

PERTEMUAN 5

KONSEP-KONSEP OLAHRAGA

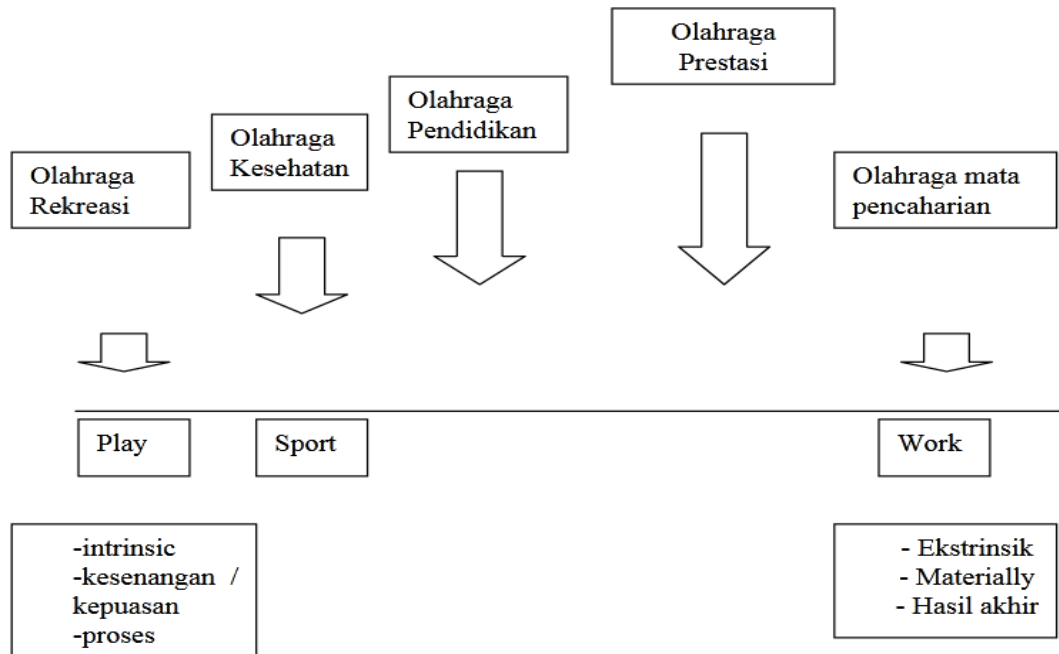
1. Konsep Olahraga

Perkataan olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani. Selaras dengan hal itu Giriwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Selanjutnya Supandi (1990) yang dikutip oleh Kusmaedi (2002:1) menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari :

- 1) Disport, yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain.
- 2) Field Sport, kegiatan yang dilakukan oleh para bangsawan yang teriri dari kegiatan menembak dan berburu.
- 3) Desporter, membuang lelah
- 4) Sports, pemuasan atau hobi
- 5) Olahraga, latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, agar tumbuh menjadi sehat

Sedangkan pengertian menurut International Council of Sport and education yang dikutip oleh Lutan (1992:17) bahwa “Olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain serta konfrontasi dengan unsur alam”. Selanjutnya Engkos Kosasih (1985:4) menyatakan bahwa “Olahraga adalah kegiatan untuk memperkembangkan kekuatan fisik dan jasmani supaya badannya cukup kuat dan tenaganya cukup terlatih, menjadi tangkas untuk melakukan perjuangan hidupnya”.

Dari berbagai penjelasan dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan- kegiatan yang bersifat fisik mengandung sipat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan. Sebagai ilustrasi mengenai penggolongan olahraga ditinjau dari tujuan orang melakukannya menurut Nurlan Kusmaedi (2002:4) dapat ditelaah dari paparan berikut:



Gambar : Olahraga dalam kontinum Play dan Work

Dalam gambar, olahraga rekreasi berada pada kontinum sebelah kiri, karena lebih tinggi proporsi bermainnya. Makin tinggi proporsi bermainnya makin tinggi nilai rekretifnya. Olahraga kesehatan terletak ditengah-ditengah kontinum, karena untuk olahraga preventif sering dikombinasi dengan unsur bermain, sementara untuk olahraga yang bersifat promotif atau rehabilitatif lebih mengutamakan hasil akhir walaupun tidak bersifat materially. Olahraga pendidikan walaupun lebih merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan, namun nuansa bermain masih mewarnai olahraga pendidikan. Olahraga prestasi juga menekankan pada pencapaian hasil akhir berupa prestasi maksimal untuk mendapatkan juara. Dalam work dapat terjadi tidak ada nuansa bermain sama sekali, yang terpenting adalah hasil akhir berupa materially atau uang.

