
Telepon : (0411) 332586
Fax : (0411) 322683
Email address : ut-upg@upg.meg

SURAT IZIN
No. 268/J31.47/LL/2002

Kepala Unit Program Belajar Jarak Jauh Universitas Terbuka Makassar
dengan ini memberikan izin kepada :

N a m a : Drs. Elpipres Niku, S. Pd. M. Pd
N I P : 131 782 435
J a b a t a n : Dosen FKIP UT UPBJJ Makassar

Untuk memberikan Perkuliahan Kelas khusus D-III Keperawatan Rumah
Sakit Tingkat II Pelamonia Makassar, mahasiswa semester I, II
tahun Akademi 2001/2002 dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani
dan Bahasa Indonesia.

Demikian surat izin ini kami berikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Makassar, 23 Mei 2002
Kepala UPBJJ UT Makassar
Dr. Kadit Sanusi, SH. MS
UPBJJ 130 222 252
MAKASSAR

PENDIDIKAN JASMANI

Untuk Mahasiswa :

**PROGRAM KELAS KHUSUS D III KEPERAWATAN RS. TK. II PELAMONIA
AKADEMIK KEPERAWATAN (AKPER) TIDUNG MAKASSAR**

Disusun Oleh :

Drs. Elpipres Muhammad Niku, S.Pd, M.Pd

**DIPAKAI DALAM LINGKUNGAN SENDIRI
2001**

KATA PENGANTAR

Buku ini dimaksudkan untuk melengkapi perkuliahan Pendidikan Jasmani bagi para mahasiswa pada Program Kelas Khusus D.III Keperawatan RS. TK. II Pelamonia Akademi Keperawatan (AKPER) Tidung Makassar, dan lain-lainnya.

Buku sederhana ini merupakan buku tuntunan untuk sekedar membantu mengatasi mahasiswa yang diharapkan dapat menjadi jembatan dalam memahami hal-hal yang berhubungan dengan esensial Pendidikan Jasmani dan Olahraga, sehingga landasan intelegensi yang dimiliki setiap mahasiswa akan dapat menempatkan diri sebagai penikir yang andal dan profesional menuju suksesnya pembangunan manusia seutuhnya .

Tentu saja banyak kekurangan di dalam buku ini, untuk itu kritikan dan saran-saran yang bersifat membangun diharapkan demi kesempurnaannya akan diterima dengan hati terbuka.

Mudah-mudahan buku ini bermanfaat bagi para pemakai khususnya mahasiswa tersebut.

Penyusun,

Drs. Hlipros Muhammad Niku, S.Pd.,M.Pd

DAFTAR ISI

		Halaman
	KATA PENGANTAR.....	i
	DAFTAR ISI.....	ii
BAB I	PENDAHULUAN.....	
	1.1. DASAR-DASAR PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA.....	1
	1.2. DEFINISI OPERASIONAL PENDIDIKAN JASMANI	
	A. PENGERTIAN PENDIDIKAN JASMANI.....	4
	B. TUJUAN PENDIDIKAN DARI PENDIDIKAN JASMANI..	11
	C. PERBEDAAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA.....	13
	1.3. KAITAN OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI.....	15
	1.4. PERBANDINGAN SISTEM PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA.....	16
BAB II	SEJARAH OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI.....	24
	2.1. PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA ZAMAN PURBA.....	25
	2.2. OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI PADA ZAMAN EROPA KUNO.....	30
	2.3. PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA ABAD PERTENGAHAN RENAISSANCE DAN MODERN.....	37
	A. PADA ABAD PERTENGAHAN.....	37
	B. ZAMAN RENAISSANCE.....	38
	C. OLAHRAGA PADA ZAMAN MODERN.....	43
BAB III	SEJARAH OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI DI INDONESIA.....	45
	3.1. SEJARAH OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI DI INDONESIA PADA ZAMAN PURBA SAMPAI SEBELUM PENJAJAHAN.....	46
	A. OLAHRAGA PADA MASA KEBUDAYAAN HINDU.....	49
	B. OLAHRAGA PADA MASA KEBUDAYAAN ISLAM.....	52
	3.2. OLAHRAGA PADA ZAMAN PENJAJAHAN.....	56
	A. OLAHRAGA PADA MASA KEBANGKITAN NASIONAL.....	57
	B. OLAHRAGA PADA MASA PENJAJAHAN JEPANG....	62
BAB IV	SEJARAH PERKEMBANGAN OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI DI INDONESIA.....	63
	4.1. PERKEMBANGAN PEMBINAAN OLAHRAGA PADA TAHUN 1945 – 1950.....	63
	A. PELEBURAN PORI MENJADI KOI.....	68
	B. MASALAH-MASALAH YANG DIHADAPI KOI.....	71
	4.2. SEJARAH PERKEMBANGAN OLAHRAGA MASA TAHUN 1951 SAMPAI SEKARANG.....	72
	A. PEKAN OLAHRAGA NASIONAL II DI JAKARTA TAHUN 1951.....	72
	B. MENGIKUTI ASIAN GAMES DI NEW DELHI PADA TAHUN 1951.....	72
	C. ASIAN GAMES II DI MANILA TAHUN 1954.....	75

D.	INDONESIA KE OLYMPIC GAMES DI HELSINKI TAHUN 1952.....	76
E.	MENGIKUTI OLYMPIC GAMES DI MELBOURNE TAHUN 1956.....	76
BAB V	ASAS BIOLOGI PENDIDIKAN JASMANI.....	78
	5.1. PENGERTIAN ASAS BIOLOGI PENDIDIKAN JASMANI.....	78
	5.2. USIA DAN PERTUMBUHAN FISIK.....	80
	A. ANAK USIA 5 – 7 TAHUN.....	80
	B. USIA 8 – 10 TAHUN.....	83
	C. ANAK USIA 11 – 13 TAHUN.....	85
	5.3. IMPLIKASI KARAKTERISTIK USIA PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN TERHADAP PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI.....	87
	5.4. PENGERTIAN PERBEDAAN CIRI-CIRI PERTUMBUHAN ANTARA ANAK LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN.....	88
	5.5. KARAKTERISTIK PERBEDAAN ANAK LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN.....	89
	5.6. PRINSIP-PRINSIP UMUM PERENCANAAN PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI.....	90
	5.7. PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP ORGAN TUBUH.....	93
	A. PENGERTIAN LATIHAN FISIK.....	93
	B. PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP ORGAN TUBUH.....	94
	DAFTAR PUSTAKA.....	98

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Terdapat perbedaan pendapat mengenai pengertian olahraga dan pendidikan jasmani yang digunakan di Indonesia. Ada yang berpendapat bahwa olahraga dan pendidikan jasmani adalah dua istilah yang mempunyai satu pengertian yang sama, apabila berbeda hanya pada intensitasnya. Pendapat lain mengatakan bahwa olahraga dan pendidikan jasmani sangat berbeda dalam hal konsep, prinsip, dan prosedur yang dilakukannya. Oleh karena itu, akan didiskripsikan beberapa istilah yang pernah digunakan di Indonesia serta perbedaan konsep antara olahraga dan pendidikan jasmani.

Untuk dapat membahas tentang pengertian olahraga dan pendidikan jasmani perlu kiranya ditelusuri tentang, kapan istilah olahraga dan pendidikan jasmani dipakai di Indonesia.

Beberapa istilah yang pernah digunakan dalam pendidikan jasmani yang dimulai dengan istilah; gerak badan (1945-1950), pendidikan jasmani (1950-1961), olahraga (1962-1967), pendidikan olahraga dan kesehatan (1967-1982), dan pendidikan jasmani dan kesehatan (1982-1995).

Sejalan dengan perkembangan istilah yang digunakan pendidikan jasmani. Untuk itu, dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tahun era gerak badan (1945-1950), gerak badan sudah

masuk dalam bagian pendidikan yang diajarkan di sekolah-sekolah dengan materi pelajaran adalah atletik dan senam bahkan ditambah latihan militer (Harsone : 1990 dan Subroto : 1987). Hal yang menarik dalam pelaksanaan gerak badan tersebut adalah anak laki-laki dan perempuan dipisahkan dan perlu adanya nasihat dokter.

Pada era Pendidikan Jasmani (1950-1961) ini lahir landasan yuridis formal yang mengatur pendidikan jasmani yaitu lahirnya Undang-undang No.4/1950, kemudian menjadi Undang-undang No.12/1954. Yang sebagian isinya berbunyi:

Bangsa Indonesia sehat dan kuat lahir batin. Oleh karena itu, pendidikan jasmani berkewajiban juga memajukan dan memelihara kesehatan badan terutama dalam arti preventif dan juga secara correctief.

Untuk era Olahraga (1962-1967) perkembangan olahraga semakin baik, karena diadakan sekolah-sekolah olahraga seperti SMOA dan STO.

Pada era Pendidikan olahraga dan Kesehatan (1967-1982), istilah ini muncul karena olahraga tidak ditangani oleh Departemen Olahraga, akan tetapi ditangani oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (DEPDIKBUD).

Pada era Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (1982-1995), istilah pendidikan jasmani makin kekek dengan dimasukkan dalam Undang-undang No.2/1989.

Istilah lain yang sering dipakai dalam studi pendidikan jasmani meliputi: Pendidikan gerak (Movement Education), Ilmu gerak (Kinesiologi), Pendidikan Olahraga (Sport Education), Ilmu-ilmu fisik terapan (Applied Physical Science), Pendidikan motorik (Motor Education), dan

pendidikan jasmani dan olahraga (Physical Education and Sport : Bucher, 1983). Ilmu Keolahragaan (Sport Science), (Haag, 1975).

Ketetapan MPR RI No.II/MPR/1978, TAP No.II/MPR/1983 dan TAP No.II/MPR/1988 dalam Garis-garis Besar Haluan Negara menggunakan istilah Pendidikan Jasmani dan Olahraga secara terpisah. TAP No.II/MPR/1993 istilah pendidikan tidak ada, yang ada hanya istilah olahraga. Dalam Surat Keputusan Menteri Negara Pemuda dan Olahraga No. 0013/MENTORA/Tanggal, 1 Juni 1984 tentang "POLA DASAR PEMBANGUNAN OLAHRAGA" memberikan pengertian olahraga dan pendidikan jasmani yang merupakan satu pengertian yang sama dan ruang lingkupnya.

Berdasarkan perkembangan istilah yang pernah digunakan untuk kegiatan olahraga di sekolah, istilah olahraga dan pendidikan jasmani dapat ditelusuri dari sumber keperpustakaananya. Olahraga merupakan terjemahan dari bahasa Inggris sport, sedangkan pendidikan jasmani berasal dari physical education.

Berdasarkan dokumen yang resmi ada istilah pendidikan jasmani digunakan untuk kalangan pendidikan sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan olahraga untuk kegiatan di luar pendidikan yang berorientasi pada peningkatan prestasi melalui pertandingan dan perlombaan. Untuk dapat membedakan pengertian olahraga dan pendidikan jasmani. Karena dalam pengertian pendidikan jasmani mengandung unsur bermain dan olahraga.

Dari uraian di atas, tampak bahwa pemahaman tentang defenisi operasional pendidikan jasmani dan olahraga merupakan hal yang memiliki arti penting dalam tugas profesional sehari-hari yang mengarahkan pada subjek didik ke arah tujuan pendidikan jasmani.

1.2 Definisi Operasional Pendidikan Jasmani

Dasar yang melatarbelakangi istilah dari pendidikan jasmani adalah Surat Keputusan Mendikbud 413/U/1987 yang menyatakan: Nama "Pendidikan Olahraga dan Kesehatan" diubah menjadi "Pendidikan Jasmani".

A. Pengertian Pendidikan Jasmani

Nixson dan Cozens (1959) mengemukakan: "Pendidikan Jasmani adalah phase dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup sistem, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut". Volter dan Eslinger (Bucher:1964) mengemukakan "Pendidikan Jasmani adalah phase pendidikan melalui aktivitas fisik. UNESCO yang tertera dalam International Charter Of Physical Education (1974) mengemukakan: "Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Ateng (1993) mengemukakan: Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai ke-

giatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, intelektual, dan emosional.

Webster's New Collegiate Dictionary (1980) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah pengajaran yang memberikan perhatian pada pengembangan fisik dari mulai latihan kalistenik, latihan untuk kesehatan, senam serta performasi dan olahraga pertandingan. Ensiklopedia Indonesia menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah olahraga yang dilakukan tidak semata-mata untuk mencapai prestasi, terutama dilakukan di sekolah-sekolah, terdiri atas latihan-latihan tanpa alat dan dengan alat, dilakukan di dalam ruangan dan di lapangan terbuka. Demikian pula Menpora berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Menpora:1984).

Menurut Bucher (1983) kata pendidikan jasmani terdiri dari dua kata yakni jasmani (physical) dan pendidikan (education). Kata jasmani memberikan pengertian pada bermacam-macam kegiatan jasmani, yang meliputi: kekuatan jasmani, pengembangan jasmani, kecakapan jasmani, kesehatan jasmani, dan penampilan jasmani. Sedang tambahan kata pendidikan yang kemudian menjadi pendidikan jasmani (physical education) merupakan satu pengertian yang tidak dapat dipisahkan antara pendidikan dan jasmani saja. Pen-

didikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani namun tetap berintensi pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan akan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Ketika seorang sedang melakukan kegiatan jasmani dalam bermain, berenang, berlari, sepak bola, senam dan kegiatan jasmani yang lain, maka intensi pendidikan harus selalu ada dalam permainan itu. Dengan berpartisipasi dalam program pendidikan jasmani akan bermanfaat untuk; a) memperbaiki tingkat kesenatan jasmani, b) memberikan dasar keterampilan yang akan membuat bekerja lebih efisien, menarik dan hidup penuh semangat, serta c) sebagai pendidikan sosial yang akan memberi sumbangan pada pembentukan karakter dan hubungan antara manusia yang baik.

Rijsdrop (1975) dari Belanda menggunakan istilah *gymnologi* yang berasal dari kata *gynazien* yaitu latihan, berlatih dan *pasivum* artinya melatih diri. *Gymnologi* adalah ilmu yang menelaah aksi motorik dalam ruang lingkup pendidikan dan pembentukan. Pendidikan jasmani bukanlah pendidikan daripada badan, tetapi suatu pergaulan paedagogis dalam dunia gerak dan pengalaman jasmani. Gerak manusia merupakan perubahan dalam hubungan manusia dengan dunia sekitar. Dalam ruang lingkup pendidikan aksi motorik disempurnakan dimaksudkan untuk mengembangkan kepribadian menuju kearah kedewasaan manusia berarti secara berdika-

ri mampu menunaikan tugas hidupnya.

Seaton (1974) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah bentuk pendidikan yang memberikan perhatian pada pengajaran pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak manusia. Pendidikan jasmani mempunyai keunikan dibandingkan dengan pendidikan yang lain, yaitu memberikan kesempatan untuk mengembangkan karakter dan sifat sosial yang lebih besar untuk diwujudkan dalam praktik pengajaran. Pendidikan jasmani adalah satu aspek dari pendidikan melalui jasmani. Demikian pula pendapat Baley dan Field (1976) yang memberikan pengertian pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui pemilihan aktivitas fisik yang akan menghasilkan adaptasi pada organik, syaraf otot, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika.

Dari berbagai pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani, kesimpulan bahwa kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai perbedaan dan persamaan. Berdasarkan ruang lingkup kegiatannya maka pendidikan jasmani lebih luas dari olahraga, karena dalam pendidikan jasmani juga meliputi olahraga (sport), games, bermain (play) dan segala aktivitas untuk mengembangkan kualitas manusia melalui gerak.

Dalam pendidikan jasmani (physical education) mempunyai unsur bermain dan olahraga, tetapi tidak semata-mata hanya bermain dan olahraga saja melainkan kombinasi keduanya. Dengan nama pendidikan jasmani aktivitas fisik

berorientasi pada tujuan pendidikan, yaitu mencoba melakukakan kegiatan mendidik melalui aktivitas fisik. Akan tetapi pada kegiatan bermain dan olahraga tidak berorientasi pada tujuan pendidikan.

Untuk menetapkan batasan tentang pendidikan jasmani, harus dipertimbangkan kaitannya dengan bermain dan olahraga. Meskipun secara implisit ketiganya hampir tidak menunjukkan perbedaan yang menyolok karena ketiganya saling melingkupi. Bermain menggunakan aktivitas permainan yang menghasilkan kegembiraan. Bermain adalah kegiatan non-kompetitif, atau non-pertandingan dari kegembiraan gerak fisik, meskipun bermain tidak selalu harus kegiatan fisik. Bermain tidak perlu harus olahraga atau pendidikan jasmani, meskipun unsur-unsurnya dapat terlihat pada keduanya.

Pendidikan jasmani memiliki kedua komponen bermain dan olahraga, tapi tidak mesti harus selalu ada, baik salah satu dalam takarannya yang berimbang antara keduanya. Mengingat namanya pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik yang mempunyai tujuan pendidikan. Yang akan dicapai adalah pendidikan, tapi olahraga dan bermain meskipun keduanya dapat dipakai dalam proses pendidikan tidak selalu mengandung takaran pendidikan sebagai tujuan yang penting.

Bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani semuanya mengandung bentuk gerak fisik, dan ketiganya dapat cocok dalam konteks pendidikan jika dipakai sebagai relaksasi dan kegembiraan, tanpa tujuan pendidikan. Sama seperti

olahraga yang dapat hidup demi olahraga itu sendiri tanpa nilai pendidikan. Oleh profesional tidak memiliki tujuan pendidikan, namun tetap olahraga karena pelakunya tidak selalu harus amatir. Olahraga dan bermain dapat semata-mata untuk kesenangan. Semata-mata untuk pendidikan atau untuk kombinasi dari keduanya. Kesenangan atau kegembaraan tidak terpisahkan dari pendidikan, keduanya dapat dan harus disatukan.

Catur dan Bridge yang tidak tergolong aktivitas fisik, juga merupakan permainan dan berbentuk pertandingan. Keduanya dapat saja disebut olahraga, meskipun bukan olahraga murni mengingat arti asal dari olahraga, olah dan raga. Jika keduanya disebut sport, mungkin istilahnya masih memadai karena sport artinya aslinya adalah bersenang-senang. (Ateng:1992).

Bidang-bidang lain yang berkaitan erat dengan pendidikan jasmani adalah pendidikan kesehatan, rekreasi dan tari. Lebih lanjut Ateng (1992) mengemukakan: pendidikan kesehatan meliputi pengajaran kesehatan, pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan, tujuannya adalah kebiasaan hidup sehat.

Pengertian lain pendidikan jasmani merupakan usaha dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan

kawasan organik, intelektual, dan sosial.

Berabad-abad manusia dinyatakan sebagai homo sapiens, sebagai makhluk (manusia) yang mengetahui. Manusia memang berintikan kesadaran diri meskipun bukan satu-satunya ciri manusia.

Abad yang lalu manusia disebut homo faber, makhluk yang membuat alat perkakas. Dalam karakteristik ini ditunjukkan perbedaan dengan makhluk yang tidak membuat perkakas dalam memudahkan hidupnya. Seorang filsafat kebudayaan Belanda, Huizinga, menamakan manusia sebagai homo ludens, manusia yang bermain. Ini merupakan tambahan yang tepat bagi ciri manusia faber. Permainan manusia adalah ciri dari kesadaran diri manusia. Budaya manusia terbentuk karena tidak seluruh hidupnya dipakai untuk mencari makan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan kelangsungan hidup. Rijsdorp lebih lanjut memilih ciri untuk manusia homo semovens, manusia yang menggerakkan dirinya sendiri. Manusia yang menyadari tindakannya pergaulannya dengan yang lain, dengan benda-benda sekitarnya dan dengan kejasmanian dirinya, berkewenangan pada relasi atau hubungan dengan yang lain, dengan benda-benda dan dengan dirinya sendiri. Dinamika relasi ini menyebabkan ia mengenal manusia benda-benda disekitarnya. Termasuk dirinya sendiri. Manusia menemukan benda-benda disekitarnya. Termasuk dirinya sendiri manusia menemukan dunia secara nyata. Ia menemukan kualitas dunia dengan cara menggerakkan dirinya dengan dunia tersebut. Di dalam semua gerakan dan

perubahan itu, dia sendiri bergerak dan berubah. Dia adalah homo semovens.

Pendidikan jasmani yang berpangkal dari gerak manusia serta mengarah kepada kepribadian yang bulat dan kreatif dari manusia adalah dasar dari segala pendidikan. Demikian Rijsdrop.

B. Tujuan pendidikan dari pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogik dan dunia gerak dan penghayatan jasmani. Juga dikatakan bahwa pendidikan jasmani arahnya mencoba mencapai tujuan dengan memajukan aktivitas-aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani menampakkan dirinya keluar sebagai pengajaran dalam latihan jasmani atau sebagai pengajaran gerak. Isi dari aspek pendidikan ini ditentukan oleh intensi-intensi pedagogik atau tujuan-tujuan pendidikan yang dipakai sebagai pencapaian tersebut. Sesuai dengan berbagai modalitas dari hubungan manusia dengan dunianya: dengan benda-benda dengan orang lain dan dengan dirinya sendiri maka tujuan yang dapat diraih adalah sebagai berikut:

a). Pembentukan Gerak

1. Memenuhi serta mempertahankan keinginan gerak.
2. Penghayatan ruang, waktu dan bentuk serta pengembangan perasaan irama.
3. Mengenal kemungkinan gerak sendiri.
4. Memiliki keyakinan gerak dan mengembangkan perasaan sikap.
5. Memperkaya dan memperluas kemampuan gerak dengan melakukan pengalaman gerak.

b). Pembentukan prestasi

1. Mengembangkan kemampuan kerja optimal dengan mengajarkan ketangkasan-ketangkasan.
2. Belajar mengarahkan diri pada pencapaian prestasi (kemauan, konsentrasi, keuletan, kewaspadaan, kepercayaan pada diri sendiri).
3. Penguasaan emosi.
4. Belajar mengenal kemampuan dan keterbatasan diri.
5. Meningkatkan sikap tepat terhadap nilai yang nyata dari tingkat dan bidang prestasi, dalam kehidupan sehari-hari, dalam masyarakat dan dalam olahraga.

c). Pembentukan Sosial

1. Pengakuan dan penerimaan peraturan-peraturan dan norma-norma bersama.
2. Mengikuti sertakan ke dalam struktur kelompok fungsional belajar bekerja sama, menerima pimpinan dan memberikan pimpinan.
3. Pengembangan perasaan kemasyarakatan dan pengakuan terhadap orang lain sebagai pribadi-pribadi.
4. Belajar bertanggungjawab terhadap orang lain, memberi pertolongan, memberi perlindungan, dan berkorban.
5. Belajar mengenal dan mengalami bentuk-bentuk pelepas lelah secara aktivitas untuk pengisian waktu senggang.

d). Pertumbuhan Badan

1. Peningkatan syarat-syarat yang diperlukan untuk da-

pat tumbuhan, bersikap, dan bergerak dengan baik dan untuk dapat berprestasi secara optimal (kekuatan dan mobilitas, pelepasan ketegangan dan kesiapsiagaan).

2. Meningkatkan keserasian jasmani dan rasa tanggung-jawab terhadap kesehatan diri dengan membiasakan cara-cara hidup senat.

Rangkuman tujuan pendidikan jasmani ini karenanya adalah sebagai berikut:

- a. Pendidikan jasmani memberikan bantuan kepada manusia untuk mengenal dunianya dengan kualitas-kualitas serta tempat dirinya di dalamnya.
- b. Dia meningkatkan kesenangan bergerak, kepastian gerak dan kekayaan gerak.
- c. Dia meningkatkan kesehatan jasmani, rohani, dan sosial serta kegairahan hidup.
- d. Mempersiapkan menghadapi tugas dan waktu seenggang.
- e. Membimbing kearah penguasaan kewajiban dengan matang sebagai pribadi yang kreatif bulat.

Tidak ada pendidikan jasmani yang tidak bertujuan pendidikan. Tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani, sebab adalah untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri.

G. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan Jasmani

- Child Centered
- Pribadi anak sentuhnya
- Entry behavior

Olahraga

- Subject Centered
- Kinerja motorik
- Talent Scouting

- Pengaturan disesuaikan
- Gerak kehidupan sehari-hari
- Perhatian ekstra bagi anak lambat
- Tidak mesti bertanding
- Wajib
- Aturan baku
- Gerak fungsional cabang
- Ditinggalkan
- Selalu bertanding
- Bebas

Beberapa nilai pendidikan dalam kegiatan olahraga dikatakan Siregar (1978) bahwa penggunaan olahraga untuk tujuan pendidikan merupakan suatu alat dengan kemungkinan-kemungkinan yang tidak terbatas dalam membentuk kepribadian, yaitu: 1) olahraga memberikan kesempatan belajar bagaimana bertingkah laku kalah atau menang, 2) olahraga memberikan kesempatan bagi perorangan untuk mengorganisasi sendiri pertandingan-pertandingan olahraga dan membentuk regunya, dengan demikian kepada perorangan diajarkan mendidik dan mengorganisasi diri sendiri, 3) dalam olahraga memungkinkan pelatih mengamati perilaku anak didik yang tidak mungkin dilakukan dalam kondisi kehidupan normal, 4) sebagian besar cabang olahraga memungkinkan perorangan mengambil bagian dalam kelompok yang menganut kepentingan bersama, 5) olahraga seperti lintas alam, mendaki gunung dan sebagainya memberikan pengalaman untuk mengenali lingkungan hutan, lembah, sungai dan sebagainya, 6) prestasi dihasilkan melalui proses yang panjang, ini akan membentuk kepribadian dan ketangguhan dalam mewujudkan cita-cita.