2. Pengertian Rekreasi

Hingga kini orang belum sampai pada suatu perumusan yang tegas, pendek, dan dapat diterima oleh semua pihak. Orang hanya berhasil mengemukakan tanggapan-tanggapan mereka, antara lain : rekreasi dirasakan sebagai suatu bentuk pengalaman ; rekreasi adalah sebagai bentuk kegiatan yang khas. Para ahli pendidikan dan tokoh-tokoh rekreasi berpendapat bahwa didalam rekreasi terdapat elemen-elemen permainan sehingga orang-

orang yang sedang berekreasi dikatakan mereka sedang bermain. Mengenai bermain tadi Dr. John Finolly yang dikutip oleh Nurlan Kusmaedi (2002:5) mengatakan bahwa arti rekreasi sangat luas dan tidak hanya bermain saja.

Pendapat-pendapat diatas masih bersifat umum, dan belum sampai pada pengertian hakikat daripada rekreasi tadi. Hingga kini perumusan-perumusan yang sudah ada belum dapat diterima oleh semua pihak. Tidak lain karena karena rekreasi merupakan suatu pandangan yang khas dan setiap orang mempunyai falsafah yang berbeda-beda. Karena itu setiap pernyataan dapat dibenarkan sesuai dengan falsafah, sikap, dan cara hidup setiap orang. Dengan demikian maka setiap aktivitas orang dapat saja dapat dijadikan aktivitas rekreasi asal memenuhi syarat-syarat yang khas daripada rekreasi. Telah diketahui bahwa setiap usaha dari setiap orang mempunyai unsur positif dan negatif, karena manusia bukanlah makhluk yang sempurna.

Demikian pula aktivitas-aktivitas rekreasi ada yang bersifat positif dan negatif. Beberapa pengertian tentang rekreasi, antara lain:

1. Nurlan Kusmaedi (2002:2) menjelaskan sebagai berikut: "Rekreasi adalah suatu kegiatan pengisi waktu luang yang melibatkan fisik, mental/emosi dan sosial yang mengandung sipat pemulihan kembali kondisi seorang dari segala beban yang timbul akibat kegiatan kegiatan sehari-hari dan dilaksanakan dengan kesadaran sendiri."
2. Marjono (2002:3) menjelaskan bahwa:"Rekreasi adalah kegiatan yang dikerjakan oleh seorang atau secara bersama-sama dengan orang lain dalam waktu senggang secara sadar dan sukarela untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan serta kesegaran pribadi dengan secara langsung dan segera".
3. Manuel (1997) mengidentifikasikan dan mengelompokan kegiatan rekreasi ke dalam 5 kategori yaitu :
 - 1) Kegiatan rekreasi dilaksanakan didalam / disekitar rumah seperti menonton televisi, mendengarkan radio, membaca buku, berkebun, dan mengerjakan suatu hobi.
 - 2) Kegiatan rekreasi bernilai social tinggi seperti melakukan hiburan keluar, makan keluar, mengunjungi penginapan.
 - 3) Kegiatan rekreasi yang mengejar / mencari budaya dan artistic seperti mengunjungi teater, konser, dan pameran seni.
 - 4) Kegiatan rekreasi yang mengejar olahraga yang aktif seperti renang, golf dan tennis.
 - 5) Kegiatan rekreasi out door informal seperti piknik, mengendarai untuk kesenangan, dan melihat pemandangan.

4. Butler y (1978:8) mengemukakan:

Expressed in terms of activities, recreation may be considered as any activity which is consciously performed for the sake of any reward beyond self, which is usually engaged in during leisure, which offers man an outlet for his physical, mental or creative powers, and in which he engaged because of inner desire not because of other compulsion. The activity becomes recreation for the individual because it elicits from him a pleasurable and satisfying response. In short, recreation is any form of experience or activity in which an individual engages from choice of the personal enjoyment and satisfaction which it brings directly to him. This concept emphasizes the personal nature of recreation activities are as diversified as the interests of man

Kesimpulan beberapa ciri-ciri dari rekreasi, seperti berikut :