Olahraga dapat memandang sekolah yang melakukan aktivitas pendidikan jasmani sebagai bibit atlet, karena keberhasilan pendidikan jasmani akan meningkatkan

Ateng (1992) membedakan antara kegiatan olahraga dan pendidikan jasmani berdasarkan tujuan, isi orientasi, dan sifat kegiatannya. Tujuan pendidikan jasmani disesuaikan dengan tujuan pendidikan, menyangkut pengembangan seluruh pribadi anak didik, sedangkan tujuan olahraga adalah prestasi unjuk laku motorik setinggi-tingginya untuk dapat memenangkan dalam pertandingan. Sedangkan pada olahraga isi latihan merupakan sasaran yang harus dikuasai.

Orientasi pada pendidikan jasmani berpusat pada arah pencapaian tujuan dan waktu pelaksanaan. Sedangkan pada olahraga, atlet yang tidak mencapai tujuan sesuai dengan target waktu dianggap tidak berbakat dan harus diganti dengan atlet lain. Sifat kegiatan pendidikan jasmani pada pemantauan bakat-bakat dipakai untuk mengetahui "Entry Behavior", sedangkan pada olahraga bertujuan memilih atlet berbakat. Sifat peraturan dalam pendidikan jasmani tidak ada pembakuan peraturan, peraturan dapat diubah sesuai dengan kondisi, sedangkan pada olahraga latihan-latihan harus disesuaikan dengan

perbandingan. Pertama-tama, kajian akan membantu para pendidik mengetahui berbagai program seluruh dunia. Ke-dua, kajian akan membantu dalam pengembangan pembinaan dengan mengetahui sistem yang dapat dipakai sebagai perbandingan. Ini memerlukan penilaian mana yang lebih baik dari yang lain atau apakah memang sistem tersebut adalah yang terbaik bagi masyarakat masing-masing. Proses ini perlu bagi pengembangan secara terus menerus dari setiap sistem pendidikan. Ketiga, pendidikan dapat belajar tentang tujuan, gagasan-gagasan tentang dari pengalaman budaya masyarakat lain. Pengetahuan ini berguna untuk menilai apakah sistem yang sedang berjalan dapat memenuhi kebutuhan masyarakat. Jika tidak, pengetahuan tadi dapat membantu menentukan bagaimana sistem itu telah bergeser dari jalur yang dimaksudkan. Keempat, studi perbandingan dapat dipakai sebagai pengukur untuk memperbaiki sistem sendiri dengan melihat bagaimana bangsa lain dengan perbedaan dan persamaan berusaha memenuhi kebutuhan pendidikan. Kelima, studi demikian dapat meningkatkan kerja sama internasional, khususnya dalam bidang riset pendidikan. Kajian kooperatif pendidikan internasional merupakan fase membina saling pengertian hingga membawa kearah perdamaian yang lebih baik antara bangsa-bangsa di dunia.

Studi kooperatif dapat didasarkan atas beberapa asumsi. Pertama, setiap pendidikan berpola sekurang-kurangnya pada nilai tradisi dan praktik budaya masing-

masing. Setiap sistem pendidikan diduga bagian terbesar merupakan refleksi dan interpretasi sejarah bangsanya, tradisi dan praktik budaya yang berlaku sepanjang sejarahnya. Sistem pendidikan adalah usaha untuk memelihara tradisi bangsa dan mewariskan kepada generasi muda. Ke-dua, apabila sebuah negara pada suatu kurun waktu tertentu menjadi koloni bangsa lain. Diasumsikan bahwa pengaruh penguasa koloni ini kuat sekali bahkan mungkin permanen. Perkembangan selanjutnya akan kurang dilandasi oleh tradisi budayanya sendiri.

Sebuah koloni biasanya mewarisi sistem pendidikan yang sama dengan sistem pendidikan bangsa penguasa karena kaum kolonial percaya sistemnya tanpa atau sedikit sekali memperhitungkan budaya atau tradisi koloninya maka manfaatnya ampir tidak ada bagi pendidikan penduduknya karena tidak cocok dengan pola budaya dan kebutuhan yang ada. Pola demikian akan mudah dilihat dibekas koloni-koloni kerajaan Inggris. Sekolah-sekolah "Inggris" diselenggarakan sesuai pola sosial Inggris yang bahkan sama sekali tidak terdapat dikoloni yang bersangkutan. Sekolah didasarkan atas budaya dan pola sosial Inggris dan hampir tidak bermanfaat bagi budaya penduduk koloni tersebut. Asumsi Ketiga, adalah bahwa apabila negara tertentu merupakan negara baru terbentuk, biasanya dihadapi dua bahaya yang mengancam masa depan pendidikan bangsa di negara tersebut. Bahaya pertama, adalah apabila bangsa tersebut terus menerus sistem pendidikan yang diwariskan

pemerintah kolonial yang sudah disebut terdahulu yang besarnya tidak sesuai dengan budaya bangsa itu. Bahaya kedua, adalah apabila menghapuskan sama sekali sistem warisan kolonial dan mengganti dengan sistem yang ditiru dengan negara lain yang tidak sesuai benar dengan kebutuhan sendiri dalam membuat sistem pendidikannya agar dengan demikian dapat efektif bagi bangsa itu sendiri. dan asumsi keempat, bangsa yang baru berdiri menghadapi bahaya bila berasumsi bahwa kualitas program baru itu sudah sesuai dan karenanya membiarkan saja bagaimana adanya. Setiap sistem pendidikan seharusnya terus berubah secara tetap, meskipun perubahan itu terjadi sedikit demi sedikit. Karena sebenarnya pendidikan harus secara tetap menyesuaikan zaman. Bangsa-bangsa baru perlu secara terus-menerus menilai dan merevisi program-programnya dalam usaha mencari dan mendekati kebutuhan sendiri. Tidak ada sistem pendidikan yang dapat dibiarkan statik, kecuali jika bangsa bersangkutan ingin berhenti membangun. Kehidupan budaya tergantung pada perkembangan pertumbuhan. Jika gagal berkembang, maka sistem pendidikan akan mati.

Kebanyakan program pendidikan yang sekarang berkembang di negara-negara maju dipengaruhi pemikiran pendidikan negara-negara barat. Kekurangannya adalah bahwa ia tidak didasarkan atas budaya yang sesuai dengan yang ada di negara itu. Ketika bangsa Barbar menguasai kekaisaran Romawi. Mereka sering menghendaki sistem Romawi yang mereka anggap baik. Akibatnya adalah mancuranya sistem Re-

romawi karena tidak cocok dengan budaya kaum Barbar. Sebaliknya kekuatan kekaisaran romawi sebelumnya adalah dengan mengambil sedikit saja budaya bangsa yang ditaklukkannya membiarkan sistem budaya penduduk yang diikut tetap berjalan. Orang-orang Romawi berhasil menciptakan stabilitas dengan cara mempertahankan budaya sendiri dan membiarkan budaya taklukkannya sebagaimana adanya. Baik Romawi maupun daerah jajahannya tidak dipaksa untuk mengambil sistem lain secara radikal yang berlainan dengan sistem tradisi masing-masing.

Beberapa masalah dapat timbul bila sepenuhnya mengambil sistem pendidikan barat bagi negara-negara yang bukan barat. Salah satu masalah adalah apakah kehidupan bangsa tersebut kompetitif atau non-kompetitif. Banyak sekali bangsa yang tidak berpandangan hidup kompetitif dan apabila bangsa tersebut mengambil sistem pendidikan barat akan timbul kesulitan-kesulitan. Masyarakat barat biasanya kuat berorientasi kompetitif di dalam maupun di luar sekolah.

Masalah dua adalah masalah wanita di sekolah. Dalam beberapa program bagi wanita dapat sama saja dengan program pria, sedang dalam hal lain wanita seharusnya diberi program yang berlainan. Perbedaan yang menjadi sangat penting karena tergantung pada kedudukan wanita tersebut di negara yang bersangkutan. Persamaan kedudukan antara wanita dan pria di negara yang satu tidak berarti sama dengan persamaan kedudukan di negara-negara

lainnya.

Sekolah harus merefleksikan pola budaya bangsa, jika tidak ia akan berakibat parah.

Masalah ketiga adalah perbedaan yang menyangkut kebutuhan akan aktivitas fisik. Dikebanyakan negara-negara barat program aktivitas fisik relatif sangat dibutuhkan, sedang negara-negara berkembang tidak demikian, lebih-lebih di daerah yang penduduknya bermata pencaharian pekerjaan yang banyak membutuhkan aktivitas fisik. Pola pendidikan harus disesuaikan dengan kebutuhan penduduk setempat dan bukan didasarkan atas keperluan yang tidak nyata.

Masalah keempat adalah yang menyangkut tari-tarian. Tari-tari ini menduduki tempat yang tidak sama dalam berbagai masyarakat. Jika tari-tarian menduduki tempat yang sangat penting dalam pola budaya masyarakat, perhatian terhadap hal ini perlu diberikan dalam menyusun program pendidikan. Sekali lagi pola pendidikan setiap negara harus merupakan refleksi dari pola budaya dan kebutuhan sendiri.

Kajian praktik dari negara-negara lain di seluruh dunia dapat merupakan saham yang penting bagi saling pengertian antarbangsa. Gagasan hubungan internasional yang erat sudah menjadi perhatian sejak berabad-abad lamanya sampai sekarang. Barren Piere de Cobertin dari Perancis prihatin terhadap kurangnya saling pengertian ini dan mulai mengemukakan gagasan menghidupkan kembali Olympiade. Ketika Olympiade medert dilaksanakan pada tahun 1896, tu-

juan utama adalah persahabatan antara para atlet dari berbagai bangsa. Selama zaman Grik, Olympiade adalah masa damai dan harmonis tempat semua orang dari semua bangsa bertemu dan bergaul dengan tenteram. Cobertia menekankan aspek bergerak bebas dari atlet ini untuk saling mengenal lawan-lawan bertanding dari segenap pelosok dunia. Sebagai akibat dari penekanan terhadap budaya dari olympiade ini masuk pula ke dalamnya berbagai pameran seni dan kreativitas budaya lainnya.

Sahan terhadap saling pengertian internasional ini merupakan bagian yang penting dalam pembentukan Peraturan Bangsa-Bangsa (PBB) tahun 1945. Usaha-usaha sebelumnya untuk mengadakan pertemuan dan bertukar pandangan antar bangsa-bangsa di dunia, seperti dalam Liga Bangsa-Bangsa, selalu gagal. PBB dibentuk sesudah perang dunia ke-2 sebagai usaha untuk mengadakan forum tempat bangsa-bangsa memperbincangkan masalah-masalah bersama dan menjelaskan pandangan masing-masing kepada yang lain.

Banyak pertentangan di dunia sebagai akibat salah pengertian atau karena kegagalan komunikasi antar bangsa yang satu dengan yang lainnya. Karena teknologi maju dengan pesat, salah pengertian demikian menjadi semakin bahaya. Bahaya perang hanya karena salah pengertian di dunia yang penuh dengan senjata nuklir sangat mungkin terjadi. Bangsa-bangsa di dunia memerlukan wadah tempat mempelajari segala sesuatu mengenai bangsa lain. Saluran-saluran komunikasi harus dibentuk antara bangsa-bangsa

untuk mencegah terjadinya perang.

Setiap kelompok di dunia sekarang masing-masing memiliki kepentingan bersama. Kepentingan para pendidik jasmani dalam organisasi internasional adalah fungsi dalam bidang pendidikan, pendidikan jasmani dan olahraga.

Olahraga adalah bahasa internasional dan karenanya dapat berbuat banyak bagi negara dan bangsa. Alasan umum dalam olahraga internasional adalah bahwa kompetisi merupakan alat untuk bertukar budaya. Meskipun begitu olahraga dapat juga dipakai sebagai alat untuk meningkatkan prestasi atau prestise bangsa di dunia internasional. Persahabatan juga dapat diciptakan melalui pengiriman tim olahraga, sebagaimana contoh dan tim olahraga tenis meja Amerika ke Cina.

Olahraga internasional dapat meningkatkan pemupukan sikap nasionalisme. Keberhasilan dalam pertandingan internasional dapat mengangkat rasa kebanggaan.

BAB II

SEJARAH OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI UMUM

Olahraga telah dikenal dan dilakukan sejak awal terciptanya manusia di dunia. Hanya saja bentuk cara dan tujuannya berbeda tidak seperti yang kita kenal sekarang. Manusia pada zaman purba dengan situasi dan kondisi alam pada saat itu melakukan berbagai kegiatan yang banyak melibatkan aktivitas fisik. Namun demikian mereka tidak dapat disebut melakukan olahraga, melainkan untuk memenuhi kebutuhan dan sebagai alat untuk mempertahankan diri dari tantangan alam agar mereka tetap dapat melangsungkan hidup dan kehidupannya.

Kedua dan tantangan alam menuntut mereka harus memiliki ketangkasan, kekuatan dan kemampuan lainnya agar mereka dapat mengatasi berbagai tantangan alam. Tanpa memiliki ketangkasan, kekuatan dan kemampuan eksistensi mereka sebagai makhluk menjadi terancam bahkan menjadi punah. Dengan keterbatasan perkembangan kemampuan berpikir, alat-alat pendukung kehidupan belum mereka kenal. Alam dan keadaan dirinya merupakan alat yang ada dan dapat dipergunakan untuk melakukan berbagai tindakan untuk melindungi diri seperti hewan di sekitarnya.

Saat manusia mulai mengenal peradaban, bangsa Yunani kuno, Sparta, Athena dan Romawi menempatkan olahraga pada kedudukan yang penting. Di samping olahraga menjadi bagian dari aktivitas ritual mereka, juga menjadi alat un-

tuk membangun, membentuk dan membina rakyatnya.

Olympiade kuno merupakan pesta olahraga yang memiliki nilai-nilai ritual, dan merupakan alat untuk mempertemukan bangsa-bangsa yang terlibat dalam perang. Di dalamnya tidak hanya terdapat ritual pemujaan terhadap dewa Zeus, melainkan juga digunakan untuk menghendaki dalam hal menghentikan perang yang memberikan kemungki-
aan untuk terjadinya perdamaian di antara mereka kelak.

Pada awal abad pertengahan segala bentuk olahraga dilarang. Namun demikian dengan fenomena yang terjadi selama masa olahraga dilarang, manusia menyadari bahwa hal tersebut keliru. Kemudian pada akhir abad pertengahan olahraga, kembali mendapatkan kedudukan olahraga lebih jelas lagi. Perkembangan pandangan manusia terhadap eksistensi diri dan alam sekitarnya menjadi olahraga yang memiliki arti penting. Olahraga tidak hanya menjadi bagian dari sisi kehidupan mereka, melainkan telah menjadi bagian integral dari pendidikan.

Pada masa abad modern, dengan diilhami oleh olimpiade kuno Coubertin membangkit pesat olahraga olimpiade. Isu awal yang dikembangkan pesat olimpiade merupakan replikasi jiwa olimpiade kuno. Isu persaudaraan, persahabatan, dan perdamaian abadi menjadi tema sentral.

2.1 Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Zaman Purba

Pada awal sejarah kemanusiaan, dengan keterbatasan kemampuan berpikirnya alam merupakan bagian dari eksistensi dan survival manusia purba. Hidup bersatu dengan

alam melalui berbagai kelengkapan dan tantangannya merupakan ciri utama kehidupan manusia purba. Alam merupakan fasilitas yang dapat menyediakan berbagai kebutuhan hidup. Hutan dan goa sebagai tempat tinggal. Sungai dan hutan sebagai tempat ikan, hewan, dan tumbuhan sebagai sumber kehidupan. Namun demikian, alam dengan segala isinya juga merupakan tantangan yang harus dihadapi dan diatasi agar mereka tetap hidup.

Pada zaman itu, manusia belum mengenal alat untuk mendukung dan mempertahankan hidupnya. Tingkat kemampuan berpikir dan peradaban manusia belum lagi dikenal. Cara-cara mereka mencari makan dan mempertahankan diri tidak jauh berbeda dengan hewan-hewan yang ada disekitarnya. Untuk mempertahankan hidup dan eksistensi mereka dari predator alami, kemampuan, kekuatan dan keterampilan fisik merupakan alat utama. Manusia yang memiliki kemampuan, kekuatan dan keterampilan yang lebih baik akan berhasil tetap eksis ditengah-tengah ganasnya alam.

Melalui kemampuan, kekuatan, dan kemampuan keterampilan mereka berusaha untuk mendapatkan makanan di hutan yang lebat dan sungai yang ganas. Kebutuhan akan mempertahankan hidup menjadikan mereka makhluk yang terus memenuhi kebutuhan hidupnya. Berburu yang dilakukan sekedar untuk memenuhi kehidupan hari ini. Belum terlintas dalam benak mereka berburu untuk mempersiapkan makanan untuk besok, apalagi untuk menemukannya sebagai persiapan yang akan datang. Menang tata cara kehidupan manusia

purba secara detail masih merupakan kabut misteri. Ada bagian-bagian tertentu dari mata rantai kehidupan mereka yang belum diungkapkan para ahli. Namun demikian, hasil temuan beberapa aspek dapat diketahui tanap-tahap perkembangan hidup manusia purba, yaitu:

a). Pada Zaman Eoliticum

Pada zaman ini seluruh tubuh bagian manusia berbulu, bertelanjang bulat, dan berkeliaran dengan koloni-koloni binatang untuk mencari makan. Makanan mereka masih makanan mentah. Tidur mereka masih tanpa atap dan dinding. Dahan-dahan kayu dan batu-batu merupakan bagian alam yang dijadikan alat untuk mempertahankan diri.

b). Pada Zaman Paleolithicum

Pada zaman ini keadaan manusia mulai agak maju. Mereka telah dapat menggunakan goa-goa dan batu-batu sebagai tempat berlindung dan mempertahankan diri. Mereka telah dapat menutup tubuhnya dengan kulit binatang dan kayu. Dengan ditemukannya api, mereka telah mulai memakan makanan yang dimasak. Alat-alat bantu sederhana mencari makanan, dan zaman ini disebut dengan zaman batu purba.

c). Pada Zaman Neolithicum

Pada zaman ini manusia telah mampu membuat alat-alat bantu yang lebih baik dari masa sebelumnya. Pembuatan alat-alat berburu seperti lembing, tombak, dan panah secara sederhana tersebut telah dikenal pada zaman ini. Alat-alat sederhana tersebut, di samping digunakan untuk

berburu juga digunakan untuk mempertahankan diri dari serangan binatang-binatang buas dari komunitas manusia lainnya. Pada zaman ini, manusia telah pandai menyamak kulit hewan, merajut kulit kayu, bercocok tanam dan berternak.

Desakan kebutuhan yang dialami oleh mereka mendorong terjadinya berbagai perubahan-perubahan. Pengakuan terhadap adanya sesuatu yang menguasai menyebabkan mereka memiliki prinsip-prinsip teologi sederhana. Prinsip animisme yang mereka yakini sebagai realisasi dari teologi yang mereka yakini. Setiap objek alam ini memiliki subjek yang menguasai dan mengaturnya. Mereka percaya bahwa dalam alam ini ada roh baik dan jahat serta tempat persemayaman nenek moyang mereka yang telah meninggal dunia.

Sehubungan-roh-roh tersebut telah memberikan pemenuhan kebutuhan kehidupan mereka, perlu dihormati dan dipuja. Upacara yang sakral dan religius merupakan bagian dari tata cara penghormatan dan pemujaan roh-roh tersebut.

Di samping korban yang disajikan, juga iringan musik dan tari-tarian merupakan bagian bagaimana korban tersebut harus disajikan.

Tarian-tarian yang mereka lakukan cenderung merupakan unjuk kerja keterampilan dari pola kehidupan keseharian mereka dalam memenuhi dan mempertahankan hidup menjadi bagian dari tata cara kehidupan. Kepercayaan pada roh mendorong mereka mengenal bentuk-bentuk pendidikan praktis.

Pembentukan kemampuan, kekuatan dan keterampilan fisik merupakan tujuan pendidikan mereka. Pendidikan ditujukan pada usaha untuk memenuhi kehidupan mereka.

Anak-anak laki dididik sesuai dengan fungsinya sebagai orang yang akan bertanggungjawab terhadap keselamatan dan kelangsungan hidup komunitas mereka. Anak-anak perempuan dididik agar mereka dapat menjadi ibu rumah tangga. Berburu, memanah, dan menombak serta berkelahi merupakan bagian pendidikan bagi anak laki-laki. Mema-sak, merajut, dan menganyam merupakan bentuk-bentuk pendidikan yang diajarkan atau diberikan pada anak-anak perempuan.

Pada masa akhir anak dan memasuki masa dewasa anak laki-laki wajib untuk melaksanakan proses inisiasi sebagai tanda mereka telah dewasa. Pada proses inisiasi ini, bentuk-bentuk ujian yang sangat berat harus dapat diatasi oleh anak laki-laki. Bila mereka dapat mengatasi ujian dimaksud maka mereka mendapatkan pengakuan dan pengesahan sebagai anggota kelompok.

Dengan demikian, tampak bahwa pendidikan yang berorientasi pada usaha membentuk kemampuan, kekuatan, dan keterampilan fisik merupakan bagian dari tata cara hidup dan kehidupan manusia purba. Oleh karenanya tidaklah berlebihan bila dikatakan bila olahraga telah dikenal sejak awal dimulainya kehidupan manusia. Asumsi ini didukung bahwa kemampuan kekuatan dan keterampilan fisik merupakan bagian integral dari manusia purba untuk me-

menuhi dan mempertahankan hidup mereka. Memang mereka tidak melakukan bentuk-bentuk olahraga layaknya seperti yang kita kenal sekarang. Tetapi mereka telah melakukan aktivitas fisik seperti layaknya berolahraga untuk mempertahankan kehidupan mereka.

2.2 Olahraga dan Pendidikan Jasmani pada Zaman Erepa Kuno

1). Bangsa Yunani

Bangsa Yunani terdiri dari beberapa suku bangsa. Antara suku yang satu dengan lainnya kurang berhubungan. Terpisahnya suku-suku bangsa Yunani disebabkan oleh keadaan alam yang berbukit-bukit, berlembah dan tebing-tebing terjal. Dari sekian banyak suku yang menonjol adalah suku Sparta dan Athena.

Dari catatan sejarah dijelaskan bahwa pada tahun 776 SM kedudukan agama dan pendeta agama sangat penting sehingga dapat mempengaruhi sistem pendidikan, sastra, seni pahat, musik dan arsitektur. Bangsa Yunani kuno menganut kepercayaan adanya 12 (dua belas) dewa yang menguasai dan mengatur alam raya ini. Kecuali dewa Zeus sebagai dewa dari segala dewa, kedua belas dewa ini menguasai dan mengatur sisi alam raya ini, sebagai berikut: (1) dewa Poseidon/dewa laut, (2) dewa Apollo/dewa cahaya dan kebenaran, (3) dewa Ares/dewa perang, (4) dewa Athena/dewa pelindung kota Atena, (5) dewa Herhaetus/dewa api, (6) dewa Dionysus/dewa alam, (7) dewa Aphorodite/dewa cinta, (8) dewa Hestia/dewa rumah tangga, (9) dewa Demeter/dewa panen, (10) dewa Hermes/dewa dagang, (11) dewa Artemis/dewa

penyair, dan (12) dewa Zeus/dewa segala dewa.

Di samping kepercayaan tersebut, bangsa Yunani kuno juga mempercayai adanya makhluk setengah dewa yaitu manusia yang hidup kekal abadi dengan segala sifat lebih anggun. Namun demikian, ia juga mempunyai sifat manusia seperti kelemahan, keinginan jasmani, dan kebencian.

Pendidikan pada bangsa Yunani kuno bertujuan untuk menciptakan warga negara yang siap berbakti pada negara. Sehubungan dengan hal tersebut, pendidikan ketangkasan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, dan keberanian merupakan bagian tujuan dari pendidikan bangsa Yunani kuno.

Bentuk-bentuk latihan jasmani yang dilakukan oleh bangsa Yunani kuno terdiri dari: (1) berkuda, (2) lomba karet kuda, (3) tinju, (4) gulat, (5) lari cepat, (6) lempar lembing, dan (7) tari-tarian.

a. Bangsa Sparta

Sparta terletak di lembah sungai Erotis dan bersuku bangsa Doris. Sparta merupakan negara totaliter-konservatif. Kaum prajurit merupakan kelompok lapisan yang berkuasa. Lapisan lainnya adalah :

- (1) kaum Helot, yaitu tawanan perang
- (2) budak negara
- (3) kaum Perioik, yaitu kaum petani dan pedagang. Kaum ini merupakan lapisan masyarakat yang diharuskan membayar pajak dan tidak diberi hak untuk berpolitik.

Sesuai dengan kelompok lapisan masyarakat yang menguasai negara, maka pendidikan bertujuan untuk mencipta-

kan tenaga terampil di bidang militer agar mereka kelak mampu membela negara dari serangan bangsa lain. Generasi muda mendapatkan pendidikan disiplin, latihan fisik yang kuat dan gagah berani. Pendidikan seni dan intelek tidak diberikan, sebab mereka menganggap bahwa bentuk pendidikan tersebut hanya akan menjauhkan warga negara dari rasa tanggungjawab dan rasa pengabdian pada negara.

Pendidikan dilaksanakan oleh negara. Anak pada usia 7 tahun sampai dewasa, yaitu sampai usia 30 tahun mereka ditempa dan dibina dalam asrama negara. Pendidikan sebelum mencapai usia 7 tahun merupakan tanggungjawab keluarga.

Selama masa pendidikan anak ditempa dengan disiplin yang keras. Anak harus mampu dan dapat mengatasi tantangan alam, menahan haus dan lapar, menahan rasa sakit dengan ketahanan tubuh yang dimilikinya. Untuk itu, mereka melakukan latihan-latihan jasmani sebagai berikut: (1) latihan panca lomba, (2) latihan menggunakan senjata, (3) latihan main bola, (4) latihan baris berbaris, dan (5) latihan tinju.