1. Rekreasi adalah suatu aktivitas yang bersifat fisik, mental, maupun emosional, rekreasi menghendaki aktivitas dan tidak selalu bersifat non aktif.
2. Aktivitas rekreasi tidak mempunyai bentuk dan macam tertentu, semua kegiatan yang dapat dilakukan oleh manusia dapat dijadikan aktivitas rekreasi asalkan saja dilakukan dalam waktu senggang dan memenuhi tujuan dan maksud-maksud positif daripada rekreasi.
3. Rekreasi dilakukan karena terdorong oleh keinginan atau mempunyai motif- motif yang sekaligus memilih gerakan atau bentuk dan macam aktivitas yang hendak dilakukan.
4. Rekreasi hanya dilakukan pada waktu senggang (*leisure time*), ini berarti bahwa semua kegiatan yang tidak dilakukan dalam waktu senggang tersebut tidak dapat digolongkan sebagai kegiatan rekreasi.
5. Rekreasi dilakukan secara bebas dari segala bentuk dan macam paksaan, hal ini adalah penting bagi sifat kegiatan rekreasi sebagai sarana untuk dapat menyatakan diri secara bebas.
6. Rekreasi bersifat universal yang merupakan bagian daripada kehidupan manusia, dari semua bangsa, dan tidak terbatas oleh umur, jenis kelamin, pangkat, serta kedudukan sosial.
7. Rekreasi dilakukan secara sungguh-sungguh dan mempunyai maksud- maksud tertentu; banyak orang menganggap bahwa rekreasi tidak bersifat sungguh-sungguh Karena justru ingin mendapatkan kesenangan. Anggapan tersebut kurang tepat dan merupakan salah pengertian dari sekian banyak orang. Justru karena ingin mendapatkan kesenangan dan kepuasan kegiatan rekreasi harus dilakukan secara sungguh-sungguh.
8. Rekreasi adalah fleksibel, ini berarti bahwa rekreasi tidak dibatasi oleh tempat, dimana saja sesuai dengan bentuk dan macam kegiatan rekreasi dapat dilakukan. Selanjutnya rekreasi dapat juga dilakukan oleh perorangan atau kelompok.

Pengertian rekreasi dan wisata adalah overlap, karena kedua-duanya merupakan suatu cara dalam mengisi waktu luang, dan juga dengan aktivitas lainnya yang menyangkut perjalanan. Keinginan untuk berwisata dapat terdorong oleh motif-motif yang sudah menjadi tabiat manusia, seperti keinginan untuk menyelidiki atau mengenal hal-hal yang belum dikenal, ingin mendapatkan kepastian, dan sebagai variasi dalam hidup.

3. Pengertian Olahraga Rekreasi

Olahraga dan rekreasi erat hubungannya, namun jika kata olahraga dan rekreasi digabungkan akan mengandung kata arti sendiri, oleh karena itu mengenai pengertian olahraga rekreasi, Kusmaedi (2002:4) mengemukakan bahwa “olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan untuk tujuan rekreasi”.

Lebih lanjut Haryono (1978:10) menjelaskan bahwa : “Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan”. Dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut pelaku mengutamakan nilai-nilai kesenangan atau kepuasan, positif, sehat, tanpa paksaan, dan dilakukan dalam konteks waktu senggang.

Menurut Herbert Haag (1994) yang dikutip oleh Nurlan Kusmaedi (2002:4) mengungkapkan bahwa:

“Recreational sports / leisure time sports are forms of physical activity in leisure under a time perspective. It comprises sport after work, on weekends, in vacations, in retirement, or during periods of (unfortunate) unemployment”.

Olahraga rekreasi / olahraga wisata adalah kegiatan olahraga yang ditujukan untuk rekreasi atau wisata, seperti halnya olahraga pendidikan yaitu olahraga untuk tujuan pendidikan, atau olahraga kesehatan yaitu olahraga untuk tujuan kesehatan serta olahraga prestasi yaitu olahraga untuk tujuan prestasi. Olahraga wisata adalah olahraga yang dilakukan sambil melakukan perjalanan atau merupakan kunjungan.

Pelaku olahraga wisata dapat menjadi pelaku aktif, dapat pula menjadi pelaku pasif. Dalam Konferensi PBB tentang perjalanan dan pariwisata internasional yang dikutip oleh Haryono (1978:7) menyatakan bahwa :

tourist, i.e. temporary visitors staying at least 24 hours in the country visited and the purpose of whose journey can be classified under one of the following heading :

(a) leisure (recreation, holiday, health, study, religion and sport), (b) business, family, mission, meeting

Selanjutnya Kusmaedi (2002:5) mengelompokan Olahraga rekreasi / olahraga wisata kedalam beberapa kelompok menurut tempat melakukannya dapat dibedakan menjadi empat golongan besar, yaitu :

- (1) Olahraga rekreasi yang dilakukan didarat
- (2) Olahraga rekreasi yang dilakukan di air
- (3) Olahraga rekreasi yang dilakukan di udara
- (4) Olahraga rekreasi yang dilakukan gabungan dari ke dua atau ketiga tempat tersebut.