Semua warga negara dewasa diwajibkan untuk dapat mendidik. Tari-tarian dan nyanyian digunakan sebagai alat pelekang untuk menghormati dan mengagungkan dewa-dewa mereka.

Pada usia 18 tahun, mereka disebar ke seluruh wilayah untuk menjadi pengawas orang-orang tahanan dan budak-budak. Ada pula yang bertugas sebagai pengawal

daerah. Berburu merupakan salah bentuk ujian yang digunakan untuk mencapai tingkat kemampuan fisik tertentu.

Baru pada usia 30 tahun, setelah mereka dibina dan dilatih dengan cara yang berat dan penuh tantangan para pemuda diakui dan diberi hak sebagai hak orang dewasa. Pada masa inilah mereka baru diizinkan untuk menikah dan berpolitik. Pendidikan anak perempuan tidak dipentingkan. Mereka hanya menerima pendidikan dari lingkungan keluarga, khususnya ibu sebagai persiapan memasuki masa berumah tangga.

b. Bangsa Athena

Pendidikan pada bangsa Athena berbanding terbalik dengan bangsa Sparta. Di Athena, pendidikan bersifat liberal individual dan demokratis. Pendidikan ditujukan pada usaha membentuk warga negara yang harmonis, jasmani dan rohani, dengan sasaran: (1) membentuk rasa estetika tinggi, (2) membentuk kecerdasan, (3) membentuk kesopanan dan kesatria-an, dan (4) membentuk manusia yang kuat, berani, dan ulet.

Pendidikan dilaksanakan di Musieh dan Gymnaisch. Musieh adalah tempat untuk pendidikan kerohanian dan kesenian. Sedangkan Gymnaisch merupakan tempat untuk melatih jasmani. Masing-masing tempat pendidikan tersebut dilatih dan dididik oleh orang-orang yang memiliki kualifikasi tertentu. Chitaris adalah yang membina dan melatih keterampilan musik, seni, dan tonil. Sedangkan Paedotribe yang melatih kebugaran jasmani.

Filosof Athena, Solon (640-558SM) menegaskan bahwa

semua anak harus mendapatkan pendidikan. Anak-anak dididik membaca dan menulis serta berenang. Orang miskin dididik bertani dan orang kaya dididik ilmu pengetahuan dan kebudayaan.

Tahapan-tahapan pendidikan yang harus dilalui oleh seorang anak adalah sebagai berikut:

1) Usia sebelum 7 tahun

Pada usia ini pendidikan merupakan tanggungjawab keluarga. Bentuk pendidikan antara lain seperti cerita kejadian-kejadian heroik dan pahlawan serta mitologi bangsa Yunani pada masa lalu.

2) Usia 7 tahun ke atas

Pada usia ini anak dididik granalis membaca, berhitung dan menghafal sajak-sajak serta menyanyi.

3) Pada usia 12-14 tahun

Pada usia ini anak dididik oleh Paedotribe untuk diajarkan ketangkasan fisik, sastra, dan musik.

4) Usia 15-19 tahun

Pada usia ini anak dididik agar siap dan mampu menjadi warga negara dengan tugas-tugas berat menjaga perbatasannya.

5) Usia 20 tahun

Pada usia inilah anak diakui sebagai warga negara penuh dan berhak serta memiliki kewajiban sebagaimana orang dewasa.

Saran lain dari pendidikan bangsa ini adalah terciptanya keselarasan jiwa dan raga, keselarasan pendirian hidup, dan kebudayaan pemikiran serta perbuatan, seni dan

ilmu kewiraan, keluwesan dan kebijakan.

c. Bangsa Romawi

Bangsa Romawi terkenal dengan jiwa kesatria dan kemiliteran. Rasa patuh pada negara, menghormati dan mendukung undang-undang yang ada termasuk bagian dari kepribadian bangsa Romawi. Setelah dapat menaklukkan bangsa Yunani, bangsa ini mengambil alih kebudayaan dan peradaban bangsa jajahan untuk membangun negaranya. Ini dilakukan karena kebudayaan dan peradaban bangsa Romawi jauh tertinggal dari bangsa Yunani. Sebagian besar bangsa Romawi terdiri dari kaum tani (petani), kaum pengusaha, dan kaum militer.

Mereka lebih suka untuk berbuat dan bertindak yang praktis, mudah yang langsung berguna dan bermanfaat bagi pemenuhan kebutuhan hidup mereka. Pendidikan bangsa Romawi ditujukan untuk dapat membentuk manusia praktis dalam semua sisi kehidupan. Filsafat, musik, dan estetika kurang diperhatikan. Hal ini yang menyebabkan filosof-filosof serta seniman terkenal tidak ada pada bangsa lain.

Tahap-tahap pendidikan yang harus dilalui oleh setiap anak adalah sebagai berikut:

- 1) Sampai usia 15 tahun pelaksanaan pendidikan menjadi tanggung jawab keluarga. Ibu mengajar sopan santun, berpakaian, dan membersihkan diri. Pendidikan yang diberikan ibu, berhubungan langsung dengan kebutuhan praktis kehidupan sehari-hari. Tujuannya adalah untuk mempersiapkan anak untuk menerima pendidikan selanjut-

nya dari ayah. Ayah mendidik membaca, berhitung, menulis, berenang, dan memegang senjata. Pendidikan tentang undang-undang menjadi tanggungjawab ayah pula. Sehubungan dengan itu, setelah memasuki usia 17 tahun seorang anak bangsa Romawi harus telah menghafal dan mengenal dua belas undang-undang dasar bangsa Romawi.

- 2) Pada usia 18 tahun semua anak laki-laki harus masuk asrama militer. Tujuannya adalah agar mereka memiliki keterampilan militer sebagai alat untuk mempertahankan diri dari serangan bangsa lain, Berperang membela negara merupakan kewajiban bagi semua warga negara.
- 3) Pada usia 20 tahun mereka diakui sebagai warga negara dewasa yang memiliki hak dan kewajiban sebagaimana orang dewasa.

Rakyat bangsa Romawi menyukai beberapa cabang olahraga. Olahraga sepakbola dan angkat besi merupakan olahraga yang populer dimasyarakat Romawi. Di samping itu olahraga lain juga dilakukan sebagai hiburan rakyat, khususnya kaum bangsawan; (1) olahraga tangan, (2) olahraga gulat, (3) gladiator, (4) main pedang, dan (5) sirkus.

Nero merupakan kaisar yang terkenal karena membakar kota Roma. Ia adalah penasipta dan membangun colosium, yaitu semacam gelanggang untuk mengadu tawanan dengan binatang buas. Pelanggar-pelanggar hukum pun mendapatkan hukuman untuk bertanding dengan binatang buas. Binatang buas yang lapar mungkin saja dapat mencabik-cabik tubuh terhukum. Barangkali juga terhukum justru dapat memundukkan binatang

tersebut. Bila terhukum dapat memaklukkan binatang buas tersebut, ia segera mendapatkan terhormat di tengah-tengah masyarakat.

2.3 Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Abad Pertengahan, Renaissance, dan Modern.

A. Pada Abad pertengahan

Awal abad pertengahan ditandai dengan runtuhnya imperium Romawi. Kekejaman diluar batas kemanusiaan yang dilakukan oleh kaisar Nero terhadap kaum nasrani merupakan salah satu penyebab kebencian sebagian besar rakyat terhadap kekuasaan kaisar.

Dengan Romawi, menyebabkan kekuasaan mulai beralih kepada pendeta-pendeta Nasrani. Sebagian besar mereka yang langsung mengalami kebiadaban bangsa Romawi berusaha untuk menghilangkan trauma tersebut. Bahkan beberapa pendeta sangat membenci bentuk-bentuk kebiasaan bangsa Romawi.

Pendidikan lebih ditekankan pada asumsi teologi. Pendidikan jasmani sama sekali tidak disanggung seperti pada zaman Romawi. Akibatnya kemampuan fisik yang menyebabkan kesehatan mereka menjadi buruk dan menimbulkan berbagai penyakit. Bahkan kebersihan juga terabaikan. Hal ini disebabkan oleh dilarangnya mandi dengan air hangat yang dihubungkan dengan *thermae* dari kebiasaan bangsa Romawi yang menjadi sarang-sarang percabulan. Segala bentuk kebudayaan Romawi sangat dibenci, sampai-sampai belajar renang pun dianggap berdosa. Hanya sebagian kecil dari masyarakat, khususnya kaum bangsawan dan para kerabat serta budakaya

yang masih melakukan latihan jasmani. Latihan jasmani dan kemiliteran masih dilakukan untuk mempertahankan tanah dan miliknya. Mereka ini disebut kaum Ridders atau kesatria yang berkewajiban membela tumpah darah dan kaum lemah dari kejahatan dan ketidakadilan.

Kondisi ini berlangsung sampai dengan tahun 1300, setelah usaiya perang salib. Pengalaman dan kondisi setelah perang membuka mata para penguasaan Eropa, bahkan kondisi dunia materi tidak dapat diatasi semata-mata oleh kekuatan rohani melainkan kemampuan dan kekuatan fisik sangat diperlukan.

B. Zaman Renaissance

Berubahnya cara berpikir sebagian tokoh di Eropa menyebabkan kembalinya pandangan bahwa pendidikan bangsa Yunani dan Romawi sangat penting. Pandangan ini dikenal dengan Renaissance atau juga disebut zaman Humanisme di mana manusia secara totalitas menjadi pusat perhatian kembali.

Pada bangsa Eropa, perhatian pada latihan jasmani kembali diberikan setelah Perang Salib I (1096). Hal ini dilandasi asumsi bahwa tanpa latihan jasmani dan kemiliteran sulit bagi seorang prajurit dapat melakukan pertempuran dan menangkannya. Di beberapa negara mulai berkembang perhatian yang lebih serius terhadap olahraga.

1) Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Inggris

Pada abad akhir abad pertengahan Pendidikan Jasmani di Inggris mulai mendapatkan latihan jasmani lagi pada musim semi dan liburan pada musim panas.

ratur dan terarah. Dengan demikian, diharapkan latihan jasmani dapat memberikan pengaruh terhadap pembinaan dan pembentukan fisik dan mental pelakunya.

Ideanya direalisasikan pada saat ia mengajar gymnastik pada Universitas Lund. Ia mengaplikasikan pemikirannya untuk menggunakan gymnastik sebagai alat untuk mengejar cita-cita yang diinginkan, yakni mengubah masyarakat dan pemerintah. Dalam latihan ia menggunakan alat-alat yang digunakan untuk mencapai tujuan latihan.

Pada tahun 1821, Ling diangkat sebagai pelatih pada Akademi Militer Kerajaan. Dengan kepercayaan ini, gerakan gymnastik makin berkembang pesat. Setahun kemudian, ia diangkat sebagai direktur institut pusat gymnastik.

Dalam operasionalisasinya, Ling melaksanakan sistematis gymnastik dalam empat bentuk, sebagai berikut:

a. **Gymnastik Paedagogis**

Gerakan-gerakan gymnastik yang dilakukan untuk membentuk keselarasan organ-organ tubuh.

b. **Gymnastik Hygienis**

Gerakan-gerakan yang dilakukan untuk mendapatkan kesehatan dan penyembuhan serta mengatasi gangguan tubuh. Bentuk latihan terdiri dari pemijatan dan latihan-latihan zaman kuno.

c. **Gymnastik Militer**

Latihan ketangkasan dengan menggunakan alat sehingga dapat menghadapi lawan dengan baik. Tujuan latihan adalah membentuk keselarasan antara senjata dan pema-

kaiannya. Bentuk-bentuk latihan yang digunakan terdiri latihan dengan menggunakan senjata fleret, pedang, senapan bersangkur, dan tombak.

d. Gymnastik Estetis

Melatih sikap dan gerak sebagai perwujudan pikiran, perasaan menuju keselarasan jiwa dan raga.

3) pendidikan Jasmani dan Olahraga di Jerman

Di Jerman gerakan gymnastik dipelopori oleh F.L.Jahn. Jahn menyadari bahwa kekuatan suatu bangsa yang bersatu tidak bisa dipecah belah. Antara satu dengan suku lainnya tidak boleh saling bertentangan melainkan mereka harus bersatu. Kekuatan-kekuatan tersebut harus dihimpuh agar menjadi kekuatan dan kesatuan dalam suatu negara.

Untuk mencapai cita-citanya, Jahn menggunakan Turnen sebagai alat. Turnen adalah bentuk gerakan gymnastik. Kegiatan turnen dimulai dengan usaha agar anak-anak sekolah dapat melakukan latihan senam dan latihan olahraga atletik.

Gerakan turnen melatih pelajar-pelajar dan pemuda serta warga negara agar sehat, kuat, dan tangguh. Badan yang sehat sebagai penentu dan faktor penting bagi setiap negara. Kalau warga negara sehat dan kuat tentunya negara pun akan menjadi kuat.

Untuk melaksanakan gerakan turnen, Jahn mendirikan turnplatzs sebagai tempat latihan. Tempat ini merupakan tempat latihan yang dapat menampung lebih dari 400 orang peserta. Dari tempat inilah gerakan turnen Jahn dapat berkembang dengan pesat.

Setelah gerakan turana dapat berkembang dan dapat diterima oleh masyarakat dan pemerintah Jerman. Namun demikian, dikarenakan tindakan-tindakan yang dilakukan oleh sebagian anggota turana yang bertentangan dengan kondisi masyarakat, turana dilarang. Jahn sendiri dibuang ke Nahlberg. Dalam masa pembuangannya ini, Jahn mencoba menghidupkan gerakan turana lagi. Jahn kemudian dibuang lagi. Di kota Freyburg, Jahn menghabiskan masa tuanya. Jahn peletak dasar senam Jerman meninggal pada tahun 1852.

C. Olahraga pada Zaman Modern

Perkembangan gerakan olahraga yang terjadi pada awal akhir abad pertengahan di beberapa negara Eropa dan Amerika Serikat mendorong seorang ahli sejarah bangsa Perancis Baron Pierre de Coubertin untuk melaksanakan cita-citanya untuk menyelenggarakan pesta olahraga dunia dengan mengambil semangat olimpiade kuno. Ia merindukan dunia dengan perdamaian yang kekal dengan menjalin rasa persaudaraan dan persahabatan antar bangsa-bangsa di dunia.

Untuk merealisasikan cita-citanya, pada tahun 1891-1892 ia segera mengorganisasikan cabang-cabang olahraga di negaranya. Selanjutnya pada tahun 1892, ia menyelenggarakan perlombaan antara Perancis dan Inggris. Pada kesempatan inilah, ia menyampaikan cita-citanya pada tokoh-tokoh olahraga Inggris. Saat itu, ia mendapatkan respon yang menggembarakan. Tokoh-tokoh olahraga Inggris sangat antusias menyambut gagasannya. Dalam waktu singkat, gagasan tsb. segera menyebar keseluruh daratan Eropa dan AS.

Setelah mengadakan berbagai persiapan, ia segera mengadakan koordinasi dengan Raja Yunani. Ia mendapatkan sambutan yang menggembirakan dari raja Yunani. Maka diputuskan pada tahun 1896 di kota Athena di selenggarakan Olimpiade modern pertama.

Pada olimpiade modern pertama ini, sebagian peserta adalah negara-negara Eropa dan Amerika Serikat. Dalam pertemuan para tokoh-tokoh olahraga, disepakati Coubertin sebagai presiden pertama International Olympic Committee (IOC) dan penyelenggaraan olimpiade empat tahun sekali.

Bendera olimpiade berwarna putih sebagai lambang kesucian dan kedamaian dengan lima lingkaran berwarna beda. Lingkaran ini diartikan dan melambangkan kelima benua yang ada di dunia. Bendera dilengkapi dengan kata-kata Citius, Altius, dan Fortius yang artinya lebih cepat, lebih tinggi, dan lebih kuat.

Seperti kita ketahui, secara berturut-berturut olimpiade telah dilaksanakan 4 tahun sekali di beberapa negara. Cita-cita persahabatan-persahabatan dan perdamaian abadi yang merupakan semangat olimpiade telah mengalami beberapa kali tantangan dan hambatan. Beberapa negara peserta telah menggunakan pesta olimpiade sebagai alat politik yang menodai semangat olimpiade. Pada tahun 1962 Indonesia diakui sebagai salah satu negara anggota IOC. Namun demikian, tahun 1963 Ind. dikeluarkan dari anggota IOC. Ini disebabkan dengan tindakan Indonesia yang pada tahun 1963 mengadakan Ganefo di Jakarta.

BAB III **SEJARAH OLAH RAGA DAN** **PENDIDIKAN JASMANI DI INDONESIA**

Perkembangan olahraga di Indonesia pada zaman purba sesuai dengan keadaan alam dan budaya pada daerah masing-masing. Setelah muncul kerajaan, perkembangan olahraga sesuai dengan perkembangan kerajaan tersebut.

Olahraga pada masa prasejarah difokuskan pada kekuatan fisik sebagai persiapan perang, menghadapi tantangan alam, serta untuk melindungi diri dari serangan suku lain. Dengan demikian bentuk olahraga yang banyak digemari adalah latihan melawan binatang buas dan peperangan.

Kehidupan manusia pada zaman purba sangat bergantung pada kondisi alam. Semua aktivitas disesuaikan dengan alam sekitarnya. Olahraga pada zaman ini juga diutamakan untuk mempersiapkan manusia dalam melawan tantangan alam. Oleh karena itu bentuk olahraga yang berkembang pada masa itu adalah olahraga untuk melawan binatang buas, mendaki gunung dan mengarungi laut.

Masuknya agama Hindu di Indonesia membawa dampak pada perkembangan agama dan politik. Pada zaman Hindu banyak muncul kerajaan-kerajaan yang masing-masing saling menguasai. Dengan munculnya beberapa kerajaan ini timbul peperangan untuk memenangkan atau untuk menguasai daerah lain dijadikan daerah kekuasaannya. Di samping itu, masyarakat Indonesia yang semula menganut animisme mulai mengenal agama yaitu agama Hindu. Pada agama Hindu banyak mengajarkan bersemedi untuk mencapai kesempurnaan hidup. Seiring dengan hal tersebut, maka perkembangan olahraga pada masa ini banyak dilakukan yang berkaitan dengan semedi yaitu yoga, di samping olahraga untuk latihan perang.

Agama Islam masuk ke Indonesia membawa perubahan tentang kehidupan beragama. Pendidikan agama diberikan sekaligus dengan pendidikan untuk menjalani hidup sehari-hari sekaligus pendidikan olahraga. Pendidikan ini dilaksanakan di langgar-langgar atau di madrasah. Pendidikan olahraga pada masa ini ditujukan sebagai rekreasi. Bentuk olahraga pada masa ini adalah pencak silat, gesek, debu dan kekebalan badan terhadap senjata tajam.

Belanda masuk ke Indonesia dengan tujuan untuk menjajah dan menguasai rempah-rempah yang ada di Indonesia. Sebagai penjajah, Belanda tidak memperhatikan pendidikan bangsa Indonesia, dengan demikian olahraga pada masa ini tidak mengalami perkembangan atau perubahan.

Masa kebangkitan nasional lahir akibat dari tekana penjajah Belanda. Bangsa Bani putra yang mengalami pendidikan pada masa itu bangkit rasa nasionalismenya. Kebangkitan ini memberi dampak pada perkembangan pendidikan dan olahraga. Pada masa ini banyak berdiri sekolah-sekolah yang diperuntukkan bagi warga bumi putra. Materi pendidikan dan olahraga banyak

mengikuti yang ada di Belanda. Oleh karena itu bentuk olahraga pada masa ini adalah macam-macam permainan yang ada di Belanda, seperti kasti, bola bakar, sepak bola dan bulu tangkis.

Datangnya bangsa Jepang untuk menjajah Indonesia, membawa pada perkembangan olahraga. Pada masa ini olahraga yang berkembang adalah olahraga senam yang dikembangkan Jepang yang bernama TAI IKU KAI. Olahraga pada masa ini bertujuan untuk menanamkan kepatuhan pada bangsa Jepang.

3.1. Sejarah Perkembangan Olahraga dan Pendidikan Jasmani di Indonesia Pada Zaman Purba sampai Sebelum Penjajahan

Sebelum nenek moyang yang datang dari Hindia Belanda sampai ke kepulauan Indonesia, di beberapa tempat di pedalaman Indonesia telah terdapat penduduk Indonesia yang terpencar-pencar. Mereka hidup dari bercocok tanam dan berburu. Bila keadaan tempat mereka tidak produktif lagi, maka mereka berpindah tempat mencari tempat guna mempertahankan kelangsungan hidupnya.

Kira-kira 2000 tahun sebelum Masehi terjadilah perpindahan bangsa dari Tiongkok. Di antaranya ke arah Tenggara yaitu daerah Indocina. Bangsa atau penduduk yang pada mulanya telah menetap di situ, ada yang bercampur dengan pendatang, tetapi ada pula yang karena untuk mempertahankan kebebasannya mereka meninggalkan tempatnya menuju ke arah selatan menyusur pantai Malaka. Dari sana ada yang menuju ke Sumatra mengarungi lautan Tiongkok Selatan dan sampailah di Philipina dan Indonesia bagian utara (Sulawesi). Dari Sumatra ada pula yang melanjutkan perjalanannya ke Jawa dan Kalimantan.

Pada mulanya mereka tinggal di pesisir kemudian memasuki ke daerah pedalaman. Di situ terjadilah percampuran antara kaum pendatang dengan penduduk asli. Diantaranya ada pula yang tidak mau bercampur dengan kaum pendatang. Mereka yang tidak mau hidup bersama mengasingkan diri dan bertempat tinggal di tempat-tempat yang terpencil jauh di pedalaman. Maka secara singkat terjadilah bangsa di kepulauan Nusantara ini yang dulu disebut bangsa rumpun Melayu dan kemudian menjadi bangsa Indonesia yang merupakan percampuran bangsa-bangsa antara yang datang dari Indocina dengan penduduk asli yang telah menetap di kepulauan Indonesia.

Kehidupan mereka pada waktu itu masih tetap sebagai semula yaitu bertani, beternak dan berburu. Akan tetapi cara pelaksanaannya lebih sempurna daripada cara pelaksanaannya yang dilakukan oleh penduduk asli.

Peralatan yang mereka pergunakan terbuat dari batu yang bentuk dan pembuatannya masih sangat sederhana, bahkan merupakan alat yang bentuk dan pembuatannya serba kebetulan.

Sesuai dengan kehidupannya, peralatan yang telah mereka gunakan yaitu kapak, pisau dan lat penusuk / tombak.

Menilik kepada kehidupan serta peradabannya sudah tidak ayal lagi bahwa mereka memerlukan fisik yang kuat serta tangguh untuk melawan segala macam tantangan hidupnya yang alami itu. Mereka harus cakap, lincah, serta terampil guna mencari dan memenuhi kebutuhan hidupnya yang dilakukan dengan berburu di hutan-hutan.

Susunan masyarakatnya pada umumnya berbentuk seda yang merupakan kesatuan atau kelompok yang membebaskan segala tanggung jawab kehidupan masyarakat kepada seluruh anggota.

Keadaan geografis Indonesia serta kedatangan nenek moyang bangsa Indonesia yang secara berangsur dan bergelombang serta tersebar di berbagai bagian kepulauan Indonesia membuat kelompok masyarakat itu berbeda-beda.

Mengembangkan kelompok merupakan usaha yang penting bagi mempertahankan kelangsungan hidup. Untuk pengembangan dan kelangsungan hidup kelompok banyak tergantung pada unsur jasmani para anggotanya. Mereka harus memiliki kecekatan serta kekuatan bagi mempertahankan hidup dan kelompoknya.

Bagi mereka baik bangsa-bangsa pendatang maupun penduduk asli Indonesia sudah dapat dipastikan harus memiliki fisik yang kuat serta jiwa dan semangat yang tangguh. Untuk sampai di tempat-tempat yang mereka tuju di Kepulauan Nusantara ini mereka menempuh jalanan yang memerlukan perjuangan gigih. Lautan yang mereka arungi dengan memakai biduk dan rakit yang sangat sederhana memerlukan kecakapan dan keterampilan.

Disamping itu mereka harus mampu menahan serangan alam dan isinya. Pendeknya demi kelangsungan hidup mereka baik di perjalanan, maupun di tempat baru dan di tempat yang ditinggalkan, harus dapat mempertahankan diri dari pengaruh serta serangan-serangan dari suku atau kelompok lain. Dalam masyarakat primitif usaha-usaha dan kegiatan pada umumnya bersifat jasmaniah.

Pembinaan jasmani terutama menitikberatkan kepada pembinaan efisiensi fisik yang merupakan suatu ujian terhadap tantangan alam yang keras dalam memupuk kehidupan jajah manusia, banyak menggantungkan dirinya kepada kekuatan alam jasmani. Kelangsungan hidup manusia itu tergantung kepada kemampuan tubuhnya untuk sanggup bertahan kehidupan di alam bebas yang keras, membawa beban berkelahi melawan musuh, membuat dan menggunakan alat-alat dan senjata seperti lembing, busur, dan anak panah serta alat bandring.

Begitu pula kelangsungan hidup kelompok banyak tergantung kepada unsur jasmani anggota-anggotanya seperti kecekatan, kecepatan dan kekuatan mengatasi keadaan gawat. Anak yang lemah merupakan beban yang sangat berbahaya bagi masyarakat.

Pendidikan jasmani dalam kehidupan primitif dapat menciptakan kekuatan dan pengembangan kesadaran kelompok. Kegiatan itu merupakan suatu aspek dalam menciptakan iklim yang menguntungkan untuk memberikan indoktrinasi kepada pemuda-pemuda sebagai norma suku.

Rekreasi merupakan kegiatan yang penting juga dalam masyarakat pada zaman prasejarah. Walaupun bentuk dan coraknya berbeda dengan rekreasi pada zaman ini, tetapi pada dasarnya rekreasi itu sama yaitu terdiri dari tari, nyanyi, dan permainan.

Dalam masyarakat primitif tujuan pendidikan jasmani memnduduki tempat utama dalam usaha-usaha pendidikan lainnya. Untuk mempertahankan sukunya dan melindungi diri dan keluarganya dari musuh baik yang berupa manusia, binatang maupun kebesaran alam dibutuhkan jasmani yang sehat dan kuat.

Masyarakat primitif tidak mempunyai sekolah-sekolah yang diatur secara baik walaupun pendidikan itu tidak dapat dipisahkan dari kehidupan mereka, tanggung jawab tentang pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan anak-anak akan diajarkan oleh orangtuanya apabila keadaan menghendaki.

Apabila masyarakat menjadi lebih maju dan kebudayaannya semakin kompleks, beberapa individu menjadi lebih mengembangkan sesuatu kepandaian yang khusus menjadi suatu keahlian dan mempunyai taraf yang tinggi.

Apabila anak-anak perempuan mendidik seluk memelihara keluarga dan rumah tangga, sedangkan anak laki-laki diserahkan kepada asuhan bapaknya yang mengajarkan segala kewajiban dalam melayani kehidupan pribadi dan kelompoknya.

Inisasi yaitu upacara-upacara pubertas merupakan suatu penilaian yang memang diorganisasi secara baik. Bentuk dari upacara itu berbeda-beda dari setiap suku-suku, tetapi selalu mempunyai dasar yang sama yaitu menuntut pelajaran dan memperluas serta mempertebal kesadaran dari pemuda-pemuda itu, yang penting artinya bagi kedudukan dan tanggung jawab mereka sebagai seorang yang telah dianggap dewasa terhadap dewa-dewa.

Apabila anak-anak itu hampir mendekati dewasa, orang tuanya mengirim anak-anaknya kepada ketua suku, pendeta, atau dukun untuk mendapatkan pelajaran menghadapi kehidupan dewasa.

Selain dari pada itu diajarkan pula bentuk olahraga seperti berenang, mendayung, berlomba lari. Memainkan senjata, gulat, pembelaan diri, dan tarian perang.

Tarian mempunyai kedudukan yang istimewa dalam masyarakat berusaha mendapatkan hubungan dengan dewa-dewanya. Tarian-tarian tidak saja merupakan salah satu bentuk sembahyang atau upacara kepercayaan tetapi juga alat rekreasi.

A. Olahraga Pada Masa Kebudayaan Hindu

Masa prasejarah diakhiri pada ± abad ke - 4 M, yaitu dengan diketemukannya beberapa yupa di Kutai (Kalimantan Timur). Dari peninggalan sejarah tersebut dapat diketahui bahwa pada waktu itu Kutai dipimpin oleh seorang bernama Mulawarman. Selanjutnya di Jawa Barat juga ditemukan beberapa prasasti yang menyebutkan tentang kerajaan Taruma dengan rajanya yang bernama Purnawarman. Pada abad kelima di Sumatra juga muncul kerajaan Sriwijaya yang berpusat di sekitar Jambi dan Palembang. Kerajaan ini mencapai puncak kejayaan pada kira-kira abad ketujuh dan kedelapan. Pada saat itu kekuasaan Sriwijaya meliputi bagian barat Nusantara yaitu Semenanjung Malaka, Kerajaan Melayu sebelah Utara, pantai barat Kalimantan dan sebagian Jawa. Di Jawa Tengah dan kemudian Jawa Timur muncul kerajaan-kerajaan seperti Singasari, Kediri, Jenggala dan Majapahit yang merupakan kerajaan penting sesudah Sriwijaya, karena wilayahnya meliputi seluruh Nusantara.

Dari peninggalan-peninggalan yang ditemukan jelas menunjukkan besarnya pengaruh Hindu dan Budha dalam kehidupan kerajaan-kerajaan tersebut. Budaya Hindu masuk ke Indonesia dengan perantara pedagang-pedagang India. Pengaruh hindu itu dibawa oleh pedagang-pedagang India. Pengaruh Hindu itu dibawa oleh pedagang-pedagang yang datang dan bermukim di pantai-pantai. Tujuan mereka terutama mencari kehidupan dengan berdagang. Kemudian mereka membentuk masyarakat kecil yang lambat laun bercampur dengan orang Indonesia asli. Karena memiliki kepandaian dan kelebihan dengan cepat mereka menjadi orang-orang terkemuka dan disegani. Dalam perkembangan lebih lanjut datang juga orang-orang lain dari golongan brahmana dan ksatria. Mereka ini meninggalkan negerinya antara lain karena adanya tekanan politik, disamping juga untuk menyebarkan agama Hindu. Orang-orang inilah yang sebenarnya membina kebudayaan Indonesia-Hindu terutama di bidang filsafat dan pemerintahan. Di antara mereka ada yang mampu mendirikan negara dan ada juga yang bekerja pada raja-raja Nusantara. Masuknya pengaruh Hindu ini tidak mempengaruhi kebudayaan Indonesia asli tetapi lambat laun bercampur menjadi kebudayaan baru yaitu kebudayaan Indonesia Hindu. Ini disebabkan orang-orang Indonesia mempunyai toleransi yang besar terhadap masuknya pengaruh baru itu.

Menurut kepercayaan agama Hindu seseorang telah dilahirkan sebagai pemeluk agama Hindu, karena itu para brahmana tidak mempunyai kewajiban untuk menyebarkan agama. Namun untuk pendalaman lebih lanjut hanya dapat dilakukan oleh kaum brahmana

karena kaum brahmanalah yang dibenarkan mendalami kitab-kitab suci. Dalam perkembangan lebih lanjut muncul bermacam-macam sekte. Di Indonesia sekte yang terbesar adalah sekte Saiva Siddhanta. Di sisi peran brahmana guru sangat besar. Tokoh ini berhak membimbing seseorang untuk menjadi brahmana guru pula setelah mempelajari kitab suci selama bertahun-tahun dan melewati ujian. Seorang brahmana guru dianggap telah disucikan oleh dewa Siwa dan dapat menerima kehadiran dewa Siwa dalam tubuhnya pada upacara-upacara tertentu. Brahmana guru dapat melakukan khusus bagi kepala suku dan keluarganya untuk menjadi pemeluk agama Hindu. Ia juga dapat melakukan upacara mensucikan kembali orang-orang yang telah berbuat dosa untuk dapat diterima kembali menjadi anggota kastanya. Karena perannya yang sedemikian besar maka kaum brahmana mempunyai kedudukan penting di keraton-keraton Indonesia.

Pada dasarnya ajaran agama Hindu adalah *karma* atau perbuatan *samsara* atau menjelma kembali dan *moksha* atau pembebasan. Mereka percaya bahwa manusia akan menjelma menjadi makhluk kembali bila sudah mati. Tinggi rendah penjelmaan makhluk itu tergantung kepada perbuatan sebelumnya. Andaikata perbuatan-perbuatan manusia itu jelek maka tingkatanjelmaannya akan menjadi lebih rendah, sebaliknya kalau perbuatan itu baik, maka tingkat penjelmaannya akan menjadi lebih tinggi.

Bagaimana dan bilamana moksha dapat dicapai, merupakan masalah yang menimbulkan bermacam-macam aliran. Tetapi setiap macam aliran mempunyai anggapan bahwa manusia ini mempunyai dua bagian yaitu rohani dan jasmani. Aliran Sakia dan Yoga menganggap jasmani sebagai suatu pengikat atau penghambat pembebasan jiwa. Untuk membebaskan rohani antara lain dengan penguasaan jasmani dijalankan melalui latihan-latihan terutama penguasaan pernapasan. Setiap anggota badan selalu dihubungkan dengan dewa-dewa tertentu umpamanya dewa Brahma dengan darah, dewa Wisnu dengan tulang dan sebagainya. Bertapa mempunyai arti penguasaan badan dalam sikap tertentu dan melatih anggota badan untuk tahan menderita serta berusaha makan minum, bergerak dan mengadakan konsentrasi pikiran. Selain latihan-latihan jasmani tersebut agama Hindu sangat memperhatikan tarian-tarian yang dilaksanakan pada upacara-upacara, pemberian kurban dan peristiwa-peristiwa yang berhubungan dengan agama.

Agama Budha berkembang di Indonesia bersamaan dengan adanya hubungan dagang antara Indonesia dan India. Perkembangan agama ini sangat pesat terutama karena tidak mengenal adanya perbedaan kasta. Selain itu pendeta agama Budha juga sangat aktif dalam menyebarkan agamanya, tanpa menghiraukan kesulitan yang dialami, mereka menjalin hubungan dengan penguasa setempat dan

kemudian mendirikan sangka (asra) dengan para bhiksunya. Selanjutnya para bhiksu ini diundang ke India untuk memperdalam pengetahuannya tentang agama Budha.

Salah satu ajaran agama Budha adalah ajaran untuk memelihara tubuh seperti yang tercantum dalam buku Tujur Sanghyang Kamahayanikan, antara lain berbunyi sebagai berikut : "begitu pula badanmu jangan menderita diri, janganlah memandang kepada makanan yang enak.....Peliharalah tubuhmu, karena kesehatan tubuh adalah jalan untuk memperoleh kebahagiaan....." Dengan anjuran tersebut, agama Hindu juga memperhatikan segi jasmaninya.

Pendidikan pada waktu itu harus ditujukan kepada pengabdian diri terhadap agama. Tujuan pendidikan adalah membentuk manusia taat dan patuh kepada agama demi tercapainya kesempurnaan alam akhirat. Walaupun pendidikan itu sangat dipengaruhi agama tetapi terdapat pula pendidikan kejuruan yang praktis. Seperti yang terdapat di pusat pendidikan kejuruan seperti juru tulis, juru bahasa, pelaut, tukang kayu dan lain-lain.

Penyelenggaraan pendidikan terutama bagi anak-anak golongan bangsawan dan pendeta, diatur ddiadakan oleh pendeta atau Bhiksu di biara-biara. Selain pelajaran tentang agama diberikan juga pelajaran tentang pemerintahan dan peperangan. Anak-anak pendeta langsung dididik di biara-biara untuk menjadi pendeta, sedangkan anak-anak raja dan bangsawan hanya dididik beberapa tahun saja. Mereka ini kemudian dididik di keraton dengan guru-guru yang khusus dan terkemuka.

Bagi anak-anak rakyat biasa tidak tersedia pendidikan tersebut di atas. Anak-anak diharuskan tunduk terhadap tata cara kehidupan yang diatur oleh para pendeta. Pendidikan mereka sangat tergantung kepada keluarga sendiri dan bersifat praktis, kecuali anak-anak gadis yang terpilih menjadi peneri-penari keraton dan candi-candi.

Dalam agama Hindu tujuan pendidikan jasmani ditujukan untuk menguasai beberapa sikap badan dan ketahanan tubuh dan kekurangan agar bisa membebaskan jiwa dan jasmani. Usaha pendidikan jasmani ini terutama diberikan kepada golongan Brahmana, sedangkan kasta Ksatria mendapat pendidikan jasmani yang erat hubungannya dengan kedudukan mereka sebagai kasta yang menguasai pemerintahan yaitu kemiliteran, berburu, menunggang kuda, berlayar, mempermainkan senjata seperti tombak, gada, busur dan bandring. Guru-guru mereka adalah perwira atau senopati tentara.

Tarian juga diberikan sebagai pelengkap dan agar turut ambil bagian dalam upacara keagamaan. Acara-acara yang penting sehubungan dengan pendidikan jasmani ialah pertandingan-pertandingan memainkan senjata seorang lawan seorang, kepandaian memainkan senjata membunuh binatang buas, parade yang diadakan

setahun sekali di ibukota bersamaan dengan penyerahan upeti dari raja-raja bawahan. Pertandingan itu dilakukan di lapangan terbuka dan disaksikan banyak orang serta dihadiri oleh raja-raja bawahan dan bangsawan.

B. Olahraga Pada Masa Kebudayaan Islam

Dengan runtuhnya Majapahit berakhirilah zaman Hindu di Indonesia. Salah satu penyebabnya adalah dengan berkembangnya agama Islam. Seperti halnya agama Hindu, agama Islam masuk ke Indonesia melalui para pedagang, yaitu saudagar-saudagar Gujarat dari India yang merupakan penganut agama Islam yang taat. Mereka berdiam di pantai-pantai Indonesia dan berupaya menyebarkan agama Islam kepada penduduk sekitarnya. Mula-mula mengajak para pemimpin atau penghulu suku setempat untuk menjadi penganut Islam, dengan tujuan agar diikuti oleh rakyatnya. Mereka menyiarkan agama Islam melalui contoh perbuatan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari, pandai bergaul, sopan santun, ramah tamah, mempercayai sesama manusia, adil, pengasih, pemurah, menghormati adat istiadat setempat dan berbudi pekerti baik seperti sifat seorang muslim.

Apabila penduduk sudah tertarik dengan kehalusan dan kebaikan tingkah laku mereka, maka barulah mereka memberikan ajaran agama Islam. Lambat laun keadaan ini terus berlangsung, sehingga terjadilah perkawinan dengan penduduk dan terbentuklah masyarakat Islam di Indonesia. Di antara para saudagar itu ada yang menikah dengan para keluarga raja. Penyebaran agama Islam terjadi dengan damai, keadaan ini berlangsung sampai pada bagian pertama abad ke - 17. Dalam waktu yang singkat terbentuklah keluarga-keluarga Islam terutama di daerah-daerah di sekitar kota pelabuhan baik di Jawa maupun Sumatra. Sampai ke Indonesia sebelah Timur seperti Maluku, Halmahera, Nusa Tenggara kecuali Bali yang sampai sekarang masih dipengaruhi kebudayaan Indonesia Hindu. Setelah Kerajaan Islam pertama Samudera Pasai, bermunculan kerajaan-kerajaan Islam lain seperti Demak pada tahun 1500, Banten ± 1526, Makassar, Panjang, Mataram ± 1586 dan lain-lain.

Tujuan pendidikan pada masa itu terutama ditekankan kepada pembinaan manusia yang sabar, taat kepada agama dan pemerintahan. Pada dasarnya yang ingin mereka capai adalah kesempurnaan hidup, di alam baka. Orang lebih mementingkan hafalan ayat-ayat kitab suci Al Qur'an daripada berusaha menerapkan ketentuan-ketentuan yang ada dalam kitab suci itu demi kebahagiaan hidup manusia. Kebiasaan ini terus berlangsung dan sengaja diperhebat oleh Pemerintah Belanda pada zamannya.

Agama Islam tidak menuntut suatu sikap badan tertentu untuk mencapai kesempurnaan hidup di akhirat seperti agama Budha dan agama Hindu. Tujuan pendidikan jasmani sangat terbatas kepada mempertahankan diri dan kelompok untuk menghadapi musuh. Pada abad ke - 16 yang dimaksud musuh adalah yang mereka anggap sebagai kafir, yaitu raja-raja Hindu dan orang-orang Belanda. Selain untuk mempertahankan diri, pendidikan jasmani dipakai sebagai rekreasi. Seperti halnya dengan pendidikan yang lain, pendidikan jasmani diberikan di langgar-langgar dan pesantren berupa cabang olahraga beladiri umpamanya pencak silat, gesrek, debus, kekebalan badan terhadap senjata dan lain-lain. Berbagai rekreasi diadakan pada waktu hari-hari besar agama Islam seperti genjring, rebana, dan lain-lain.

Anak-anak orang bangsawan dan pegawai tinggi keraton dididik di istana oleh ahli-ahli terkemuka dalam berbagai bidang seperti beladiri dan pengetahuan agama. Pendidikan jasmani ditekankan kepada segi-segi keprajuritan seperti menunggang kuda, memainkan senjata, kekebalan diri, taktik dan strategi peperangan. Senjata yang dipergunakan pada saat itu tombak, keris, pedang, busur dan anak panah.

Kegiatan yang penting adalah pada waktu raja-raja bawahan mengirimkan upeti pada pusat kerajaan. Pada saat itu sering diadakan pertandingan keterampilan dan memainkan senjata. Pada saat itu sering diadakan pertandingan keterampilan dan memainkan senjata. Pada zaman Mataram umpamanya sering diadakan apa yang disebut sodoran dan senenan. Dalam sodoran ini prajurit-prajurit itu memainkan senjata seorang melawan seorang. Pertandingan ini dilangsungkan sambil menunggang kuda dan kadang-kadang juga tanpa kuda. Pemenangnya biasanya terus melawan yang lain, yang turun ke gelanggang menggantikan yang kalah. Acara yang lain ialah pertandingan orang melawan binatang buas. Binatang-binatang buas yang biasanya dipertandingkan ialah harimau, babi hutan dan kerbau jalang. Kegiatan ini dilakukan pada suatu gelanggang dan ditonton oleh penduduk dan raja.

Sisa-sisa permainan olahraga dari masa sebelum penjajahan masih terlihat pada masa sekarang di beberapa daerah yang merupakan permainan olahraga daerah. Menurut catatan, permainan tombak yang disebut senenan terdapat pada akhir mainan tombak ini diiringi gamelan dan hanya boleh diikuti oleh para bangsawan dan pembesar-pembesar kerajaan. Para peserta dengan badan berlulur boreh serta rambut harum semerbak, biasanya menggunakan kuluk bergaris emas di kepalanya, celana berwarna-warni di lilit dan diikat ikat pinggang berlapis emas yang dicantelkan pada kepala pelana. Selama bertanding, kuda dikendalikan dengan lutut. Karena kedua belah tangan

diperlukan untuk permainan tombak. Pada tombak kayu yang berujung tumpul terikat bendera kecil yang menunjukkan pangkat dan kedudukan si pengendara.

Kuda dihias secara istimewa pelana kulit berwarna merah bertaburan perhiasan-perhiasan emas, perak atau tembaga pada kedua sisinya, beralaskan laken atau beludru dengan berumbai merah pula. Pada bagian kepala gemerlapan lempengan-lempengan emas atau perak dan butir-butir kaca terasah. Permainan tombak ini hidup sampai kira-kira akhir abad ke - 19. Di daerah Jawa Barat permainan masa kerajaan Banten di bawah Sultan Maulana Hasanuddin adalah debus. Permainan ini berupa kecakapan berperang dengan menggunakan senjata berupa gada berujung penusuk, dijadikan atraksi pertandingan pada upacara-upacara kerajaan antara prajurit, pengawal, ponggawa keraton dengan para hunuman. Permainan ini diselubungi kepercayaan akan kekuatan gaib yang melindungi kesucian dan kebesaran. Tiada kematian bagi mereka yang bersih dari dosa dan kedholiman, serta berbahagialah mereka yang berserah diri dan bulat keyakinan akan kekuasaan yang Maha Esa. Dengan diiringi dengan tabuhan yang terdiri dari tabuhan rebana dan bedug disertai dengan pembacaan do'a dengan mantra yang dilagukan, kedua lawan menari-nari mencari posisi dan kesempatan untuk memenangkan pertarungan. Menurut kepercayaan mereka kematian hanya di tangan Tuhan. Apabila diridoi Allah sang ulama mengusap dan menjampi lawan yang terluka atau terpukul hingga si penderita segera akan pulih kembali. Permainan ini masih hidup sampai sekarang meskipun terbatas pada beberapa tempat seperti Cikande, Pamarayan dan Tirtayasa, hanya caranya telah berlainan. Permainan dilakukan silih berganti sampai salah seorang tidak dapat melanjutkan pertandingan karena luka-lukanya. Kecepatan menyerang dan ketangkasan menghindar, sangat menentukan kalah menabngnya pertandingan.

Di daerah Bekasi selain untuk kesenangan permainan ujudan dan memperlihatkan ketangkasan masing-masing, juga terutama ditujukan untuk menunjukkan rasa senang bahwa masa paceklik telah berakhir dan untuk menunjukkan rasa senang bahwa masa paceklik telah berakhir dan untuk menunjukkan rasa terima kasihnya kepada dewi Sri (dewi padi). Permainan ini diadakan setelah panen di waktu bulan purnama.

Di daerah Cilamaya ujudan diadakan kalau sudah lama tidak hujan. Dengan demikian tujuan pertandingan ini adalah untuk meminta hujan. Di daerah Indramayu dan Jawa Barat lainnya sebelum zaman kemerdekaan pertandingan ujudan diadakan pada musin kemarau setelah panen. Tujuan dari pertandingan itu adalah untuk menunjukkan kegembiraan setelah panen. Pertandingan biasanya

diadakan pada malam hari pada waktu terang bulan, tempatnya di tepi sungai Cimanuk.

Tari kepahlawanan yang hidup di daerah Aceh adalah tari seudati. Semenjak dahulu, tatkala Aceh masih merupakan kerajaan yang kuat dan megah seudati merupakan salah satu cabang seni tari yang amat digemari oleh segenap lapisan rakyat Aceh dan dikagumi oleh para pendatang. Tarian-tarian heroik dan bersifat kejantanan ini menguasai seluruh lubuk hati rakyat Aceh, gerak dan sifatnya romantis, tiap lekuk yang dilakukan, tiap gerak yang diayunkan istimewa, tiap lantunan irama yang berkeretik dari ujung jari pemain-pemain, merupakan suatu paduan keindahan yang menarik hati para penonton tua dan muda. Gerak irama yang paling menonjol ialah tepuk dada yang menderap serentak hingga menimbulkan suara merdu yang nyaring. Semua gerak tepuk dada, tepuk tangan dan lentikan jari menciptakan suasana yang berpadu menjadi satu. Kisah-kisah yang dilukiskan dalam tari seudati ini umumnya meriwayatkan tentang sejarah, kisah romantis, soal-soal agama dan soal-soal kemasyarakatan yang dituturkan dalam kata-kata bersajak.

Di pulau Nias ada suatu olahraga yang pada mulanya merupakan salah satu inisiasi bagi para pemuda Nias. Kini dikenal dengan sebutan 'loncat Nias', yaitu melompati batu setinggi dua meter lebih. Seorang anak muda mengambil ancang-ancang untuk melompati batu kurang lebu dua meter dengan terlebih dahulu menginjak batu lain yang ditempatkan lebih rendah didekat batu yang tinggi, untuk dijadikan tempat menolak. Gaya lompatan kebanyakan gaya gunting.

Di Bali tari-tarian memegang peranan yang sangat penting, seperti "tari kecak" yang dilakukan dalam upacara agama. Tari ini dimainkan dalam sikap duduk oleh berpuluh-puluh pemain sambil menyampaikan lagu-lagu diiringi gamelan.

Banyaklah ragamnya tarian asli di Bali yang bertemakan keagamaan dan kepahlawanan. Salah satu tarian Bali lainnya yang pernah dipertunjukkan dalam gelanggang internasional adalah tari pendet. Tatkala Indonesia menyelenggarakan Asian Games IV, dalam upacara pembukaan telah didemonstrasikan tari pendet dengan jumlah pemain kurang lebih seribu orang. Tari pendet ini adalah tari asli dari pulau Bali. Pada mulanya tari ini bersifat keagamaan dan merupakan adat yang dipakai untuk menghormati raja-raja dengan diiringi tabuhan-tabuhan beberapa gamelan. Tapi sekarang tarian tersebut sudah dapat ditonton oleh masyarakat banyak.

Pencak silat yang banyak hidup di banyak daerah kepulauan Indonesia merupakan olahraga bela diri. Terpengaruh oleh sifat dan fungsinya pencak silat dapat dibagi dalam :

- a. Pencak silat kembangan yang sifat keseniannya lebih menonjol dari pada sifat keolahraannya.
- b. Pencak silat inti yang sifat keolahraannya bela diri lebih menonjol meskipun segi keindahan tetap ada.

Tidak sembarang orang dapat mempelajari pencak silat ini pada masa abad 1518. Pelajaran pencak silat diberikan bagi keluarga bangsawan dan raja. Kemudian menyebar melalui pesantren-pesantren dan guru-guru agama. Mengapa penyebaran pencak silat dilakukan melalui guru-guru agama di pesantren ? Ini terjadi karena pada masa itu para penganut agama Islam menderita tekanan akibat masuknya kaum penjajah di tanah air kita.

3.2. Olahraga pada Zaman Penjajahan

Akibat direbutnya kota Istanbul sebagai pusat perdagangan antara Timur dan Barat pada tahun 1453, negeri Siria dan Asia kecil jatuh ke tangan Turki, sehingga Turki menjadi kerajaan besar. Sejak itu berdatanganlah pedagang-pedagang Eropa ke Asia. Mula-mula bangsa Indonesia yaitu di Ternate. Sedangkan bangsa Spanyol datang di Maluku pada tahun 1544, yang kemudian disusul orang Belanda pada tahun 1596 (di Banten).

Pendatang-pendatang dari Banten ini datang terutama untuk mencari rempah-rempah yang berasal dari Maluku. Akibatnya sering terjadi persaingan dan bahkan sering menimbulkan peperangan di antara mereka sendiri. Orang-orang Islam pada umumnya menolak kedatangan mereka sehingga lebih meningkatkan berkecamuknya peperangan di Indonesia, yaitu sejak tahun 1816 – 1942. Mula-mula yang berkuasa ialah perkumpulan perdagangan Belanda yaitu VOC. Setelah VOC mengalami kerugian akibat banyak korupsi, kekuasaan diambil alih oleh pemerintah Belanda.

Berlakunya undang-undang Agraria tahun 1870 membawa pengaruh besar terhadap masyarakat Indonesia. Undang-undang ini memberikan kesempatan kepada modal asing masuk ke Indonesia sebagai pengganti modal pemerintah Belanda. Pada tahun 1969 perusahaan-perusahaan asing berjumlah 71 perusahaan perkebunan yang meliputi luas areal 43.500 ha. Sedangkan pada tahun 1903 jumlah itu telah mencapai 878 buah yang meliputi luas 591.250 ha. Dengan di bukanya terusan Suez, makin ramailah perdagangan, sehingga makin banyak perusahaan-perusahaan Belanda yang datang ke Indonesia. Mereka inilah yang kemudian menguasai perdagangan di Indonesia di samping orang-orang Cina. Sejalan dengan perkembangan ekonomi masuk pulalah pengaruh kebudayaan barat di Indonesia.