Kemudian Kusmaedi (2002:5) menambahkan bahwa Pada garis besarnya cabang-cabang olahraga yang dilakukan didarat ini dapat dikelompokan lagi atau merupakan modifikasi dari :

- 1) Atletik seperti lari, jalan, lompat, lempar, dan nomor-nomor khusus.
- 2) Senam seperti umum, artistik, dan ritmik.
- 3) Permainan seperti menggunakan bola dan tanpa menggunakan bola atau permainan tradisional dan modern.
- 4) Bela diri import dan asli.
- 5) Olahraga rekreasi / olahraga wisata yang diciptakan spontanitas baik dialam terbuka maupun tertutup.

Cabang-cabang olahraga rekreasi rekreasi / olahraga wisata yang dilakukan di air ada yang dilakukan dilaut (layar, selam, ski air, dayung, dan renang), didanau atau waduk (dayung, jet ski, renang), di sungai (arung jeram, canoe), dikolam renang (renang, loncat indah, polo air). Selain cabang-cabang olahraga air yang sudah baku dapat diciptakan bentuk-bentuk permainan olahraga air sebagai kegiatan yang bersifat rekreatif. Cabang-cabang olahraga rekreasi yang dilakukan di udara (dirgantara) seperti terjun payung, gantole, dan paralayang.

Dalam perkembangannya dewasa ini muncul sebutan nama yang populer dikalangan masyarakat jenis olahraga rekreasi yang dikatakan oleh Kusmaedi (2002:5) yaitu :

- 1) Olahraga rekreasi / wisata bahari (selam, dayung , layar, ski air, selancar air)
- 2) Wisata alam (jalan kaki di alam terbuka, mendaki gunung, panjat tebing, *out bound*)
- 3) Olahraga wisata pertandingan (sepak bola, bola voli, bola basket, tinju, tennis)
- 4) Olahraga wisata playground (menembak, balap mobil, gokart, sepeda mini)
- 5) Olahraga wisata dirgantara (terjun payung, paralayang, gantole, kapal radio *control*)
- 6) Olahraga wisata hotel (fitnees, kolam renang, tennis, *golf, bilyard*)

- 7) Olahraga wisata permainan tradisional (egrang, patol lele, bebentengan, gobak sodor)
- 8) Olahraga wisata spontanitas atau improvisasi (pukul air didalam plastic, mengambil uang logam yang disimpan dalam papaya).

Ditinjau dari orang yang melakukan perjalanan wisata, Nurlan Kusmaedi (2002:5) dibedakan menjadi beberapa kategori, yaitu :

- 1) Turis bisnis, yaitu mereka yang melakukan perjalanan atau kunjungan dengan alasan untuk berbisnis, termasuk didalamnya mengunjungi konferensi, dan mengunjungi pameran.
- 2) Turis spesifik, yaitu mereka yang melakukan perjalanan hanya untuk keperluan khusus.
- 3) Turis waktu luang, yaitu mereka yang mengunjungi suatu tempat untuk kesenangan atau ingin luput dari perhatian umum atau menghabiskan waktu libur.