Sejak semula pemerintah Belanda tidak menaruh perhatian terhadap pendidikan rakyat Indonesia. Pendidikan kepada rakyat masih berlaku

seperti seperti zaman penyebaran agama Islam. Pemerintah Belanda hanya mengawasi pelaksanaan pendidikan di langgar-langgar. Pelajaran-pelajaran yang bersifat agresif atau tidak sesuai dengan pemerintahan Belanda dilarang. Banyak pemimpin-pemimpin agama yang dianggap membahayakan Belanda ditangkap atau dibuang ke tempat lain.

Sekolah pertama yang ada di Asia adalah Sekolah Guru yang didirikan oleh orang-orang Portugis. Pada tahun 1536 di sekitar pulau-pulau itu didirikan pula beberapa Sekolah Dasar. Tujuan dari pendidikan sekolah ini ialah mengembangkan agama Kristen Khatolik dan melancarkan perdagangan antara orang-orang Portugis dengan penduduk asli.

Bersamaan dengan itu orang-orang Belanda yang menganut agama Protestan juga mendirikan sekolah di Ambon, Ternate, Bacan Timor, kemudian di pulau Jawa. Sekolah-sekolah tersebut terutama bersendikan agama Protestan dan diajarkan seperti di langgar-langgar. Sesudah orang Portugis di usir dari Indonesia, usaha mendirikan sekolah-sekolah itu dihentikan, karena pendirian sekolah-sekolah tersebut dimaksudkan untuk menyaingi orang Portugis.

Dengan dilaksanakannya usaha politik Tanam paksa (Cultuur Stelsel) sekolah mulai di buka kembali, terutama untuk memenuhi kebutuhan tenaga terampil penduduk bumi putra. Walaupun Tanam Paksa menguntungkan pemerintah Belanda, namun sedikit sekali anggaran yang disediakan untuk pembiayaan sekolah-sekolah sehingga mengalami kemacetan. Padahal rakyat Indonesia sangat menderita akibat tanam paksa itu.

Baru pada tahun 1848 pemerintah Belanda menyediakan untuk mendirikan 22 sekolah bagi penduduk asli. Sedangkan pada saat itu telah berada 32 sekolah bagi anak-anak orang Eropa. Mulai saat itu sekolah-sekolah bertambah maju baik yang didirikan pemerintah maupun swasta. Sedangkan pendirian sekolah-sekolah swasta mulai berkembang pada saat rasa nasionalisme tumbuh di Indonesia. Sekolah tinggi yang bertama didirikan ialah TES atau Sekolah Tinggi Teknik pada tahun 1920 di Bandung., GHS atau Sekolah Tinggi Kedokteran didirikan pada tahun 1927 di Jakarta. Kesempatan masuk ke sekolah tinggi tersebut bagi penduduk asli sangat terbatas.

A. Olahraga pada Masa Kebangkitan Nasional

Sejak Belanda menjajah, pemerintah Belanda tidak banyak menaruh perhatian pada dunia pendidikan. Sejak mula-mula berkuasa di Indonesia pemerintah melarang segala kegiatan pendidikan jasmani di langgar-langgar maupun pada masyarakat. Dengan demikian kegiatan pendidikan jasmani warisan nenek moyang bangsa Indonesia semakin kurang dikenal. Perhatian terhadap pendidikan jasmani baru ada kira-kira akhir abad ke - 19, yaitu ketika sekolah-sekolah bagi

anak-anak orang Eropa semakin berkembang. Berbagai latihan jasmani diberikan antara lain ialah senam sistem Spesz-Maul, atletik, permainan kasti, bola bakar, sepak boal dan bola tangan. Senam sistem Swedia mulai masuk ke Indonesia kira-kira pada tahun 1916 atas usaha Dr. Minkema, M.J. Juten dan Dr. Nieuwenhuis. Usaha ini berkembang dengan baik atas usaha F.H.A. Claessen pada tahun 1922. Sistem ini mendapat perubahan lagi menjadi sistem Austria. Perkembangan sistem Austria ini mendapat hambatan karena terjadinya Perang Dunia kedua, sehingga sistem ini berada dalam status quo sampai pada masa Kemerdekaan Republik Indonesia.

Perhatian masyarakat sedikit sekali terhadap senam ini sehingga perkembangannya tidak mencapai tingkat tinggi. Kegiatan senam ini di masyarakat biasanya merupakan demonstrasi yang dilakukan oleh pelajar-pelajar sekolah menengah seperti HIR, MULO, AMS dan HBS. Menjelang Perang Dunia kedua beberapa latihan senam dengan rekstok dan ring pernah tersebar di kalangan penduduk. Hampir di setiap kampung di Jawa khususnya terdapat ring dan rekstok yang dilakukan oleh pemuda-pemuda tanpa dilatih secara khusus. Kegiatan ini hilang bersama-sama dengan jatuhnya pemerintah Belanda di Indonesia.

Atletik banyak menarik perhatian pelajar-pelajar di sekolah lanjutan, karena sering dipertandingkan dalam acara sekolah dan kejuaraan lain-lain. Selain itu sering pula dipertandingkan ialah jalan, lari, lempar lembing, dan lompat.

Selain itu sering pula dipertimbangkan panca lomba dan dasa lomba yang pada waktu itu disebut vijfkamp dan tienkamp. Beberapa atlet Indonesia terkemuka menjelang saatnya Perang Dunia kedua antara lain Harun Al Rasyid sebagai peloncat tinggi, Mochtar Saleh pelempar lembing, gawang dan lain-lain. Sama halnya dengan senam, atletik juga tidak mendapat tempat yang wajar dalam masyarakat Indonesia.

Permainan yang diajarkan di Sekolah Dasar pada waktu itu ialah kasti, bola bakar dan bermacam-macam permainan kanak-kanak yang datang dari negeri Belanda. Di Sekolah Lanjutan Pertama dan Atas seperti MULO, AMS, HBK, HIK, Mosvia dan lain-lain banyak disukai sepak bola, bola tangan dan bola keranjang atau kofbal. Permainan yang berkembang sangat pesat di masyarakat Indonesia adalah sepak bola dan bulu tangkis. Permainan yang berkembang pada masyarakat tertentu adalah Tenis, yaitu di kalangan bangsawan dan pelajar, sedang Tenis Meja dan Basket di kalangan Cina. Permainan asli nenek moyang Indonesia pada saat itu sudah mulai berkurang atau bahkan hilang sama sekali.

Mula-mula yang menjadi guru pendidikan jasmani di sekolah-sekolah Eropa ialah Bintara dan militer-militer Belanda. Sedangkan

yang mendirikan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah desa, sekolah kelas satu dan HIS ialah guru-guru lulusan HIKI atau HKS. Mereka ini mencapai Akte Pendidikan Jasmani melalui ujian mata pelajaran jasmani setelah setelah mengalami kursus tiga sampai enam bulan. Pemegang akte pendidikan jasmani berhak menempuh kursus selama satu setengah sampai dengan dua tahun untuk memperoleh akte B. Mereka ini diberi wewenang mengajar di sekolah guru khusus bagi pribumi yaitu Normal School dan Kweek School. Kegiatan jasmani pribumi tidak mendapat bantuan apapun bahkan kadang-kadang mendapat hambatan dari pemerintah Belanda.

Sementara itu pendirian sekolah-sekolah tersebut tidak langsung melahirkan kelompok terpelajar rakyat Indonesia yang berpendidikan Barat. Kelompok terpelajar inilah yang kemudian menyadari keadaan bangsanya. Penderitaan yang dialami rakyat dan berbagai pengaruh dari luar mendorong mereka untuk bangkit, membebaskan diri dari belenggu penjajah.

Pemuka-pemuka pergerakan menyadari betapa sulitnya memberi pengertian kepada rakyat untuk dighimpun menjadi suatu kekuatan dalam mencapai tujuan Indonesia Merdeka. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi bukan hanya dari pemerintah jajahan tetapi juga dari rakyat Indonesia, pendidikannya rata-rata masih rendah bahkan tidak ada sama sekali. Karena itu disadari bahwa untuk dapat meningkatkan mereka, yang harus ditempuh ialah melalui pendidikan.

Sehubungan dengan itu kemudian muncul berbagai organisasi pendidikan yang didirikan oleh kaum pergerakan Indonesia untuk mencapai tujuan perjuangan.

Dengan bertambahnya kekuatan dan kesadaran politik di kalangan rakyat terutama pemuda-pemudanya, makin meluaslah usaha-usaha ke arah terwujudnya Indonesia Merdeka. Sejalan dengan itu makin terasa perlunya kekuatan fisik dan jasmani sebagai pendukung gerakan-gerakan tersebut. Tidak mengherankan apabila masalah pendidikan di kalangan bangsa Indonesia mencapai kemajuan yang baik seperti Taman Siswa dan Muhammadiyah maupun organisasi pendidikan lainnya.

Kepanduan sebagai salah satu segi khususnya sebagai alat untuk mempersatukan dan menggalang kekuatan di kalangan pemuda makin giat dan berkembang seperti Kepanduan Bangsa Indonesia (KBI) Surya Wirawan, Hisbul Walthon (HW) dan lain-lain.

Demikian pula peranan olahraga dari bermacam-macam cabang mulai dibina dan diorganisasi terutama sebagai alat untuk mendukung Pergerakan Nasional.

Pada tahun 1930 tanggal 29 April lahirlah Ikatan Olahraga Indonesia yang pertama, yakni Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI). Organisasi olahraga perintis ini berkedudukan di

Yogyakarta dipimpin oleh Ir. Suratin. PSSI mulai dengan enam kota anggotanya yaitu Bandung, Solo, Madiun, Yogyakarta, Jakarta dan Surabaya. Pada tahun 1941 yaitu beberapa bulan sebelum penyerbuan Jepang, PSSI beranggotakan 40 kota yang tersebar di seluruh Jawa dibentuk konsul-konsul yaitu di ibukota daerah seperti Medan, Padang dan Makasar.

Pada tahun 1936 menyusul didirikan persatuan Lawn Tennis Indonesia, PELTI yang memilih Semarang sebagai pusatnya dan Dr. Boentaran selaku ketuanya, PELTI pun mulai dengan beberapa kota besar dan lama kelamaan meliputi seluruh Jawa. Cabang-cabang olahraga lain pun tak tinggal diam, dan pada tahun 1950 berdirilah ikatan olahraga Indonesia yang ketiga, yakni Persatuan Bola Keranjang Seluruh Indonesia atas inisiatif warga Jakarta. Bertepatan dengan Lustrum Kofbal Indonesia Semarang (KIS), pada saat itu untuk pertama dilangsungkan pertandingan Kofbal antar kota. Pengurus besarnya bertempat di Jakarta dengan ketuanya MR. Roesli.

Pemimpin-pemimpin Atletik merasa sudah tiba masanya untuk memiliki organisasi yang mengatur dan menyelenggarakan olahraga Atletik di seluruh Indonesia, sehubungan dengan berkemas-kemas untuk kongresnya yang pertama. Tapi maksud ini tak pernah terlaksana karena masuknya tentara Jepang ke Indonesia.

Gabungan-gabungan dan persatuan-persatuan olahraga tersebut sekali setahun mengadakan kongres yang diramaikan dengan pertandingan antar kota. Karena sulit serta mahalnya perhubungan antar pulau-pulau di luar Jawa, kota-kota seberang tidak dapat turut serta, kota-kota tersebut kemudian membuat bond-bond tersendiri di kotanya. Persatuan-persatuan olahraga di Indonesia pada umumnya lemah keuangannya, karena itu para anggotanya rata-rata hanya hidup pas-pasan saja. Kebanyakan dari mereka tak dapat mempertahankan kedudukan atau mencapai tingkatan yang tinggi, bahkan diantaranya merosot kesehatannya sebelum tiba waktunya.

Pada waktu itu ada golongan yang tidak menyukai kemajuan di kalangan pribumi, mereka hanya bisa mencemooh, mengejek dan menghina organisasi dan peralatannya yang dipergunakan oleh bangsa Indonesia. Sehingga apabila sebelumnya selalu menderita kekalahan, maka mulai dari pertandingan antar kota di Bandung tahun 1936 mengalami perubahan.

Dengan meningkatnya permainan bertambah pulalah jumlah penonton baik dari pihak bangsa sendiri ataupun dari pihak asing, pers asing pun mau tak mau memberikan perhatiannya juga. Ketika ejekan tentang permainan makin berkurang muncul sindiran akan maksud politik yang tersembunyi dibalik gabungan-gabungan sport kita bahkan kemudian menjadi tuduhan terang-terangan. Karena itu regu PSSI yang sudah siap berangkat ke luar negeri terpaksa dibatalkan, dengan alasan

yang berangkat adalah gembong-gembong politik, seperti Thamrin, Dewantoro dan para cendekiawan lainnya.

Kemajuan-kemajuan pemain-pemain PSSI tampaknya dengan jelas pada tahun 1937, dalam pertandingan melawan Nan Hwa dari Tiongkok yang dipimpin oleh Lee Wai Tong, regu PSSI yang hanya terdiri dari pemain-pemain Solo, Yogyakarta, dan Cirebon berhasil bermain seri 2 – 2 melawan tim Cina yang sedang tenar, utuh serta tegar itu. Dalam pertemuan-pertemuan persahabatan melawan regu-regu NIVU pun kesebelasan PSSI beberapa kali menang dan bermain seri, dan hanya sekali kalah. Pertandingan-pertandingan lain baik melawan regu-regu Belanda maupun pemain asing lainnya sangat mengembirakan.

Dunia Tenis Indonesia sejak tahun 1937 malah lebih pesat majunya. Disamping bintang-bintang kita seperti Sambudjo, Sumadi, Slastri (putera-puteri Dr. Derip), sejak 1935 merajai gelanggang Tenis muncul harapan-harapan muda seperti Sanjoto, Suparis, Srinado, Sudjono, Garobert, Singgih, Katili, dan kemudian lagi Dulrachman, Ketje Sudarsono dan Toto Sutarjo. Sejak tahun itu dapat dikatakan bahwa pemain-pemain Indonesia dapat menyajikan atraksi yang menarik di semua lapangan.

Sekalipun tidak semaju sepak bola dan tenis, bola keranjang di kalangan bangsa kita pun mendapat kemajuan. Pada lustrum kofbal Indonesia di Semarang PBSI yang baru saja didirikan itu enam kali kemasukan keranjangnya, tetapi berhasil juga tiga kali memasukkan ke keranjang Semarang Kofbal Bond. Kalangan olahraga Belanda mencoba menarik gabungan Indonesia itu dalam organisasi sportnya, seperti Nederlansch Indische Voetbal Unie (NIVU). Tapi bagi organisasi-organisasi olahraga Indonesia menggabungkan diri itu samalah artinya dengan meleburkan diri dengan persatuan-persatuan olahraga asing itu, sehingga dengan sendirinya ia kehilangan sifat nasionalnya, maka usaha-usaha itu tak dilayani.

Di bidang olahraga atletik bagi Indonesia belum dapat menyusun organisasinya, atlet kita terpaksa harus menggabungkan diri dengan Nederlandsch Indische Athletiek Unie (NIAU) untuk dapat ikut dalam pertandingan-pertandingan besar, menjumpai lawan-lawan yang kuat dan mengumpulkan pengalaman. Para pemain persatuan Indonesia yang terdiri dari tokoh pergerakan nasional merasa khawatir dengan adanya penggabungan atau kerjasama di lingkungan organisasi olahraga antara Bumi Putera dan perkumpulan asing (penjajah). Lama kelamaan terasalah oleh para gembong-gembong sport Indonesia akan perlunya sesuatu ikatan keolahragaan, yang mempersatukan semua gabungan dan badan itu, yang dapat bertindak sebagai koordinator. Maka pada Kongres Windon PSSI pada tahun 1939 lahirlah Ikatan

Sport Indonesia (ISI) yang berpusat di Jakarta dan dipimpin oleh Sutardjo Kartohadikusumo.

B. Olahraga pada Penjajahan Jepang

Dengan pecahnya Perang Dunia II, khususnya ketika pemerintah Belanda menyerah kepada Bala Tentara Jepang, terhenti pula untuk sementara kegiatan olahraga bangsa Indonesia. Sedangkan perjuangan menuju Indonesia merdeka selama penduduk Jepang mengalami perubahan taktik yang disesuaikan dengan situasi perang pada saat itu. Setelah lebih kurang dari dua bulan, pemerintah Jepang membentuk sebuah badan yang menjalankan koordinasi atas semua kegiatan olahraga bernama TAI IKU SAI, yang mengaktifkan kembali PSSI sebagai organisasi induk sepak bola, untuk mengadakan pertandingan-pertandingan bertepatan dengan hari-hari besar yang dirayakan oleh Jepang.

Tai Iku Kai atau perserikatan olahraga pulau didirikan pada tanggal 27 Oktober 1942 di lapangan Gambir Jakarta. Sedangkan kegiatan olahraga selanjutnya baru dimulai bulan Mei 1943. Hal ini merupakan taktik pemerintah Jepang dalam mendekati diri dengan bangsa Indonesia, sebagai saudara-saudara tua yang selalu memperhatikan bangsa Indonesia akibat penjajahan Belanda yang terlalu lama, sehingga rakyat Indonesia merasa mendapat perlindungan.

Pada masa penjajahan Jepang tidaklah lama kalau dibandingkan dengan penjajahan Belanda. Tetapi selama tiga setengah tahun itu banyak sekali penderitaan yang dialami bangsa Indonesia. Hal ini disebabkan Jepang sedang berperang dengan sekutu dan Indonesia merupakan sumber bahan mentah serta banyak tenaga kerja yang murah untuk mendukung peperangan. Segala macam benda yang mungkin dapat dimakan dikuasai tentara Jepang sehingga menimbulkan banyak kelaparan. Dalam keadaan seperti itu tidaklah dapat diharapkan suatu mutu pendidikan yang diberikan kepada bangsa Indonesia. Demikian pula halnya dengan pendidikan jasmani pada saat itu adalah membentuk manusia setia pada kerajaan Jepang dan mampu perang membantu tentara Jepang.

Pendidikan jasmani hanya terdiri dari pelajaran baris-berbaris atau kyoren, senam atau taiso, pembelaan diri yang disebut kendo, mempermainkan senjata terutama memainkan bayonet. Dalam pendidikan ini ditekankan pemupukan dan keberanian dan disiplin mati.

Tiap anak harus tunduk kepada komandan secara membabi buta saja. Keuntungan yang didapatkan dari pendidikan jasmani Jepang semata-mata keberanian saja, sedangkan materi yang ada di Indonesia habis dibawa ke Jepang atau oleh peperangan.

BAB IV

SEJARAH PERKEMBANGAN OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI DI INDONESIA

Perkembangan pendidikan jasmani atau olahraga pada masa kemerdekaan ini dikelompokkan menjadi :

- a. Masa kemerdekaan
- b. Masa tahun 1951 – 1956

Perkembangan olahraga di Indonesia setelah kemerdekaan banyak mengalami kemajuan antara lain adalah pembentukan Inspeksi Pendidikan Jasmani dalam Jawatan Pendidikan pada setiap Karesidenan. Pada masa itu tahun 1948 PON pertama kali diadakan yaitu di Solo. Mulai masa kemerdekaan perkembangan bentuk atau jenis olahraga yang banyak berkembang di dunia. Pada masa ini lebih banyak perkembangan organisasi keolahragaan. Organisasi olahraga yang bersifat nasional pertama kali lahir adalah PORI (Persatuan Olahraga Republik Indonesia) yang menyelenggarakan gerakan olahraga di dalam negeri. Pada masa ini pula lahir organisasi yang berhubungan dengan luar negeri yang khususnya untuk mempersiapkan keikutsertaan dalam olimpiade yaitu KORI (Komite Olimpiade Republik Indonesia). Di samping itu pada masa ini Indonesia berhasil menjadi anggota Komite Olimpiade Internasional dan mengirim atlet pertama kali ke Olimpiade XV.

Pada masa tahun 1951 – 1956, perkembangan olahraga di Indonesia yaitu Indonesia mulai ikut serta pada kegiatan olahraga Internasional, seperti mengikuti Asian Games di New Delhi pada tahun 1951, Asian Games II di Manila pada tahun 1954, Olimpiade di Helsinki pada tahun 1952, Olimpiade Games di Melbourne pada tahun 1956. Di samping itu Indonesia juga mengadakan lomba yang bersifat nasional, yaitu : Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta pada tahun 1951, Panca Lomba Pelajar SLTP dan SLTA di Semarang pada tahun 1952.

4.1. Perkembangan Pembinaan Olahraga pada Tahun 1945 – 1950

Pertumbuhan gerakan olahraga dalam pembinaan pemerintah dimulai dengan terbentuknya Kementrian Pengajaran dalam Kabinet Republik Indonesia pada tanggal 19 Agustus 1945 di Jakarta. Penyelenggaraan usaha dalam melaksanakan tugas pokoknya Kementrian Pengajaran dibagi dalam bagian-bagian. Penyelenggaraan sekolah-sekolah, untuk urusan olahraga dipercayakan pada (1) Sadatun Siswoatmodjo dibantu oleh (2) Ardanun, (3) V.L. Tobing sebagai pejabat Kementrian pengajaran untuk melaksanakan tugas-tugas dalam bidang keolahragaan di seluruh wilayah Indonesia.

Karena kesukaran perhubungan serta kondisi tanah air pada saat itu menyebabkan pembinaan gerakan olahraga ke daerah-daerah terhalang

dan praktis usaha pembinaan tersebut hanya dapat meliputi pulau Jawa saja.

Selama pemerintah pusat masih berada di Jakarta, di Solo dibentuk cabang Inspeksi olahraga yang di kepalai oleh R. Muhammad Abdoellah Noerbambang. Kemudian Saudara V.L. Tobing ditunju untuk mewakili di Yogyakarta sebagai Pusat Pemerintahan Republik Indonesia yang baru

Pada permulaannya hanya saudara M.A. Noerbambang menghadapi urusan olahraga di sekolah-sekolah tetapi selanjutnya berangsur-angsur jumlah tenaga tersebut bertambah dengan :

1. Saudara Poero Martodipoero selaku kepala inspeksi
2. Saudara Djasar Kartasoebrata
3. Saudara V.L. Tobing
4. Saudara Ardaun
5. Saudara Soebadar, dan
6. Saudara Soengkono

Sesudah perang Agresi Belanda I Inspeksi olahraga di Solo berstatus penuh, tidak menjadi cabang dari Jakarta dan mempunyai daerah kekuasaan yang meliputi daerah Renville di Jawa. Kemudian inspeksi olahraga di Solo mengalami perkembangan baru menjadi Inspeksi Pendidikan Jasmani. Untuk setiap ibukota Karesidenan di Jawa diusahakan pembentukan Inspeksi Pendidikan Jasmani. Karesidenan yang dikepalai oleh seorang Ajun Inspektur Pendidikan Jasmani.

Dalam perkembangan selanjutnya Inspeksi Pendidikan Jasmani terus berusaha menyempurnakan dirinya, dengan beberapa hal yang menonjol seperti :

- a) Telah dapat dibentuk Bagian Pendidikan Jasmani dalam Jawatan Pendidikan, Pengajaran dan Kebudayaan Karesidenan.
- b) Di Yogyakarta dilaksanakan suatu kursus Aplikasi Pendidikan Jasmani yang mendidik guru-guru SLP untuk mencapai ijazah A Pendidikan Jasmani.
- c) Di Sarangan atas kerja sama Kementrian Pertahanan dan Kementrian PP dan K diselenggarakan Sekolah Olahraga (SORA) yang mendidik guru olahraga untuk angkatan perang
- d) Diselenggarakan Konferensi Pendidikan Jasmani yang pertama pada akhir 1948 di kota Solo. Ternyata konferensi dapat membuktikan terhadap pihak Belanda, bahwa walaupun serangan-serangan pihak Belanda cukup besar tetapi roda pemerintahan Republik Indonesia masih tetap berjalan.
- e) Penyelenggaraan training centre dalam rangka persiapan ke olimpiade tetapi akhirnya batal dan diganti dengan penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional I di Solo.

Pada tanggal 13 September 1948 sehari setelah berakhirnya PON I, terjadilah tembak menembak di jalan kota Solo, dan pada Agresi Belanda II, kota Yogyakarta sebagai pusat pemerintah Republik Indonesia dapat diduduki Belanda. Praktis segala kegiatan pemerintahan terhenti sedangkan segala tenaga dan usaha diarahkan kepada perjuangan fisik untuk mempertahankan dan merebut kedaulatan Republik Indonesia dari kekuasaan Belanda.

Setelah Agresi Belanda II berakhir dan Republik Indonesia telah mendapatkan kembali kedaulatannya, maka disusun kembali alat-alat pemerintahan Republik Indonesia. Pada bulan Juli 1949 telah diadakan reorganisasi dan ditetapkan susunan baru organisasi Kementerian Pendidikan dan Pengajaran dengan terbentuknya tiga buah jawatan yaitu :

- a. Jawatan Pendidikan Masyarakat.
- b. Jawatan Pengajaran
- c. Jawatan Kebudayaan

Dalam masa pemulihan kembali Negara Kesatuan Republik Indonesia pada tanggal 17 Agustus 1950, maka semua kementerian yang berada di Yogyakarta dipindahkan ke Jakarta sebagai pusat pemerintah Republik Indonesia dan digabung menjadi satu dengan Kementerian Republik Indonesia Serikat (RIS) yang sejenis. Kementerian Pendidikan dan Pengajaran menempati gedungnya yang baru di jalan Cilacap No. 4 (sekarang Dirjen Kebudayaan),

Tahun ini merupakan tahun penyusunan kembali tenaga-tenaga pendidikan jasmani dan diadakan penyempurnaan organisasi dan usaha, yang diwujudkan dengan membentuk tujuh buah inspeksi Pendidikan Jasmani daerah Propinsi.

- a) Inspeksi Pendidikan Jasmani Sumatera Utara
- b) Inspeksi Pendidikan Jasmani Sumatera Tengah
- c) Inspeksi Pendidikan Jasmani Sumatera Selatan
- d) Inspeksi Pendidikan Jasmani Jawa Barat
- e) Inspeksi Pendidikan Jasmani Jawa Tengah
- f) Inspeksi Pendidikan Jasmani Daerah Istimewa Yogyakarta / Solo
- g) Inspeksi Pendidikan Jasmani Jawa Timur

Inspeksi Pendidikan Jasmani Karesidenan telah terbentuk 13 buah yaitu di Kedu, Yogyakarta, Solo, Madiun, Kediri, Bojonegoro, Surabaya, Pati, Madura, Besuki, Jakarta, Priangan dan Cirebon

Dalam usaha pembentukan kader dan mewujudkan pelaksanaan cita-cita sebagaimana tercantum dalam Undang-undang Pokok Pendidikan dan Pengajaran No. 4. Tahun 1950 telah dibentuk dengan Surat Keputusan No. 3672/B tanggal 24 Mei 1950 dan No. 6216/B tanggal 9 Agustus 1950 Sekolah Guru Pendidikan Jasmani (SGPD) masing-masing di Yogyakarta dan Bandung.

Dengan surat keputusan Kementrian PP dan K di Yogyakarta telah ditetapkan tentang :

- a) diadakan kursus Aplikasi Pendidikan Jasmani bagi guru-guru SR yaitu surat No. 619/B tanggal 24 Januari 1950
- b) diadakannya pertandingan dan perlombaan bagi pelajar sekolah-sekolah lanjutan, Surat Keputusan No. 7488/B tanggal 24 Agustus 1950.
- c) diadakan Kursus Pendidikan Jasmani tertulis (Simpai) dengan Surat No. 419/B tanggal 17 Desember 1949.

Selanjutnya dimulailah babak baru dalam pembinaan gerak keolahragan. Dengan adanya organisasi sebagaimana tersebut di atas, maka kegiatan keolahragaan oleh Pemerintah c.q. Kementrian Pendidikan, Pengajaran dan Kebudayaan disalurkan.

Bendahara : Sutardi Hordjolukito
Penulis : Sumono

Dalam pimpinan pusat diadakan bagian-bagian yang mengurus jenis olahraga masing-masing, seperti bagian sepak bola, bagian atletik, dan lain-lain. Dan di tiap-tiap Karesidenan didirikan cabang-cabang PORI.

Bagian-bagian tersebut tersusun dengan ketuanya sebagai berikut :

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1) Sepak bola | : Maladi |
| 2) Basketball dan Berenang | : Tonny Wen |
| 3) Atletik | : Dr. Abdul Aziz Saleh |
| 4) Bola Keranjang | : Dr. Sumantri |
| 5) Panahan | : S.P. Paku Alam |
| 6) Tenis | : P. Surjo Hamidjojo |
| 7) Bulu Tangkis | : Sudjirin |
| 8) Pencak Silat | : Mr. Wonsonegoro |
| 9) Gerak Jalan | : Djuwadi |

Dasar pikiran yang melahirkan bentuk dan konstelasi PORI itu berpokok pada ide persatuan dan kesatuan karena olahraga dipandang sebagai alat perjuangan dan persatuan bangsa.

Kalau PORI didirikan untuk tugas khusus menyelenggarakan gerakan olahraga di dalam negeri, maka untuk hubungan keluar dirasa perlu adanya badan tersendiri. Maka disamping PORI dibentuk pula "Komite Olimpiade Republik Indonesia" disingkat KORI yang khusus disertai tugas menyelenggarakan hubungan dengan luar negeri. Hubungan ini timbul berhubung adanya keinginan Indonesia untuk ikut serta dalam Olympic Games XIV di London tahun 1948. KORI berkedudukan di Yogyakarta dan diketuai oleh Sultan Hamengku Buwono IX. KORI tidak mempunyai cabang di daerah.

Ketua KORI diangkat oleh Presiden Republik Indonesia. Meskipun bukan merupakan sesuatu Jawatan atau bahagian, tetapi PORI dan KORI

tersebut adalah organisasi yang dimasukkan dalam pengawasan Kementerian Pembangunan Urusan Pemuda yang memberi subsidi kepada kedua badan tersebut untuk mendukung administrasi serta gaji beberapa pekerja yang diangkat sebagai pegawai dari kementerian tersebut. Keinginan Indonesia untuk ikut Olympic Games di London terhapus karena PORI terlibat pula dalam pertempuran-pertempuran yang berkobar pada tanggal 21 Juli 1947 karena Agresi kolonial Belanda.

Masalah keolahragaan selama perang Agresi kolonial Belanda ke-1 itu terpaksa tidak dapat diperhatikan sebagaimana mestinya. Baru setelah persetujuan Renville pada tanggal 13 Januari 1948 perhatian kepada olahraga timbul kembali dan termasuk keinginan untuk mengirimkan wakil-wakil ke Olimpiade di London.

Karena persiapan untuk memilih atlet-atlet untuk olimpiade itu tidak dapat dilakukan berhubung waktu yang sangat terbatas, maka pengiriman ke London itu kemudian ditujukan kepada usaha peninjauan saja. Maksud inipun tidak terlaksana berhubung kesukaran angkutan dari Indonesia ke London.

Karena persiapan memilih atlet-atlet untuk olimpiade itu tidak dapat dilakukan berhubung waktu yang sangat terbatas, maka pengiriman ke London itu kemudian ditujukan kepada usaha peninjauan saja. Maksud ini pun tidak terlaksana berhubung kesukaran angkutan dari Indonesia ke London.

Mengingat kemungkinan timbulnya kekecewaan dalam kalangan olahraga berhubung tidak jadinya Indonesia ikut olimpiade di London dan untuk memelihara semangat keolahragaan guna semangat perjuangan kita, maka timbullah inisiatif untuk menghidupkan kembali Pekan Olahraga yang pernah lahir di Surakarta pada tahun 1938 oleh ISI. Insyaf akan pentingnya olahraga untuk perjuangan dan pembangunan negara, maka Pekan Olahraga yang akan dihidupkan kembali itu harus didasarkan kepada tujuan yang lebih luas. Seluruh potensi masyarakat harus dikerahkan, supaya organisasi olahraga dalam lapangan masing-masing memilih nama persatuan yang diinginkan, sedangkan PORI menjadi badan koordinasi antara badan-badan otonom tersebut.

Upaya tersebut dikemukakan oleh pengurus besar PORI kepada Kongres. Penolakan ide tersebut sekalipun tidak dapat dikemukakan keberatan-keberatan prinsipil, didasarkan atas kekhawatiran akan timbulnya federalisme dalam dunia olahraga, padahal apa saja yang berbau federalisme pada waktu itu dianggap berbahaya.

Kemudian Republik Indonesia terlibat lagi dalam peperangan (perang Agresi kolonial Belanda ke-2) pada akhir tahun 1948 sampai akhir tahun 1949, sehingga dalam masa itu olahraga tidak mendapat perhatian khusus lagi.

Setelah keadaan memungkinkan lagi, maka pada tanggal 25 Desember 1949 PORI melaksanakan kongresnya tersebut, masalah yang

timbul dalam Kongres ke - II di Surakarta dikemukakan lagi dan akhirnya pemberian otonom diterima oleh Kongres. Tiap-tiap bagian dari PORI diberikan hak otonom, sehingga kembalilah konstelasi keolahragaan seperti sebelum Perang Dunia II. Masing-masing organisasi jenis olahraga mengadakan Kongres dalam tahun 1950 organisasi yang dulu telah ada mempergunakan namanya, misalnya PSSI, PASI, PELTI, PBKSI, dan lain-lain.

PORI tetap berdiri sebagai badan koordinasi organisasi-organisasi otonom tersebut, kecuali namanya yang berganti Persatuan Olahraga Indonesia (disingkat tetap PORI). Pun KORI dirubah menjadi KOI singkatan dari Komite Olimpiade Indonesia.

Kegiatan olahraga dalam tahun 1950 kemudian ditujukan untuk pengiriman delegasi ke Asian Games I di New Delhi dalam bulan Maret 1951. Berhubung baru sepak bola dan atletik yang berjalan teratur, maka pengiriman ke Asian Games I di New Delhi hanya terbatas pada regu-regu sepak bola dan atletik.

Pengalaman dalam mempersiapkan rombongan ke Asian Games I menunjukkan kurang adanya efisien dalam pembagian tugas antara PORI dan KOI, dirasakan pula bahwa adanya dua badan tersebut disamping badan-badan otonom seperti PSSI, PASI, dan lain-lain pembagian tugas keolahragaan lapangan pekerjaan menjadi kurang tegas, yang dikhawatirkan dalam menghambat jalannya perkembangan olahraga.

A. Peleburan PORI menjadi KOI

Atas usul PSSI dan PASI maka dalam Kongres PORI dan KOI di Jakarta pada tanggal 25 sampai dengan 26 Oktober 1951, bertepatan dengan PON II diputuskan untuk melebur PORI dalam KOI. Peleburan tersebut tidak lain untuk mengadakan efisiensi dalam pelaksanaan tugas keolahragaan.

Penyelenggaraan jenis-jenis olahraga diserahkan kepada badan-badan otonom seperti PSSI, PASI, dan lain-lain, sedang koordinasi diantara organisasi-organisasi tersebut, serta pembangunan dala jenis olahraga yang belum ada organisasinya, demikian pula urusan dengan Luar Negeri dan Pemerintah diserahkan kepada KOI. Demikianlah keadaan perkembangan organisasi keolahragaan pada akhir tahun 1951.

Pada tahun 1952, Indonesia berhasil menjadi anggota Komite Olimpiade Internasional dan berhasillah KOI mengirim utusannya ke Olimpiade XV di Helsinki. Pengalaman-pengalaman baru diperoleh dan timbul pandangan-pandangan baru di dalam menggerakkan keolahragaan di Indonesia terutama yang berhubungan dengan konstelasi KOI.

- a) KOI yang belum mempunyai anggaran dasar sejak lahirnya sebagai KORI pada tahun 1947, oleh Komite Olimpiade Internasional diharuskan menyusun Anggaran Dasarnya.
- b) Gerakan olahraga di Indonesia harus lebih diintensifkan agar prestasi lebih meningkat
- c) Hubungan dengan negara-negara lain diperluas, untuk mendapatkan pengaruh yang lebih besar pada usaha-usaha pembangunan olahraga di Indonesia sendiri.

Ketiga faktor tersebut mendorong pengurus KOI meninjau kembali konstelasi KOI. Peninjauan itu menghasilkan kesimpulan-kesimpulan sebagai berikut :

- a) Tiap-tiap organisasi harus mencurahkan tenaga dan pikirannya sepenuhnya untuk meningkatkan prestasinya masing-masing
- b) KOI harus mencurahkan tenaga dan pikirannya sepenuhnya untuk mengusahakan kekuatan yang diperlukan oleh tiap-tiap organisasi dalam melakukan tugas masing-masing, di samping mengadakan hubungan yang luas dengan organisasi-organisasi di luar negeri yang ada kaitannya dengan keperluan pembangunan olahraga di Indonesia.

Kesimpulan-kesimpulan tersebut mendorong pengurus KOI membenahi dirinya dari dalam yang dasarnya mengambil tugas-tugas pokok dari PORI dan KORI dengan mengadakan perubahan yang prinsipil dalam organisasi dengan hasil sebagai berikut :

Konstelasi Lama :

- a) Wakil-wakil organisasi yang duduk dalam rapat-rapat KOI bisa berganti-ganti orangnya, sehingga pandangan dari wakil-wakil tersebut pada persoalan-persoalan yang sama dapat berlainan.
- b) Keputusan rapat-rapat KOI kemungkinan dapat dibatalkan oleh organisasi masing-masing apabila dianggap bertentangan dengan kepentingan organisasi.
- c) KOI dengan demikian tidak dapat mengambil keputusan-keputusan yang tegas.
- d) Secara organisasi tiap-tiap anggota ikut memikirkan kepentingan-kepentingan organisasi lain.

Konstelasi Baru :

- a) Karena anggota-anggota KOI terdiri orang-orang yang diusulkan oleh organisasi-organisasi, kepentingan masing-masing jenis olahraga tetap terjamin.
- b) Karena anggota-anggota KOI duduk sebagai perseorangan, maka keputusan yang mereka ambil dalam rapat-rapat KOI secara

organisasi tidak bisa dibatalkan oleh organisasi-organisasi dan dengan demikian keputusan KOI bisa lebih tegas.

- c) Secara organisatoris masing-masing organisasi tidak ikut langsung memikirkan persoalan-persoalan dari KOI, dengan demikian organisasi-organisasi dapat mencurahkan tenaga dan pikirannya lebih intensif pada bidangnya masing-masing, sebaliknya KOI sendiri dapat mencurahkan tenaga dan pikirannya lebih intensif pula pada persoalan dengan tidak terikat oleh kepentingan masing-masing organisasi.

Diakui bahwa dengan konstelasi baru itu koordinasi antara organisasi-organisasi tidak erat seperti dalam konstelasi lama, tetapi dalam praktiknya koordinasi itu diperlukan hanya dalam soal-soal kepentingan bersama seperti menghadiri Pekan Olahraga Nasional dan Asian Games atau Olympic Games.

Demikianlah pertimbangan-pertimbangan pengurus KOI untuk mengajukan anggaran dasar KOI dengan konstelasi baru rapat pleno tanggal 23 November 1952. Rencana anggaran dasar tersebut dalam prinsipnya diterima oleh rapat pleno. Berhubung dengan kesibukan untuk PON III Oktober 1953 di Medan dan Asian Games II di Manila 1954, maka pelaksanaan konstelasi baru itu ditunda sampai sesudah Asian Games II.

Dalam rapat pleno tanggal 10 Januari 1954 oleh masing-masing organisasi diajukan calon-calon anggota KOI dan telah diadakan persetujuan antara pengurus KOI dan organisasi yang bersangkutan dengan ditetapkannya 35 anggota KOI yang nama-namanya sudah diumumkan.

Dari usulan-usulan pencalonan 13 organisasi diambil dua orang dari masing-masing organisasi, dua orang dari usul Kementrian PP dan K dan tujuh orang dari bekas anggota pengurus KOI lama yang oleh rapat pleno tanggal 10 Januari 1954 disetujui untuk menjadi anggota KOI baru.

Dalam rapat pleno KOI tanggal 17 Juli 1954 semua anggota-anggota pengurus KOI dan anggota-anggota lainnya meletakkan jabatan dari keanggotaannya, sedang 35 orang calon tersebut disahkan sebagai anggota KOI yang kemudian akan memilih pengurus baru.

Demikianlah sejarah singkat dari perjalanan KOI sejak dilahirkan di Surakarta dalam bulan Januari 1947 sampai pada tanggal 17 Juli 1954 setelah melalui tiga fase perkembangan organisasi keolahragaan yang dapat disingkat sebagai berikut :

1) Masa 1946 –1949

- a. PORI yang mementingkan sifat persatuan dan kesatuan dalam negeri, sehingga gerakan itu dilakukan secara sentral.

- b. KORI yang ditugaskan khusus untuk hubungan dengan luar negeri.
- 2) Masa 1946 – 1951
 - a. Organisasi-organisasi diberikan otonomi dalam menggerakkan olahraga di lapangan masing-masing, yang berarti desentralisasi tugas.
 - b. PORI bertugas sebagai badan koordinasi dan menyelenggarakan usaha-usaha yang ada organisasinya
 - c. KORI tetap bertugas dalam urusan hubungan dengan luar negeri.
 - 3) Masa 1951 – 1954
 - a. Organisasi-organisasi tetap melakukan usahanya di lapangan masing-masing dengan leluasa.
 - b. KOI mengoper tugas KORI disamping tugasnya sendiri.

Usaha yang ditempuh tidak membawa perubahan-perubahan prinsipil dari pembagian tugas organisasi-organisasi, melainkan hanya mengubah konstelasi organisasi KOI dengan tujuan supaya :

- 1) Masing-masing organisasi dapat mengintensifkan lapangan kerjanya.
- 2) KOI dapat bergerak lebih bebas dengan tidak mengabaikan kepentingan organisasi-organisasi yang masih tetap terjamin oleh anggota-anggotanya yang meliputi semua lapangan keahlian dalam jenis olahraga.

Kebebasan ini sangat diperlukan dengan adanya Rencana Nasional Pembangunan Olahraga di Indonesia yang membutuhkan tenaga dan pikiran KOI yang sebesar-besarnya.

B. Masalah-masalah yang Dihadapi KOI

Sebagai organisasi yang mempunyai kedudukan yang khusus dalam dunia olahraga di Indonesia, Komite Olimpiade Indonesia selalu menghadapi masalah-masalah keolahragaan yang khusus pula. Kedudukan khusus dari KOI ini seperti diuraikan di atas tadi akibat perkembangan olahraga di Indonesia, yang tidak atau jarang sekali dijumpai di negara-negara lain.

Dengan singkat dapat dikatakan, bahwa bidang kerja KOI adalah :

- a) Penyelenggaraan pengiriman rombongan ke Asian Games dan Olympic Games atau pertemuan-pertemuan olahraga yang serupa.

- b) Penyelenggaraan usaha-usaha yang tidak termasuk dalam tugas atau tidak dapat dilakukan oleh organisasi-organisasi olahraga.

4.1. Sejarah Perkembangan Olahraga Masa Tahun 1951 Sampai Sekarang

Adapun olahraga dalam negara yang masih muda seperti Indonesiaini, selama masa 1951 – 1956 memperlihatkan kemajuan-kemajuan yang sangat pesat. Kemajuan-kemajuan nampak menonjol dalam segala segi baik teknis maupun organisatoris.

Hal ini adalah wajar, karena pada tahun 1950 setelah pengakuan kedaulatan dan terbentuknya kembali Negara Kesatuan Republik Indonesia, masalah politik yang memuncak pada umumnya telah mendapat penyelesaian. Indonesia dapat dengan bebas berhubungan di gelanggang internasional tanpa ada yang dapat merintanginya kenyataan yang pahit dengan antara lain gagalnya usaha-usaha untuk turut serta dalam Olympic Gamers 1948 di London. Maka upaya pada saat ini adalah agar Pekan Olahraga Nasional dapat diselenggarakan sebagaimana dicita-citakan dan dapat dihadiri wakil-wakil pemuda-pemudi olahragawan yang datang dari seluruh pelosok tanah air.

A. Pekan Olahraga Nasional II di Jakarta Tahun 1951

Top organisasi PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) dan PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) menyelenggarakan kongresnya pada tahun 1950 itu juga dan kemudian disusul oleh PORI (Persatuan Olahraga Republik Indonesia) yang menetapkan segera diadakannya Pekan Olahraga Nasional yang kedua tahun berikutnya, yaitu tahun 1951 di Jakarta.

Demikianlah pada pagi hari tanggal 21 Oktober 1951 bendera pusaka PON yang telah dibawa secara beranting dari Solo sejauh 758,50 km memasuki lapangan IKADA untuk dikibarkan selama PON itu berlangsung.

B. Mengikuti Asian Games di New Delhi Tahun 1951

Sebenarnya pada tahun itu juga pada tanggal 4 sampai dengan tanggal 11 Maret 1951 di ibukota India New Delhi telah dilaksanakan Asian Games yang pertama.

Komite Olimpiade Indonesia setelah mengadakan seleksi yang ketat untuk memilih atlet-atlet yang akan dikirim ke Asian Games yang pertama di New Delhi menyelenggarakan pusat latihan di Tirtodipuran Yogyakarta. Latihan-latihan diberikan selama sebulan kepada 68 atlet pilihan oleh para ahli dan tokoh-tokoh olahraga. Khususnya untuk regu sepakbola didatangkan Coach Choo Seng Quee dari Singapura. Dari

sejumlah 68 atlet tersebut, kemudian tersusunlah satu tim kontingen Indonesia yang berjumlah 35 orang atlet diantaranya 18 orang pemain sepakbola.

Mereka adalah duta-duta bangsa dan Negara setelah Indonesia merdeka. Kontingen Indonesia tersusun sebagai berikut :

Pimpinan	: Sri Paku Alam
Wakil	: Dr. Kusmargono
Pimpinan Atlet Putri	: Mochtar Saleh
Pelatih	: Kresoparmo
Pembantu	: Soebijono

Para atlet terdiri dari :

1. F. Serhalawan untuk lari 100 m dan estafet 4 x 400 m
2. Lie Sia Hie untuk lari 100 m dan estafet 4 x 400 m
3. R. Rivai untuk lari 200 m dan estafet 4 x 400 m
4. Sunardi untuk lari 200 m dan estafet 4 x 400 m
5. J. Timisela untuk lari 400 m
6. Dalip Singh untuk lari 1.500 dan 5.000 m
7. Sudarmodjo untuk loncat tinggi
8. Lim Ying Lam untuk loncat jauh
9. Hendarsin untuk loncat tiga
10. Triwulan untuk lari 100 m dan estafet 4 x 400 m
11. A. F. Matulesy untuk lempar lembing
12. Lie Diang Nio untuk lari 100 m dan estafet 4 x 400 m
13. Darwati untuk lari 100 m dan estafet 4 x 400 m
14. Rochjati untuk lempar lembing
15. Annie Salamun untuk lempar cakram
16. Ny. Surjowati untuk lempar lembing, lempar cakram dan estafet 4 x 400 m

Pemain-pemain sepak bola :

1. Bing Mo Heng sebagai penjaga gawang
2. Mauli Saelan sebagai penjaga gawang
3. Sunar sebagai full back
4. Sardiman sebagai full back
5. Ateng sebagai gelandang
6. Tan Liong Houw sebagai gelandang
7. Sidhi sebagai poros halang
8. Pasanea sebagai poros halang
9. Chaerudin sebagai full back / gelandang
10. Jahja sebagai gelandang
11. Sugino sebagai muka tengah
12. Thee San Liong sebagai kiri / kanan dalam
13. Ramlan sebagai muka tengah
14. Bee Ing Hien sebagai kanan dalam

15. Witarsa sebagai kanan luar
16. Soleh sebagai kiri / kanan luar
17. Ramli sebagai muka tengah / kanan dalam
18. Darmadi sebagai muka tengah / kiri dalam

Pimpinan tim sepak bola dipercayakan kepada Tony Wen dan Choo Seng Quee sebagai pelatih dan Dr. Halim sebagai wakil PSSI untuk mengadakan hubungan dan pembicaraan-pembicaraan dalam tingkat internasional.

Kontingen Indonesia bertemu dengan tidak kurang 600 dari pemuda-pemuda utusan 11 negara anggota federasi yang mengirim para olahragawannya ke gelanggang Asian Games yang pertama di New Delhi.

Asian Games diselenggarakan oleh Federasi yang didirikan pada tahun 1949 di New Delhi. Tokoh-tokoh yang menghadiri dan mewakili sembilan negara berkumpul dan bersepakat untuk membela keolahragaan bagi bangsa-bangsa Asia oleh A.D. Lubis Presssatche di New Delhi. Negara-negara lain yang hadir adalah Pakistan, Nepal, Muangthai, Burma, Afganistan, Philipina, Thailan dan tuan rumah India sekaligus sebagai penyelenggara pertama. Sebagai ketua diangkat Maharaja Patiala, tokoh pimpinan olahraga India. Semula Asian Games ke -1 akan dilaksanakan pada tahun berikutnya yaitu tahun 1950.

Hasil Indonesia dalam Asian Games tersebut adalah 8 buah medali perunggu yang dimenangkan oleh :

1. Annie Salamun sebagai juara III lempar cakram dengan lemparan sejauh 25,42 m.
2. TRIWULAN, Darwati, Lie Djan Nio dan Ny. Surjowati sebagai juara III estafet 4 x 100 m dengan waktu 54,5 detik
3. Sudarmadjo sebagai juara III loncat tinggi dengan prestasi 1,896 m
4. Hendarsin sebagai juara III loncat jangkit dengan prestasi 14,24 m
5. A.F. Matulesy juara III lempar lembing dengan lemparan sejauh 50,18 m.

Kesebelasan sepakbola Indonesia pada pertandingan pertama telah dikalahkan oleh kesebelasan tuan rumah dengan angka 0 - 3. Meskipun kedudukan pada pertengahan pertandingan pertama masih sama kuat dan permainan kelihatan seimbang, ternyata pada babak kedua pemain-pemain Indonesia tampak letih. Dua dari tiga gol terjadi disebabkan oleh bunuh diri.

India ternyata menjadi juara satu sepak bola Asian Games pertama, setelah menyisihkan Afganistan dan kemudian di final mengalahkan Iran berturut-turut dengan angka 3 - 0 dan 1 - 0. Hasil-hasil Indonesia dalam Asian Games pertama ini boleh dikatakan memadai mengingat bahwa negara-negara lain telah mempunyai

pengalaman internasional yang lebih banyak dibandingkan dengan Indonesia sebagai peserta baru.

C. Asian games II di Manila tahun 1954

Dalam menghadapi Asian Games II di Manila pada tahun 1954, persiapan-persiapan dapat lebih disempurnakan lagi. Setelah diadakan seleksi yang teliti dan dengan kualifikasi-kualifikasi yang ditetapkan, pusat latihan di Jakarta dimulai 1 April tahun ini. Latihan-latihan yang intensif disertai dengan pertandingan-pertandingan try out dilakukan dengan rencana yang sebelumnya telah disusun. Pengalaman-pengalaman Asian Games pertama sangat berharga dalam menghadapi Asian Games II ini. Tersusunlah satu kontingen Indonesia yang dipimpin oleh Sri Paku Alam yang terdiri dari 130 orang, yang merupakan rombongan cukup besar yang diikuti pula oleh wakil-wakil pers, kalangan pemerintah, RRI, dan rombongan film PFN.