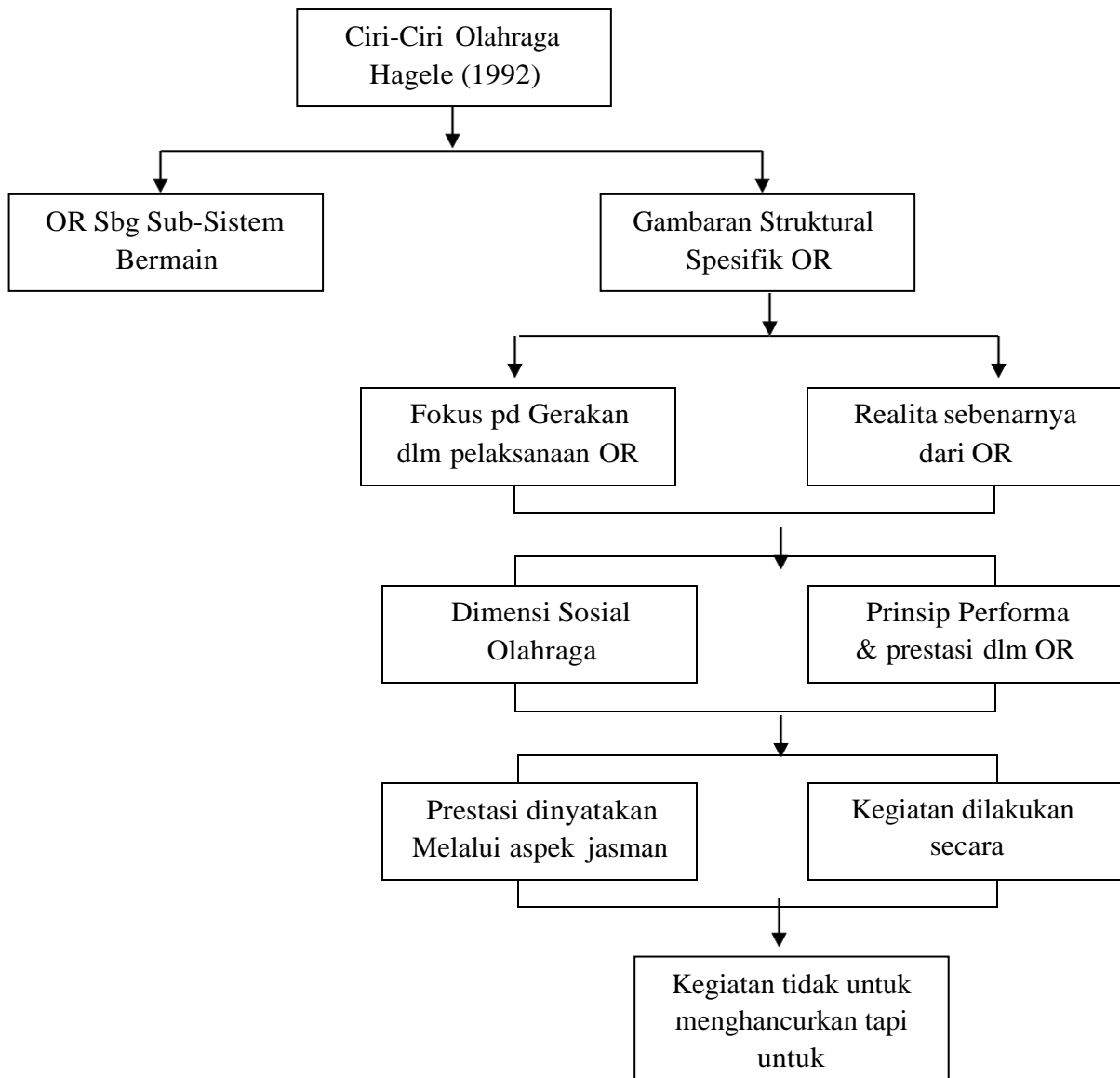
Kegiatan rekreasi memiliki klasifikasi diantaranya yang disebutkan oleh Richard G. Kraus, 1982 yang dikutip oleh Kusmaedi (2002:6) sebagai berikut :

Tabel 5.1 Kegiatan Rekreasi

No	Klasifikasi	Divisi	Bentuk Kegiatan
1	<i>Sport and game</i>	<i>1.1 Active sport 1.2 Active game 1.3 Equifment games 1.4Physical contioning activities</i>	<i>Panahan, base ball, tinju, rugby, bola tangan, hoki, judo, karate, sepak bola, tennis meja, atletik, bola voli, dll. Kick ball, lead-up team games, long ball. Biliar, catur, kriket, tables games. Exercise clases, gymnastic, jogging, trampoline</i>
2	<i>Outdoor recreation Activities</i>		<i>Birds walks, camping, coasting, dog obidiense, gardening, glider soaring, hiking, hunting, ice boating, ice skating, kite fly, mountaineering, nature trails, nature study (birds, flowers, animals, reptiles,dll), outdoor cooking,picknicking, snowshoeing, snow traking, surving, target shooting, (rifle and pistol), terrarium, and trapshooting.</i>
3	<i>Aquatics</i>		<i>Bating, boating (power boating, sailing, and canoeing), diving, fishing, lifesaving and water safety, rowing regattas, swimming, skin and scuba diving, surfing, water ballet, water polo, waterskiing.</i>
4	<i>Arts and Crafts</i>		<i>Basket making, bead work, carving (wood, soap, plastic foam,, and bone), ceramics, drawing and sketcing, finger</i>