Cabang-cabang olahraga yang diikuti adalah sepak bola, atletik, berenang dan polo air, angkat besi dan basketball. Hasil yang diperoleh adalah sepak bola setelah mencapai kemenangan atas Jepang 5 – 3 dan mengalahkan India dengan 4 – 0 dalam semi final, dan kemudian gagal pula dalam final perebutan juara III dengan Burma 4 – 5.

Tercatat Lukman Saketi sebagai juara III untuk menembak dalam nomor rapid fire pistol dengan hasil-hasil 60 – 546, 30 – 268, dan 30 – 278. Selain itu juga Tio Ging Hwie lifter angkat besi yang pernah turut ke Olympic Games Helsinki 1952 berhasil sebagai juara ketiga kelas ringan.

Polo air setelah menghadapi lawan kuat pada pertandingan pertama lawan Jepang dengan kekalahan 3 – 11, menang lawan Taiwan 8 – 3 sebagai runner up dalam pool B, Indonesia dalam final berhadapan dengan Hongkong dan berhasil mendapat juara-ketiga dengan mengalahkannya 8 – 5. Basketball tidak berhasil masuk babak kedua dan setelah tersisihkan berturut-turut kalah dari Jepang 46 – 61 dan Taiwan 54 – 96.

Dibandingkan dengan para atlet peserta negara-negara lain, kelemahan para olahragawan Indonesia disamping kurangnya dalam pertandingan-pertandingan besar, hingga sering terpengaruh oleh tekanan-tekanan permainan kasar ataupun sorakan adalah kondisi fisik yang jauh dibawah lawan-lawannya. Keletihan dan kelelahan sering nampak apabila pertandingan, dan teknik pun menjadi merosot.

Asian Games sebagai puncak kegiatan olahraga regional untuk benua Asia adalah jenjang tertinggi ke arah Olympic Games suatu pertemuan olahragawan-olahragawan sedunia.

D. Indonesia ke Olympic games Helsinki 1952

Kebijakan pemerintah untuk mengirimkan rombongan ke Helsinki disebabkan oleh karena pentingnya olahraga dalam kehidupan bangsa dan pemerintah berhasrat agar pendidikan jasmani merata di seluruh pelosok tanah air.

Tahun 1952 untuk pertama kalinya dalam sejarah Indonesia turut serta dalam Olympic Games, yakni Olympic Games XV di Helsinki, ibukota Finlandia. Indonesia tampil diantara 72 negara peserta dan wakil-wakil olahragawan kita berkenalan dengan lebih 5.200 pemuda-pemudi sedunia.

Selama pertandingan olimpiade berlangsung, tiap malam pukul 21.30 Radio Republik Indonesia menyiarkan dari Olympic Stadium Helsinki reportase olimpiade ke – 15 oleh Maladi. Seluruh pemancar RRI tiap malam dan paginya menyampaikan berita-berita hasil-hasil seluruh pertandingan, sedangkan panitia persiapan menerbitkan buletin-buletin untuk disebarakan hingga terus dapat diikuti oleh seluruh masyarakat di tanah air.

Indonesia terus turut serta dengan segala daya yang ada karena gerakan olimpik didasarkan atas persaudaraan dan persahabatan yang juga dicita-citakan oleh bangsa Indonesia. Prinsip perjuangan olimpik tercermin pada motto yang berbunyi :

The mosdt important thing in the Olympic Games is not to win but to take part, just as the triumph but the struggle. The essential thing is not to have conquered but to have bough well.

Yang tercantum dalam pembukaan Olimpik Rules sebagai ucapan Baron Piere de Coubertin, Bapak Olimpiade Modern.

Suharko, Tio Ging Hwie dan Soedarmodjo masing-masing atlet renang, angkat besi dan lompat tinggi adalah tiga orang atlet Indonesia yang mendapat kehormatan mewakili olahragawan Indonesia di Olympic Games ini. Meskipun tiada medali yang dibawa ke tanah air, misi olahraga yang sangat berat ini mereka laksanakan dengan sekuat tenaga dan dengan sebaik-baiknya. Mereka telah memperoleh pengalan yang tak ternilai harganya dan menyaksikan dengan mata kepala sendiri prestasi luar biasa dari atlet-atlet terkuat di dunia.

E. Mengikuti Olympic Games di Melbourne Tahun 1956

Setelah mengikuti Olympic Games Helsinki 1952, kini kesibukan ditujukan untuk mempersiapkan para atlet ke Melbourne, yaitu Olympic Games ke XVI. Pengalaman Indonesia dalam gelanggang Internasional telah semakin bertambah di samping itu

pertandingan-pertandingan internasional telah berkali-kali diselenggarakan. Setelah usaha dijalankan agar dapat dikirim atlet-atlet yang bermutu dan memenuhi syarat dalam arena olahraga dunia di Melbourne mendarat. Akhirnya ditetapkan bahwa Indonesia turut serta dalam enam cabang olahraga yakni sepakbola, atletik, renang, angkat besi, anggar dan menembak.

Hasil-hasil dari tim Indonesia di Melbourne sampai demikian jauh belum dapat dikatakan memuaskan. Namun demikian semangat juang dan jiwa pantang menyerah dari olahragawan Indonesia patut dibanggakan.

Peristiwa yang menggemparkan dunia olahraga adalah hasil pertandingan sepakbola antara Rusia dengan tim Indonesia. Tim Indonesia telah mampu membendung serangan raksasa sepakbola Rusia dengan hasil 0 – 0 walaupun telah diperpanjang dengan 2 x 15 menit yang ketika itu berada dalam puncak kekuatannya. Jauh sebelumnya telah diramalkan orang bahwa Rusia lah yang akan menjuarai sepak bola dan memang terbukti pada akhir pertandingan olimpiade, Rusia berhasil menggondol medali emas.

Meskipun akhirnya Indonesia mengalami kekalahan 0 – 4 pada pertandingan ulangan dua hari sesudahnya, kejadian itu adalah peristiwa yang patut dicatat. Pers dunia memuat berita itu sebagai pokok pemberitaan Olimpiade dan menjadi bahan pembicaraan para ahli sepak bola dunia. Kesebelasan sepak bola Indonesia telah kalah secara terhormat dan telah mendemonstrasikan keolahragaan yang sebenarnya. Puluhan ribu penonton memberikan sambutan yang hangat karena semua terkesan oleh semangat juang putera-puteri Indonesia. Pemain-pemain sepak bola pada waktu itu adalah sebagai berikut :

1. Maulwi Saelan
2. Chaerudin
3. Rasjid
4. Tan Liong Houw
5. Kiat Sek
6. Ramlan
7. Witarsa
8. Siang Liong
9. Danau
10. Him Tjing
11. Ramang
12. Dan pemain cadangan lainnya.

BAB V

ASAS BIOLOGI PENDIDIKAN JASMANI

Dalam bab ini akan dibahas tentang asas-asas yang melandasi eksistensi operasional dari pendidikan jasmani. Dewasa ini perkembangan eksistensi pendidikan jasmani mengacu pada fakta-fakta temuan empirik yang menjadi prinsip-prinsip operasionalnya.

Pendidikan jasmani yang menggunakan aktivitas fisik sebagai *medium*, telah teruji tidak hanya memberikan dampak positif pada usaha pertumbuhan dan perkembangan fisik anak melainkan memiliki korelasi signifikan dengan perkembangan mental dan sosial anak. Dengan demikian guru pendidikan jasmani haruslah memahami keterkaitan antara aktivitas fisik sebagai *medium* dengan usaha menumbuhkembangkan anak secara totalitas. Dalam proses pembelajaran hendaknya guru tidak hanya terbelenggu oleh tujuan pengembangan fisik anak, melainkan harus menyadari bahwa melalui aktivitas fisik, sebenarnya ia sedang membangun keseluruhan dari anak; fisik, mental dan sosial.

Asas biologi membahas tentang berbagai konsep anatomi dan fisiologi manusia yang dihubungkan dengan isu sistem metabolisme, pertumbuhan dan perkembangan anak. Isu sistem metabolisme, pertumbuhan dan perkembangan fungsi anatomis dan fisiologi anak dalam upaya pendidikan jasmani.

Setiap anak akan mengalami fase-fase pertumbuhan dan perkembangan. Tiap fase memiliki irama dan laju pertumbuhan yang berbeda. Pada fase awal, dengan pertumbuhan organ-organ tubuh dengan irama dan laju yang cepat mengakibatkan terjadi fase perkembangan yang berbeda dengan fase-fase pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya.

Perlu diketahui dan dipahami oleh setiap guru pendidikan jasmani, bahwa perbedaan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak akan memberikan implikasi terhadap bentuk dan jenis program yang kelak direncanakan, dan dioperasionalkan. Dengan mempertimbangkan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang dialami dalam rencana program pembelajaran diharapkan guru pendidikan jasmani dapat mengarahkan anak pada pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis.

5.1. Pengertian Asas Biologi Pendidikan Jasmani

Gerak fisik merupakan medium dari pendidikan jasmani. Dalam melakukan gerak fisik terdapat beberapa komponen yang terintegratif dan interaktif secara kompleks. Komponen anatomi-fisiologi merupakan komponen utama yang tampak dari tiap-tiap aktivitas yang dilakukan oleh seseorang.

Gerak yang dilakukan oleh seseorang bertumpu pada komponen anatomi fisiologi. Anatomi merupakan kerangka dari terjadinya sesuatu gerak. Sedangkan fisiologi memuat gejala-gejala dari metabolisme-

gerak. Sedangkan fisiologi memuat gejala-gejala dari metabolisme-hormonal-neurologikal dari terjadi suatu gerak yang dilakukan oleh seseorang, dengan demikian secara biologik aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dapat dijelaskan dari terjadinya kontraksi otot-otot menggerakkan tulang-tulang yang disebabkan adanya rangsangan dan proses metabolisme hormonal neurologikal. Gerak tidak akan terjadi pada seseorang tanpa proses tersebut di atas.

Pada sisi lain, anatomi fisiologi manusia merupakan suatu sistem yang saling terintegratif satu dengan lainnya. Bila terjadi suatu rangsangan yang diterima oleh komponen hormonal neurologikal maka akan segera menjadi suatu proses tertentu yang membutuhkan respons dengan melibatkan subsistem anatomi. Komponen-komponen anatomi fisiologi manusia memiliki kelengkapan yang merupakan organ-organ tubuh yang mempunyai fungsi berbeda antara satu dengan lainnya dalam suatu rangkaian stimulus dan respons. Namun demikian, sebagai suatu sistem antara satu dengan lainnya memiliki hubungan kerja sebagai suatu rangkaian sistem metabolisme.

Tubuh manusia, sejak dalam kandungan telah mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Sejak ia masih berbentuk embrio, melalui gerak sebagai pemicunya ia mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Oleh Gallahue (1989) ditegaskan bahwa pertumbuhan dan perkembangan yang dialami oleh manusia merupakan suatu proses yang longitudinal dan multilateral. Pada anak yang normal, penambahan usia akan senantiasa memiliki hubungan yang linear dengan pertumbuhan anatomi fisiologi anak. Pertumbuhan dan perkembangan anatomi fisiologi yang normal akan menjadi dasar bagi bangunan pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerak yang harus dimiliki oleh anak sesuai dengan usianya. Sehubungan dengan ini, maka dapat diasumsikan bahwa perbedaan usia secara langsung akan menunjukkan adanya perbedaan tinggi dan berat badan. Di samping hal itu, juga akan menunjukkan adanya perbedaan keterampilan gerak yang dimiliki oleh anak.

Sementara itu, secara kodrati terdapat perbedaan karakter pertumbuhan dan perkembangan anatomi-fisiologi antara anak laki-laki dan perempuan. Perbedaan ini akan menjadi fenomenal sifatnya bila anak telah memasuki masa-masa adolense. Umumnya pada masa ini anak laki-laki akan cenderung tumbuh dan berkambang menjadi tegap dan kuat dengan karakter *ciri kejantanannya*. Sedangkan anak perempuan tumbuh menjadi lemah lembut, luwes dan sedikit pemalu. Dalam pertumbuhan dan perkembangannya, pada usia-usia tertentu anak-anak akan mengalami laju dan irama yang berbeda. Pada usia awal organ tubuh bagian bawah yang mengalami pertumbuhan yang pesat. Pada masa ini keseimbangan belum begitu baik. Kemudian setelah itu anggota tubuh bagian atas yang mengalami pertumbuhan dengan pesat. Setelah pertumbuhan tubuh

menjadi seimbang, keseimbangan dan koordinasi segera berkembang dengan baik.

5.2. Usia dan Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan dapat diartikan membesar dan memanjangnya anggota tubuh yang terjadi dalam suatu proses alami. Pada anak yang normal, membesar dan memanjangnya anggota-anggota tubuh erat kaitannya dengan penambahan usia. Dengan demikian perbedaan usia akan menunjukkan adanya perbedaan tinggi dan berat badan anak. Walaupun pertumbuhan memiliki karakter longitudinal dan multilateral, pertumbuhan yang dialami oleh anak akan terjadi dalam fase-fase tertentu. Pada sisi lain, pertumbuhan akan terjadi individual sifatnya. Artinya pada satu sisi pertumbuhan anak akan terjadi dalam fase-fase yang bertahap, sisi lain pertumbuhan itu terjadi secara individual. Satu anak dengan anak yang lainnya akan mengalami laju dan irama yang berbeda-beda.

Berikut akan diuraikan secara sederhana tentang karakteristik pertumbuhan fisik dan kebutuhan dari anak usia 5 – 12 tahun, sebagai berikut :

A. Anak Usia 5 – 7 Tahun

1) *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik*

(1) Pertumbuhan Rangka

- Dalam periode ini anak mengalami pertumbuhan relatif lebih lambat bila dibandingkan dengan usia sebelumnya (pra-sekolah).
- Yang normal tinggi badan akan bertambah antara 2 – 3 inci, sedangkan berat sekitar 3 – 6 pon. Namun demikian tidak menutup kemungkinan untuk terjadi variasi-variasi.
- Anggota tubuh bagian bawah mulai tumbuh dengan cepat. Biasanya anak perempuan yang berusia 6 tahun akan memiliki tinggi badan sama dengan anak laki-laki yang berusia 7 tahun.

(2) Pertumbuhan dan Perkembangan Otot

- Otot-otot besar dari kaki dan tangan mengalami pertumbuhan yang cepat dibandingkan dengan otot-otot halus.
- Perkembangan otot hanya terjadi pada bagian tertentu dan tidak merata. Namun dengan demikian keterampilan-keterampilan yang menggunakan kaki dan tangan mulai berkembang.

- Kesalahan-kesalahan ataupun kerusakan bagian-bagian tubuh yang terjadi pada usia sebelumnya, khususnya pada usia di bawah tiga tahun mulai tampak dan memberikan pengaruh terhadap perkembangan keterampilan gerak.
- Lebih dari 90 % anak-anak lebih terampil menggunakan otot-otot tangan kanan dibandingkan dengan tangan kirinya.
- Antara tangan dan mata belum terkoordinasi belum berkembang dengan baik.

(3) Perkembangan Organ Tubuh

- Paru relatif masih kecil dan terus berkembang
- Fungsi jantung mulai tumbuh dan berkembang dengan baik. Namun demikian, mudah terkena toksin dan bakteri. Oleh karenanya harus dilindungi dari penyakit yang sering menyerang anak. Biasanya demam tinggi merupakan sindrom penyakit yang sering dialami anak.
- Penularan penyakit seringkali terjadi disebabkan seringnya anak berkontaminasi dengan teman dalam permainannya.
- Sindrom infeksi seringkali menyerang organ-organ tubuh.
- Bola mata masih terus berkembang, kebiasaan membaca dan menulis sangat dibutuhkan untuk membantu meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan.

(2) Karakteristik

- Mata anak memiliki cahaya yang bening, kakinya lurus dan memiliki vitalitas tinggi.
- Dengan mulai masuk sekolah, akan terjadi perubahan-perubahan sikap tertentu; menggigit ibu jari, kuku, dan lainnya.
- Seringkali membutuhkan waktu istirahat di antara aktivitas fisiknya. Ia akan segera berhenti dan duduk di antara aktivitas fisiknya.
- Mulai dapat berdiri dengan satu kaki. Oleh karenanya ia suka sekali melakukan gerakan melompat-lompat dengan satu kaki.
- Keterampilan memanjat mulai tumbuh dengan baik. Pertumbuhan ini diiringi dengan keinginan untuk melompat dari tempat yang agak tinggi.
- Perhatian anak mulai berpindah. Ia akan segera mengalihkan perhatian dari satu permainan ke permainan lainnya.
- Keinginan melakukan kegiatan sendiri mulai berkembang. Ia mulai dapat melakukan kegiatan yang membutuhkan

koordinasi yang lebih rumit, seperti menyapu, membersihkan tempat tidur dan meja belajarnya.

- Keingintahuan tentang perbedaan seks mulai memasuki masa kritis.
- Keinginan makan jajanan terjadi dengan kritis. Oleh karenanya, pada masa ini akan mengalami problem gizi.

(3) *Kebutuhan*

- Dalam pertumbuhan dan perkembangannya, anak sangat membutuhkan gerak dan irama sebagai ekspresi.
- Latihan jasmani yang dilakukan dengan melompat, berlari, melempar dalam permainan kesehariannya merupakan kebutuhan untuk memperkuat jantung dan fungsi respirasi jantung.
- Kesenangan bermain melempar, menendang, bermain, air dan berguling di atas tanah merupakan media yang membantu perkembangan anak.
- Bermain memanjat, merangkak, berguling-guling dan melompat akan membantu anak untuk memperkuat otot-otot perut dan punggungnya.
- Untuk mengembangkan sikap sosial anak, perlu diberikan kesempatan bermain dalam kelompok kecil.
- Membutuhkan tidur antara 10 – 12 jam sehari.
- Sehubungan dengan mudah berpindahannya anak dari satu kegiatan ke kegiatan lainnya, maka anak membutuhkan waktu belajar yang relatif singkat.
- Anak sedang banyak mencoba cita rasa makanan, variasi makanan akan banyak membantu anak untuk tetap menyukai makanan yang bergizi.
- Di rumah, anak membutuhkan praktik yang sinkron antara nilai-nilai sosial yang di dapat di sekolah dengan pertakuak di rumah.
- Bagi anak yang sukar bergaul, pendidikan jasmani merupakan media untuk menumbuhkembangkan keberaniannya. Dalam permainannya, guru pendidikan jasmani mengarahkan dan membantu keberanian anak untuk melakukan sosialisasi melalui permainan.

B. Usia 8 – 10 Tahun

1) *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik*

(1) Pertumbuhan Tulang Rangka

- Pada usia ini biasanya pertumbuhan berat dan tinggi badan lambat.
- Anak perempuan memiliki pertumbuhan rangka yang cepat.
- Pada usia 10 tahun, secara tiba-tiba anak perempuan mulai mendapatkan kematangan lebih cepat dari pada anak laki-laki.
- Pertumbuhan antara anggota tubuh bagian atas dan bawah berlangsung dengan harmonis.

(2) Perkembangan Otot

- Otot-otot halus mulai berkembang fungsinya.
- Otot-otot yang mendukung gerak manipulasi mulai tumbuh dan berkembang dengan cepat.
- Koordinasi antara otot tangan dengan mata terus berkembang dengan baik

(3) Perkembangan Organ-organ

- Jantung berkembang lebih cepat dari pada perkembangan organ lainnya. Hal ini menyebabkan kemampuan kerja jantung meningkat. Namun demikian memperkerjakan jantung dengan intensitas yang tinggi hendaknya dihindarkan.
- Paru belum berkembang sebelumnya.
- Pada akhir periode, fungsi mata berkembang sebagaimana orang dewasa.
- Perubahan internal dengan berbagai struktur hormon terjadi pada usia ini.
- Bagi anak perempuan mengalami perkembangan lebih awal dari pada anak laki-laki. Masa puber anak perempuan umumnya terjadi pada usia 10 – 16 tahun. Sedangkan anak laki-laki pada usia 14 – 16 tahun.

(2) *Karakteristik*

- Anak memiliki kaki yang panjang, kesehatan yang baik dan energik
- Kerjasama berkembang dengan baik
- Senang bermain dengan kelompoknya dengan waktu yang lama.

- Membutuhkan penghargaan dengan membanggakan dirinya sendiri.
- Koordinasi gerak dan irama berkembang dengan baik.
- Perbedaan seks antara laki-laki dan perempuan mulai tampak.

3) *Kebutuhan*

- Membutuhkan pengakuan dari teman-temannya dalam kelompok bermain. Seringkali menuntut kebebasan dengan menentukan norma-norma dan peraturan sendiri. Untuk hal ini perlu dihadapi dengan penuh pengertian dan kebijakan.
- Membutuhkan waktu dan kesempatan yang lebih banyak untuk mengembangkan penguasaan keterampilan, kecepatan dan daya tahan. Kegiatan-kegiatan yang melibatkan seluruh bagian tubuh dalam rangka menyempurnakan keterampilan-keterampilan gerak dasar; lokomosi, manipulasi dan stabilisasi sangat dibutuhkan.
- Permainan musiman, seperti layang-layang, kelereng dan gasing sangat dibutuhkan dalam rangka aplikasi pelbagai keterampilan gerak dalam sosialisasi diri di tengah-tengah kelompoknya.
- Membutuhkan permainan-permainan kelompok dengan peraturan yang lebih kompleks. Hal ini dilakukan untuk membantu anak mengembangkan keterampilan gerak yang spesifik.
- Membutuhkan pengembangan kepercayaan diri, dengan memberikan penghargaan dan penguatan terhadap pelbagai keberhasilan dalam melakukan tugas keterampilan.
- Membutuhkan kegiatan belajar dan latihan kepemimpinan agar ia dapat menjadi pimpinan yang baik.
- Aktivitas berkemah, api unggun, dan berpetualang mulai digemari. Kegiatan dengan bersepeda sangat menarik perhatiannya.
- Membutuhkan 11 jam sehari untuk tidur, perlu dijaga kelelahan yang berlebihan dalam bermain.
- Mulai memilih-milih makanan dan perhatiannya terhadap makanan meningkat. Merupakan saat yang tepat untuk diberikan pemahaman dan pengertian tentang status gizi yang dibutuhkan dalam kehidupan.
- Mengingat anak yang demikian energik dan ingin terus melakukan gerak, dalam proses belajar, pengelolaan kelas

- Karena kebutuhan untuk perkembangan fungsi otot, anak akan mencari dan membutuhkan kegiatan di luar rumah.
- Kompetisi yang melelahkan kurang menarik, namun mereka sudah dapat menunjukkan rasa *sportmanship*.
- Minat terhadap lawan jenis mulai tampak.
- Sehubungan dengan perkembangan hormonal yang menyebabkan perubahan-perubahan fisik kemungkinan anak mengalami perkembangan emosi yang labil.
- Keingintahuan tentang kesehatan fisik sangat besar.
- Dalam aktivitas sehari-hari anak akan menghargai setiap bantuan dan ia mulai membantu temannya.

3) *Kebutuhan*

- Memerlukan bahan latihan yang tepat dan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan. Sehubungan dengan ini guru pendidikan jasmani harus benar-benar memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi dan memilih bahan pelajaran dalam program pembelajarannya.
- Anak sangat membutuhkan bimbingan dan upaya mengembangkan minat berlatih yang tumbuh pada dirinya.
- Sangat membutuhkan permainan beregu, yang terus mengembangkan fungsi individu dan komunitas kecilnya. Dalam bermain perasaan aman dan nyaman yang dialami sepanjang permainan akan menambah semangat dan kegembiraan permainan.
- Anak laki-laki dan perempuan membutuhkan suatu kegiatan permainan yang berbeda. Spesialisasi bentuk keterampilan gerak sangat dibutuhkan dalam upaya membantu pertumbuhan dan perkembangannya.
- Dalam permainannya anak membutuhkan peraturan khusus yang lebih kompleks dan mendekati peraturan permainan yang sesungguhnya dan sesuai dengan perkembangan intelektualitasnya.
- Belajar menjadi penonton yang baik sama pentingnya dengan belajar untuk menjadi pemain yang baik.
- Program-program sosialisasi yang dilakukan dalam permainan dibutuhkan untuk lebih mengembangkan minat dan bakat anak. Program kegiatan OSIS dan Pramuka merupakan kegiatan yang digemari dan dibutuhkan oleh anak.
- Mkira-kira 10 jam perhari untuk beristirahat.
- Memiliki hasrat untuk senantiasa memperbaiki eksistensi dirinya, khususnya melalui penampilan fisiknya.