			<i>painting, furniture refinishing, graphics (print making, etching, lithography), jewelry, leather working, macramé, metal craft, modeling, needle work, origami (paper folding, ang cutting), painting, (oil and water color), photograpy, printing and book making, sculpture (clay, metal, stone, wood), weaving, woodworking.</i>
5	<i>Performing arts</i>	<i>5.1 Music 5.2 Drama 5.3 Dance</i>	<i>Chamber-music ensambles, choral groups, community singing, music kreatif untuk anak- anak, drum and bugle corps, folks singing, glee clubs, jazz bands, rock- and- roll band competitions, symphony orchestras. Adult refertory theater, charades and dramatic games, children's theater, cretive dramatic, eksperimental theater, mask making and marionetess, one act plays, play reading, puppetry, scenery making and stagecraft. Ballet, cretive dance for children, etnic dance, folk and square dance, jazz dance, modern dance, rock and rols dance, tap and clog dance.</i>
6	<i>Hobbies</i>	<i>6.1 Collecting 6.2. model building</i>	<i>Autographs, book, clocks, coins, dolls, matchbooks, memorabilia, weapons. Air planes, boats, cars, railroads.</i>
7	<i>Special services for handicapped</i>		<i>Cerebral palsied, blind or deaf individuals, discharged mental patient, home bound or devendent aging persons, mentally retarded, physically Handicapped</i>
8	<i>Mental and linguistic activities</i>		<i>Book club, creative writing club, current events discussion grouf or forum, foreign language study, magic trick, mental games, paper and pencil games, poetry club, puzzles, radio club, writers workshop.</i>
9	<i>Social activities</i>		<i>Banquets, barbeques and picnic, card parties, carnivals, clambakes, father and son or mather and daughter parties, fun nights, masquerades.</i>
10	<i>Special events</i>		
11	<i>Trip and outings</i>		
12	<i>Services activities</i>		

4. Ciri-Ciri Olahraga



Esensi olahraga berkaitan dengan tiga unsur: bermain, latihan fisik, dan kompetisi.

Melanjutkan dari pengertian olahraga yang telah dijelaskan di atas, maka terdapat pula ciri-ciri yang terdapat dalam olahraga menurut Rusli Lutan (1992 : 13-15) menjelaskan tentang ciri khas yaitu :

1. Olahraga ditekankan pada kegiatan jasmani yang berwujud keterampilan gerak, daya tahan, kekuatan, kecepatan. Jadi olahraga yang lebih dominan adalah kegiatan jasmani.
2. Olahraga sebagai realitas, olahraga dilakukan dalam suasana yang tidak sebenarnya, tetapi keterlibatan seseorang dalam melakukan olahraga merupakan sesuatu yang nyata.
3. Prinsip prestasi dalam olahraga, mengenai tanda-tanda prinsip prestasi dalam olahraga adalah:
 - a. Peragaan kemampuan jasmani ditunjukkan secara maksimal.
 - b. Kegiatan olahraga dilakukan secara sukarela.
 - c. Tidak bertujuan untuk menghancurkan lawan.
 - d. Aspek sosial olahraga, dalam melakukan olahraga akan memungkinkan terjadi interaksi sosial yang akan membentuk kelompok sosial.

Dari penjelasan mengenai ciri-ciri olahraga maka penulis berasumsi bahwa olahraga merupakan kegiatan fisik yang lebih dominan, kegiatan yang nyata, terdapat prinsip prestasi, dan terdapat aspek sosial.

5. Tujuan Olahraga

Dalam kehidupan manusia tidak terlepas dari aktivitas sehari-hari, salah satunya adalah aktivitas fisik yang disebut dengan olahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang bisa dilakukan oleh setiap orang dengan kemampuan, kesenangan, dan kesempatan. Sebagai mana dijelaskan oleh Ichsan (1991 : 80) bahwa:

“Olahraga pada dasarnya berisi kegiatan yang berorientasi pada gerak, pelaksanaannya tergantung pada kemampuan dan tujuan yang ingin dicapai pelakunya”.

Mengenai tujuan olahraga Soudan dan Everett melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang dikutip oleh Arma Abdulah (1994 : 23) adalah sebagai berikut:

Beragam-macam tujuan olahraga adalah:

- a. Memelihara kesehatan dan kondisi jasmani yang baik
- b. Memperoleh kesenangan dan kegembiraan
- c. Memperoleh kepercayaan diri
- d. Memperoleh latihan secara teratur

- e. Membentuk kebiasaan menggunakan waktu untuk aktivitas yang Menyenangkan
Mencegah, mengetahui, dan mengoreksi kelemahan dan cacat jasmani

Selanjutnya Depurtemen pendidikan dan kebudayaan (1984/1985: 47) sebagai berikut:

Bermacam-macam tujuan olahraga adalah:

- a. Untuk mencari kesenangan (rekreasi)
- b. Untuk mengisi waktu luang
- c. Untuk kesehatan tubuh
- d. Untuk physical fitnees
- e. Untuk penyembuhan / pengobatan
- f. Untuk pembentukan tubuh / sikap
- g. Untuk mencapai prestasi
- h. Untuk prestise
- i. Untuk mencari nafkah
- j. Sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan

Sedangkan menurut Rusli lutan (1992 : 23) berdasarkan penekanan tujuan olahraga dibagi menjadi empat, yaitu sebagai berikut:

- a. Olahraga prestasi (olahraga kompetitif) yang menekankan pada pencapaian prestasi, kemenangan, atau keunggulan dalam perlombaan atau pertandingan
- b. Olahraga pendidikan yang menekankan pada pencapaian tujuan pendidikan
- c. Olahraga profesional yang menekankan pencapaian tujuan yang bersipat material
- d. Olahraga kesehatan untuk pencapaian derajat sehat yang lebih baik

Berdasarkan dari ketiga pendapat tersebut, maka intensitas olahraga itu sendiri akan sangat ditentukan oleh tujuan apa yang hendak dicapai, seseorang melakukan olahraga memiliki tujuan seperti untuk mendapatkan pestasi, kesenangan atau kegembiraan, pendidikan, pemeliharaan kesehatan, atau sebagai mata pencaharian. Apabila olahraga tersebut dilakukan secara teratur, terarah, dan terkendali maka akan memberikan manfaat kepada diri seseorang, sebagai mana dijelaskan oleh Supandi (1992 : 34) bahwa: “Bergerak wajib bagi manusia pelakunya akan memperoleh manfaat sedangkan yang tidak akan memperoleh Dengan demikian penulis berpendapat bahwa kegiatan/aktivitas olahraga apabila dilakukan secara teratur dan terarah, maka seseorang akan bertambah baik kualitas

jasmaninya. Disamping itu dalam pelaksanaannya olahraga dapat dilakukan di mana saja baik di desa, kota, maupun di komplek/ pemukiman yang kiranya daerah tersebut aman bagi keselamatan.

6. Manfaat Olahraga

Aktivitas jasmani atau olahraga yang dilakukan secara teratur bagi manusia bisa menjadikan manusia seutuhnya, disepanjang kehidupan manusia selalu berusaha agar hidup lebih nyaman, lebih mudah, lebih ringan. Dorongan itu menyebabkan budaya olahraga menjadi lebih berkembang di kehidupan masyarakat pada masa sekarang ini. Hal ini dapat dilihat dari kegiatan manusia seperti berjalan kaki, bersepeda, berolahraga, menulis, bekerja, pergi ke kantor, untuk menunjang kegiatan tersebut diharapkan seseorang mengembangkan faktor-faktor fisik yaitu dengan olahraga.

Olahraga pada dasarnya berisi kegiatan yang berorientasi pada gerak, pelaksanaannya tergantung pada kemampuan dan tujuan apa yang hendak dicapai oleh pelakunya, seperti yang dijelaskan oleh Giriwijoyo (1992 : 80): “Melalui aktivitas jasmani akan terjadi perubahan berupa pengaruh positif terhadap kesehatan. Sebaliknya, akibat yang negatif akan diperoleh jika olahraga itu dilakukan dengan cara yang salah”. Melalui perkembangan faktor-faktor fisik dengan kegiatan olahraga secara teratur akan menunjang kehidupan manusia.