5.3. Implikasi Karakteristik Usia, Pertumbuhan dan Perkembangan Terhadap Program Pendidikan Jasmani

Perbedaan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan fisik yang dialami oleh anak akan memiliki implikasi terhadap program pendidikan jasmani yang kelak direncanakan, dilakukan dan dikembangkan oleh pendidikan jasmani, diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangannya, maka tiap fase usia akan menuntut perlakuan program pendidikan jasmani yang berbeda. Pada fase-fase awal model keterampilan gerak yang dikembangkan akan berorientasi pada pengenalan bentuk-bentuk gerakan. Lambat laun, dikembangkan pada bentuk-bentuk yang matang dan spesifik.
- b. Sehubungan dengan hal tersebut, disamping menuntut perlakuan program yang berbeda, perbedaan tingkat keterampilan gerak yang dimiliki oleh anak juga akan menuntut perbedaan proses dan metodologi pembelajarannya. Pada usia awal, pola komando cenderung dapat digunakan. Namun dengan demikian berangsur-angsur anak harus dikenalkan dengan perlakuan proses dan metodologi pembelajaran penemuan melalui program yang terarah dan terprogram.
- c. Sehubungan dengan belum terdapatnya perbedaan yang nyata pada pertumbuhan dan perkembangan anak laki-laki dan perempuan, kemungkinan program keduanya dilakukan secara bersama-sama. Namun pada usia tertentu, dimana perbedaan pertumbuhan dan perkembangan telah tampak dengan jelas, maka program diantara keduanya harus dirancang secara berbeda.
- d. Sehubungan dengan belum sempurnanya pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh anak, program pendidikan jasmani perlu dilakukan dalam satuan waktu yang relatif singkat tiap kali perlakuannya. Perhatian terhadap waktu istirahat di antara pemberlakuan program pembelajaran, sama pentingnya dengan perhatian terhadap perlakuan itu sendiri.
- e. Kegiatan pembelajaran perlu dilakukan dalam suasana bermain yang penuh keceriaan dan kegembiraan. Belajar sambil bermain harus memiliki tekanan terhadap pengembangan fisik dan keterampilan gerak yang sesuai dengan usia, pertumbuhan dan perkembangan anak.

5.4. Pengertian Perbedaan Ciri-ciri Pertumbuhan Antara Anak Laki-laki dan Perempuan

Perbedaan pertumbuhan fisik antara anak laki-laki dan perempuan terjadi secara kodrati, artinya bahwa perbedaan tersebut dibawa sejak ia masih berbentuk sel. Sel sperma dan ovum yang bersatu dalam proses pembuahan telah membawa kecenderungan-kecenderungan jenis kelamin tertentu. Kecenderungan-kecenderungan ini terus tumbuh dan berkembang dengan dipengaruhi oleh banyak faktor keturunan, gizi, lingkungan dan kejiwaan.

Pada fase awal, perbedaan pertumbuhan dan perkembangan antara anak laki-laki dan perempuan tidak tampak. Perbedaan hanya tampak dari bentuk alat-alat reproduksinya. Namun demikian secara kodrati mereka telah membawa perbedaan dalam jumlah hormon-hormon yang akan memicu pertumbuhan dan perkembangannya.

Mendekati usia 10 tahun, perbedaan tersebut mulai menampakkan gejala yang jelas. Anak perempuan akan menunjukkan tinggi dan berat badan yang umumnya lebih dari anak laki-laki. Anak perempuan pada usia ini akan menunjukkan gejala akan memulai masa kematangan. Umumnya pada masa usia 10 —13 tahun anak-anak perempuan akan mengalami menstruasi pertama. Dan saat ini pertumbuhan dan perkembangan fisik akan terjadi dengan laju yang cepat.

Berbeda dengan anak laki-laki. Mendekati usia 10 tahun, anak laki-laki belum menunjukkan gejala memasuki kematangan. Mereka memiliki tinggi dan berat badan lebih ringan dan pendek bila dibandingkan dengan anak perempuan. Anak laki-laki anak perempuan. Umumnya baru usia 12-16 tahun anak laki-laki baru menunjukkan gejala memasuki masa kematangan.

Namun demikian, pertumbuhan pertumbuhan dan perkembangan fisik anak laki-laki akan terjadi dalam masa yang lebih lama dibandingkan dengan anak perempuan. Masa pertumbuhan dan perkembangan fisik apada anak perempuan akan berhenti pada usia yang lebih rendah dibandingkan dengan anak laki-laki. Sehingga pada akhirnya, kemungkinan fisik anak laki-laki akan lebih tinggi dan berat daripada anak perempuan. Pada sisi lain, sehubungan dengan adanya perbedaan komposisi hormon oada anak laki-laki dan perempuan, maka pertumbuhan dan perkembangan akan mengarah pada bentuk fisik yang berbeda. Anak laki-laki akan tumbuh menjadi kuat dan tegap. Anak perempuan akan tumbuh menjadi halus dan luwes dengan bentuk yang gemulai.

Perbedaan fisik yang meliputi perbedaan anatomi dan fisiologi tersebut sangat erat hubungannya dengan berbagai struktur antropologis. Anak laki-laki akan memiliki rongga dada yang lebih besar daripada akan perempuan. Hal ini menyebabkan kapasitas paru akan laki-laki akan lebih besar daripada anak perempuan. Dengan sendirinya kemampuan bernafas

anak laki-laki pun lebih besar daripada anak perempuan. Demikian pula dengan kapasitas volume jantung.

5.5. Karakteristik Perbedaan Anak Laki-laki dan Perempuan

Sehubungan dengan perbedaan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang dialami oleh anak laki-laki dan perempuan akan memiliki dampak terhadap perbedaan kemampuan fisik, maka guru pendidikan jasmani harus memahami dan mendalami perbedaan tersebut. Dengan memahami dan mendalami perbedaan tersebut, diharapkan guru pendidikan jasmani dapat mengembangkan pendekatan yang tepat dalam merencanakan, mengelola, dan mengevaluasi program pembelajarannya kelak. Dengan demikian program pendidikan jasmani yang diperlakukan pada anak didiknya dapat memberikan pengaruh positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak yang harmonis.

Berikut disajikan perbedaan antara anak laki-laki dan perempuan, sebagai berikut :

- a. Tulang rangka anak laki-laki lebih berat dan besar dibandingkan anak perempuan.
- b. Anak laki-laki memiliki tulang pinggul yang lebih sempit dibandingkan dengan anak perempuan.
- c. Bonggol tendo dan insersio otot anak laki-laki berbentuk lebih kasar, sedangkan anak perempuan berbentuk lembut dan halus.
- d. Otot-otot anak laki-laki lebih besar dan berat, sedangkan anak perempuan lebih halus dan kecil.
- e. Lapisan lemak pada tubuh anak laki-laki lebih halus dibandingkan dengan anak perempuan.
- f. Bentuk tubuh anak laki-laki cenderung persegi, sedangkan anak perempuan bulat.
- g. Titik berat gravitasi anak laki-laki lebih tinggi letaknya dibandingkan dengan anak perempuan.
- h. Lengan pada bagian sikut anak laki-laki lurus dan kasar, sedangkan anak perempuan halus dan lentik.
- i. Rongga anak laki-laki lebih sempit dan pendek, sedangkan anak perempuan lebih luas dan panjang.
- j. Rongga dada anak laki-laki cenderung berbentuk kerucut, sedangkan anak perempuan berbentuk silinder.

Perbedaan-perbedaan karakteristik tersebut di atas menunjukkan bahwa kemampuan fisik anak laki-laki dan perempuan memiliki kapasitas yang berbeda. Demikian pula dengan program aktivitas fisiknya.

5.6. Prinsip-prinsip Umum Perencanaan Program Pendidikan Jasmani

Dengan adanya perbedaan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang dialami oleh anak laki-laki dan perempuan akan menuntut perlakuan program yang berbeda antara keduanya. Sehubungan dengan hal ini, guru pendidikan jasmani harus dapat mengakomodasi perbedaan tersebut dalam program pembelajaran yang kelak dirancangnya.

Di bawah ini rambu-rambu dalam merencanakan program pembelajaran yang dapat mengakomodasi perbedaan anak laki-laki dan perempuan, sebagai berikut :

- a. Anak normal membutuhkan aktivitas antara 2 – 6 jam sehari. Kebutuhan tersebut tidak dapat terpenuhi dalam proses pembelajaran di sekolah. Oleh karenanya pendidikan jasmani harus dapat menekankan perlunya suatu kegiatan fisik yang tepat dilakukan anak di rumah. Guru pendidikan jasmani harus dapat mengarahkan agar anak dapat melakukan permainan yang dapat mengarahkan anak pada pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan.
- b. Di samping dipengaruhi gizi dan keturunan, pertumbuhan dan perkembangan fisik anak dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik anak. Sehubungan dengan ini, guru pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam upaya membantu anak untuk dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis.
- c. Sehubungan dengan tulang-tulang anak masih tumbuh dan lembut, secara khusus hendaknya guru pendidikan jasmani memperhatikan agar program pendidikan jasmani dapat mencegah pertumbuhan dan perkembangan yang tidak normal. Bahkan guru pendidikan jasmani hendaknya dapat menyusun suatu program terapi bagi kelainan-kelainan pertumbuhan dan perkembangan. Di samping itu program pendidikan jasmani, harus dapat mengarahkan pertumbuhan dan perkembangan tulang rangka yang mengarah kepada pertumbuhan dan perkembangan yang berorientasi pada adanya perbedaan struktur dan fungsi anak perempuan dan laki-laki.
- d. Sehubungan organ-organ tubuh anak sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan, hendaknya guru pendidikan jasmani dapat memilih bahan-bahan belajar yang sesuai dengan irama, tingkat dan karakteristik pertumbuhan anak. Di samping itu, perbedaan arah pertumbuhan dan perkembangan antara anak laki-laki dan perempuan akan menuntut adanya perbedaan bahan-bahan belajar di antara keduanya.

Bahan-bahan belajar yang mengarah pada pembentukan kekuatan dan ketegapan hendaknya diprogramkan untuk anak laki-laki. Dan sebaliknya, program yang berbentuk kelembutan dan keluwesan diperlukan untuk anak perempuan.

- e. Aktivitas-aktivitas otot secara menyeluruh dan yang dilakukan dengan penuh semangat merupakan syarat dari program pendidikan jasmani yang kelak dioperasionalkan. Namun aktivitas tersebut tidak boleh mengabaikan pengaruhnya terhadap kenormalan dan perbedaan pertumbuhan dan perkembangan anak laki-laki dan perempuan. Namun demikian, program tersebut harus memiliki tekanan yang berbeda pada fungsi pertumbuhan dan perkembangan yang spesifik dari anak laki-laki dan perempuan. Apalagi di usia di mana fenomena perbedaan perkembangan dan pertumbuhan mulai tampak.
- f. Pada usia-usia tertentu, bagian-bagian tubuh memiliki laju dan irama pertumbuhan yang berbeda spesifik. Pada usia tertentu akan menunjukkan gejala yang nyata adanya perbedaan dan pertumbuhan dan perkembangan anak laki-laki dan perempuan. Agar program pendidikan jasmani yang dirancang oleh guru dapat memberi pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, maka program tersebut harus dirancang dengan memperhatikan adanya laju dan irama pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan demikian, tiap fase usia akan menuntut pembelajaran yang berbeda sesuai dengan karakteristik laju dan irama pertumbuhan dan perkembangan fisik anak.
- g. Pada usia Sekolah Dasar (SD) aktivitas fisik merupakan jendela utama dalam perkembangan kecerdasan, sosial, dan emosional anak. Sehubungan dengan ini guru pendidikan jasmani hendaknya dapat mengembangkan program pendidikan jasmani yang secara langsung dapat memberikan dampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan, sosial dan emosional anak. Pada fase pertumbuhan tertentu, anak laki-laki dan anak perempuan akan memiliki kecenderungan perkembangan sosial dan emosional yang berbeda. Oleh karena pada usia tertentu, program pembelajaran untuk anak laki-laki dan perempuan harus memiliki perbedaan dalam jenis dan orientasi.
- h. Latihan-latihan keterampilan ketangkasan harus memperhatikan irama, laju dan perbedaan pertumbuhan anak laki-laki dan perempuan. Latihan-latihan ketangkasan yang melibatkan fungsi koordinasi dan perkembangan motorik hendaknya dikonversikan pada adanya perbedaan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan fungsi organ yang berbeda.

- i. **Perkembangan zaman** yang demikian pesat, saat ini penyakit yang disebabkan kurang gerak tela menepidemi di berbagai belahan dunia. Sehubungan dengan ini, guru pendidikan jasmani hendaknya dapat merancang program pendidikan jasmani yang menarik minat anak untuk melakukan berbagai aktivitas fisik. Dengan demikian, di samping anak melakukan aktivitas *elektronikal* juga dapat melakukan aktivitas *fisikal* yang seimbang.
- j. Keterampilan-keterampilan yang berguna di hari tua akan lebih mudah dilatih pada usia muda. Sehubungan dengan ini, guru pendidikan jasmani harus dapat merangsang suatu program pendidikan jasmani tidak hanya dapat diorientasikan pada tujuan pembentukan keterampilan pada masa kini, melainkan juga harus diorientasikan pada pembentukan keterampilan dasar yang dapat dikembangkan untuk menghadapi masa depan dengan karakter perubahan-perubahan sosial yang sulit diramalkan. Dengan demikian orientasi dari pendidikan jasmani akan membentuk keterampilan-keterampilan sebagai bekal anak memasuki masa depan dengan pelbagai perubahan sosialnya.
- k. Keterampilan-keterampilan yang dimiliki anak akan membantunya untuk menghadapi masa transisi pada fase adolense. Sehubungan dengan ini, guru pendidikan jasmani hendaknya dapat membantu anak untuk mendapatkan keterampilan-keterampilan gerak secara optimal. Dengan keterampilan ini, diharapkan anak dapat menumbuhkembangkan kepercayaan diri anak yang kerap kali memudar, bahkan hilang pada saat memasuki fase adolense. Dengan keterampilan optimal yang menumbuhkembangkan kepercayaan dirinya, diharapkan ia dapat memasuki dan melewati masa adolense dengan berbagai pengalaman yang menarik dan menjadi dasar untuk menuju masa remaja dan dewasanya.
- l. Pada masa SD, anak masih berada pada keterampilan gerak yang umum. Sehubungan dengan ini guru pendidikan jasmani harus dapat mengembangkan komponen-komponen keterampilan gerak dasar yang optimal sebagai bekal anak untuk memasuki dan menjadi dasar untuk mengembangkan keterampilan gerak yang spesifik kelak.
- m. Nilai-nilai sosial yang ada pada pendidikan jasmani, seperti kerja keras, kerja sama, percaya diri menghargai lawan sebagai kawan main, kompetisi secara sehat, dan mematuhi aturan main merupakan media yang baik dalam usaha menumbuhkembangkan nilai-nilai positif yang berkembang di tengah masyarakat. Bahkan pola interaksi yang ada dalam pendidikan jasmani merupakan pola mikro dari interaksi sosial yang ada di masyarakat. Sehubungan dengan ini, guru pendidikan

jasmani harus dapat menggunakan pendidikan jasmani sebagai media transformasi sosialisasi nilai-nilai yang berlaku di tengah masyarakat.

5.7. Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Organ Tubuh

Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) telah mensinyalasi banyak angka kematian yang disebabkan oleh makin berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan manusia. Hal ini dapat dipahami karena dengan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang akan mengakibatkan kurang efektifnya mekanisme kerja organ sirkulasi darah. Dalam hal ini, akibat kurang bergerak, otot-otot jantung kurang latihan untuk menghadapi tekanan kerja fisik yang diakibatkan oleh pekerjaan keseharian. Hal ini diperparah oleh perilaku pola makan sehari-hari. Saat ini, kebiasaan makan saji cepat (*fast food*) telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat modern. Makanan saji cepat diyakini memiliki muatan komponen yang kurang menguntungkan terhadap sistem metabolisme fisik.

Aktivitas fisik, baik yang dilakukan dalam pendidikan jasmani maupun olahraga merupakan bentuk kegiatan yang dapat mengatasi efek dari kekurangan gerak dan pola hidup modern. Melalui aktivitas yang ada dalam pendidikan jasmani dan olahraga, berbagai kebutuhan gerak dari seseorang dapat disalurkan. Pada sisi lain dengan melakukan latihan fisik secara teratur, selain dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik, juga akan meningkatkan efisiensi kerja jantung, paru dan organ-organ lain yang berhubungan dengan mekanisme metabolisme fisik.

A. Pengertian Latihan Fisik

Latihan merupakan proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan adanya penambahan beban dan intensitas latihan dari hari ke hari. Sistematis akan menunjukkan bahwa latihan harus dilakukan dengan terencana, terjadwal, memiliki pola dan sistem tertentu dengan mengikuti prinsip-prinsip metodik latihan.

Berulang-ulang akan merujuk bahwa setiap komponen latihan harus memiliki bentuk pengulangan yang terencana. Dalam melakukan pengulangan hendaknya agar memperhatikan prinsip-prinsip fisiologi latihan. Dengan demikian, latihan yang dilakukan dapat memperhatikan kemampuan fisik tiap-tiap individu pelaku latihan. Kemudian, prinsip penambahan beban akan merujuk bahwa tiap kali latihan secara periodik dan apabila kemampuan adaptasi dirasakan telah cukup, maka segera dilakukan penambahan beban latihan. Dalam melakukan penambahan beban harus diperhatikan penambahan yang dilakukan dengan terencana dan periodik.

B. Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Organ Tubuh.

a. Terhadap Jantung

Data WHO menunjukkan bahwa penyakit jantung merupakan penyebab pertama dari kematian. Setelah dilakukan penelitian bahwa kurangnya gerak fisik dan gaya hidup sehari-hari menjadi penyebab utama.

Saat ini perkembangan teknologi yang pesat menyebabkan sebagian pekerjaan yang dilaksanakan manusia menuntut aktivitas fisik yang rendah. Sementara gaya hidup sehari-hari, mulai dari pola makan dan cara-cara mengisi waktu luang makin mendorong manusia untuk melakukan kegiatan-kegiatan keseharian yang kurang mendukung untuk hidup sehat.

Kesadaran akan peran dan fungsi kegiatan fisik yang ada dalam pendidikan jasmani dan olahraga telah lama tumbuh di tengah-tengah masyarakat dunia. Pendidikan jasmani dan olahraga tidak lagi dipandang sebagai suatu kegiatan selingan yang hanya dilakukan dalam waktu luang, melainkan telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari.

Aktivitas fisik yang dilakukan dalam latihan merupakan suatu aktivitas fisik yang direncanakan sedemikian rupa. Melalui aktivitas fisik tersebut, organ fisik khususnya jantung secara fisiologis dan sistematis dipaksa untuk beradaptasi dengan beban kerja fisik tertentu sesuai dengan kemampuannya. Dengan demikian, otot-otot organ-organ tubuh, khususnya jantung akan melakukan kerja sesuai dengan beban yang direkomendasikan. Pada saat latihan jantung akan bekerja mendekati 200 % dari keadaan biasa atau mendekati denyut 150 – 180 kali / menit. Sedangkan dalam keadaan istirahat jantung akan berdenyut antara 60 – 70 kali / menit.

Dalam latihan peningkatan frekuensi kerja jantung dilakukan langkah demi langkah. Dimulai dengan pemanasan dan dilanjutkan dengan latihan inti, sehingga memasuki zona latihan yang direkomendasikan dilakukan dalam hierarki yang terencana. Latihan tidak diperkenankan bila langsung memasuki zona latihan, melainkan melalui fase pemanasan. Melalui peningkatan frekuensi denyut nadi yang mendekati 200 %, secara langsung, latihan akan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot-otot jantung. Dengan demikian, kemampuan jantung untuk memompa darah makin efektif.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa otot-otot jantung yang akan memompa darah dalam volume yang lebih besar dibandingkan dengan yang tidak terlatih. Hal ini yang

menyebabkan, jantung orang yang terlatih akan berdenyut lebih rendah dari pada orang yang tidak terlatih. Dengan otot jantung yang terlatih, kita akan menghemat sampai 25.000 kali denyut dalam sehari dan akan menjadi 175.000 kali / minggu. Bayangkan berapa juta kali anda dapat menghemat kerja jantung dalam satu tahun bahkan selama hidup ini ?

Mengapa latihan fisik demikian besar faedahnya terhadap kerja jantung ? Hal ini disebabkan olahraga akan memperbesar arteri koron yang merupakan tempat pemberian zat-zat yang dibutuhkan oleh jantung dalam melakukan aktivitasnya. Pada sisi lain, latihan fisik dapat meningkatkan proses peredaran darah *koleteral* (tambahan) sehingga ada lebih dari satu pembuluh darah yang akan mensuplai ke jantung. Jika suplai darah dari satu pembuluh nadi mengalami hambatan, maka pembuluh darah lainnya akan segera menjadi jalan lain dari suplai zat yang dibutuhkan jantung. Dengan demikian, dapat mencegah serangan jantung yang sering kali datang tiba-tiba.

Sementara itu, latihan fisik akan membantu menurunkan konsentrasi lemak dalam darah. Lemak darah ini, yang lambat laun namun pasti akan menumpuk dan dapat menyumbat arteri koron sehingga dapat menyebabkan serangan jantung. Lebih dari 10 tahun, Nollozy melakukan latihan dari pengaruh latihan fisik terhadap kesegaran jantung. Dari penelitiannya, ia menemukan bahwa latihan fisik menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan lemak darah yang biasa disebut *trigliserdia*. Dengan terjadinya penurunan kadar lemak darah secara langsung akan mempengaruhi munculnya tumpukan dan tonjolan yang dapat menyumbat pembuluh darah. Pada sisi lain, latihan fisik dapat pula melatih jantung untuk meningkatkan kemampuannya mengambil oksigen dari darah dengan lebih efisien. Dengan demikian, kemampuan untuk mengatasi dan menghindari dari serangan darah tinggi (*hypertensi*).

b. Terhadap Fungsi Pemapasan

Paru merupakan organ tubuh yang memiliki fungsi melakukan pernafasan. Paru terletak di rongga dada. Pada waktu menarik oksigen dari udara masuk ke paru melalui saluran pernafasan yang berliku; lubang hidung, rongga hidung, tenggorok, hingga ke gelembung paru (*alveole*). Dalam gelembung-gelembung itulah oksigen diambil tubuh, sedangkan asam arang dikeluarkan dari gelembung melalui proses ekspirasi.

Manusia dewasa dalam keadaan istirahat akan melakukan 16 – 20 kali / menit untuk bernafas. Bila saat melakukan frekuensi tersebut akan bertambah, seiring dengan makin bertambahnya kebutuhan oksigen dalam proses pembakaran tubuh. Proses bertambahnya proses pernafasan yang dilakukan seseorang pada saat melakukan olahraga, merupakan proses alami. Hal ini disebabkan bahwa oksigen tidak dapat disimpan oleh tubuh sebagai persiapan mekanisme proses metabolisme, melainkan diambilnya dari udara melalui proses pernafasan.

Oksigen merupakan sumber energi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber proses pembakaran zat-zat makananyang ada dalam darah. Bila tubuh tidak mendapatkan oksigen dalam beberapa menit saja, kemungkinan akan menimbulkan kematian. Oksigen oleh darah dibawa ke tempat tertentu untuk mengadakan pembakaran agar zat-zat makanan yang ada agar dapat diolah menjadi sumber energi yang digunakan dalam setiap kegiatan fisik sehari-hari.

Latihan fisik yang dilakukan oleh seseorang, akan memberikan pengaruh terhadap efisiensi proses pernafasan. Dengan organ-organ tubuh yang terlatih dan lebih kuat akan dapat melakukan proses ekspirasi dan inspirasi yang lebih efisien. Dari penelitian menunjukkan bahwa dengan organ-organ fisik yang terlatih, proses respirasi (*pernafasan*) dapat dilakukan lebih efisien daripada yang tidak terlatih.

c. Terhadap Otot-otot

Fungsi utama otot adalah bagian utama dalam proses mekanik tubuh. Dengan otot seseorang dapat melakukan gerak seperti yang diinginkannya. Untuk melakukan mekanisme gerak tersebut otot konstruksi dan relaksasi.

Secara anatomis, otot terdiri dari serabut-serabut otot. Sedangkan jumlah otot yang terdapat dalam tubuh lebih dari seluruh tubuh manusia. Dengan demikian, tubuh manusia dibangun dan dibentuk oleh serabut-serabut otot.

Tiap-tiap otot memiliki suatu hubungan dengan saraf. Hubungan ini terjadi sedemikian rupa sehingga merupakan hubungan yang terintegratif. Segala sesuatu yang terjadi pada otot, secara langsung akan mempengaruhi saraf. Jumlah saraf dalam tubuh manusia lebih sedikit daripada jumlah otot.

Latihan fisik yang teratur pada dasarnya memberikan rangsangan beban tertentu dengan sistematis terhadap otot-otot. Rangsangan tersebut akan mempengaruhi pembesaran serabut-serabut otot

bukan bertambahnya jumlah serabut. Dengan makin besarnya serabut otot, secara langsung akan mempengaruhi kekuatan dan kemampuan kontraksi otot untuk berkontraksi dan berelaksasi. Dengan kemampuan yang lebih baik untuk berkontraksi maka dapat dikatakan bahwa ia akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Pada sisi lain, otot-otot yang terlatih akan membentuk tubuh yang lebih baik daripada otot yang tidak terlatih. Dengan otot-otot yang terlatih dengan baik, akan memperbaiki penampilan dari kepercayaan diri seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, A 1992, *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Ateng, A, 1993 *Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Buletin P31K No. 1. diterbitkan oleh Pusat Pengkajian dan Pengembangan Ilmu Keolahragaan, Yayasan Ilmu Keolahragaan : GUNA KRIDA PRAKASA JATI, FPOK IKIP Jakarta
- Ateng, A., 1993. *Keefektifan Model Pemassalan dan Kontribusinya terhadap Usaha Pencapaian Prestasi Olahraga 4 Besar Asia Tahun 2002*. Makalah, Seminar Ilmiah Olahraga PON XIII, Jakarta.
- Buchen, Charles A., 1964 *Foundation Of Physikal Education* Saint Lois, The CV Mosby Company.
- Buchen, Charles A., 1964 *Foundation Of Physikal Education*. New York : CV Mosby Company.
- Gallahue, David. L., 1990. *Motor Development*. New Jersey : Human Kinetic Publiser.
- Killanin. Lord., 1989. *The History Of Olympic Games*. Athena : International Olympic Committe.
- Pyke, Frank, S, Rushall., 1990. *Training For Sport And Fitness*. Meulbourne : The Macmillan Company Of Australia.
- Rijsdrop, K., 1975. *Gymnology*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, Depdikbud.