Dari penjelasan mengenai manfaat kegiatan olahraga, maka penulis akan mengelompokkannya sebagai berikut :

a. Manfaat kegiatan olahraga terhadap jasmani antara lain:

- 1) Meningkatkan kemampuan dan ketahanan dalam bergerak atau bekerja hal ini disebabkan oleh:
 - Persendian dapat bergerak secara luas, sehingga mencegah kekakuan pada sendi-sendi.
 - Meningkatkan fungsi syaraf yang dapat diwujudkan dalam bentuk reaksi yang lebih cepat dan kemampuan mengkoordinasikan fungsi otot yang lebih baik.
- 2) Mengatasi kekurangan gerak. Melalui olahraga, maka kekurangan gerak yang dialami oleh seseorang akan teratasi.
- 3) Berkurangnya resiko untuk mendapatkan penyakit-penyakit non infeksi khususnya penyakit jantung dan pembuluh darah.
- 4) Kemampuan gerak akan lebih baik. Melalui olahraga seperti kegiatan dalam senam kebugaran jasmani dan cabang-cabang olahraga seperti bola basket dan bola voli, serta

sepakbola, dan permainan lainnya, tidak menutup kemungkinan kemampuan gerak seseorang yang melakukan kegiatan tersebut akan lebih baik.

b. Manfaat kegiatan olahraga terhadap rohani antara lain:

- 1) Membina sikap positif terhadap kegiatan olahraga dalam waktu luang.
- 2) Mendapatkan harga diri. Seseorang yang melakukan olahraga akan mendapatkan peluang untuk mendapatkan harga diri.
- 3) Mendapat kegembiraan. Melalui kegiatan olahraga seperti senam kebugaran jasmani secara massal yang diiringi musik, seseorang akan mendapatkan kegembiraan bersama-sama dengan orang lain.

Dapat menyesuaikan diri terhadap tekanan baik tekanan emosional maupun mental. Hal ini juga dijelaskan oleh Giam dan The yang dikutip oleh Satmoko (1992 : 12) bahwa, “Mereka secara fisik aktif, cenderung menyesuaikan diri lebih baik terhadap stres emosional dan mental dan jarang menderita kelainan kepribadian”.

c. Manfaat kegiatan olahraga terhadap sosial antara lain:

- 1) Membina kerja sama. Olahraga bukan semata-mata kegiatan individu, tetapi juga kegiatan yang dapat dilakukan secara bersama-sama seperti halnya kegiatan senam, sepak bola, bola voli, dan sebagai.
- 2) Belajar bergaul. Tidak setiap orang dapat bergaul dengan orang lain. Melalui kegiatan olahraga secara bersama-sama atau melibatkan orang banyak tidak menutup kemungkinan seseorang akan bergaul dengan orang lain.
- 3) Meningkatkan saling pengertian dan hubungan emosional yang lebih baik.

7. Penggolongan Cabang-Cabang Olahraga Sejenis

Olahraga yang berkembang pada saat ini dapat digolongkan menurut cabang- cabang olahraga sejenis ditinjau dari sifat, peraturan, tempat penyelenggaraan, dan musim sebagai berikut:

a. *Penggolongan menurut sifat dan cabang olahraga, yaitu sifat pertandingan dan perlombaan. Mengenai kedua sifat tersebut adalah:*

- 1) Sifat pertandingan. Menurut Moch Soebroto (1980:140) yang dimaksud pertandingan adalah:

Kegiatan untuk memperoleh kemenangan para olahragawan atau peserta harus mencurahkan kelebihan jasmani dan rohani, kemampuan taktik dan dalam pertandingan para olahragawan akan saling berhadapan.

Dari penjelasan tersebut, maka dalam pertandingan olahraga setiap pelaku akan menampilkan kemampuannya untuk memperoleh kemenangan dari pelaku lain yang berhadapan dengan dirinya. Cabang- cabang olahraga yang memiliki sifat pertandingan antara lain : sepak bola, bola voli, bulutangkis, bola basket, pencak silat.

2) Sifat perlombaan. Menurut Moch Soebroto (1984:140) mengenai perlombaan adalah:

Dalam perlombaan para olahragawan harus berjuang untuk memperoleh waktu yang sependek-pendeknya atau waktu yang lama, mencapai jarak setinggi-tingginya atau sejauh-jauhnya, dan mungkin juga harus berusaha menguasai bentuk gerak yang seindah-indahnya, dan dalam berlomba para olahragawan atau peserta tidak saling berhadapan tetapi harus melawan waktu, jarak, keindahan atau beban.

Beberapa contoh cabang olahraga yang termasuk perlombaan adalah:

- a) Perlombaan yang berkaitan dengan waktu seperti : lari, renang, terbang layang dan layar.
- b) Perlombaan yang berkaitan dengan jarak seperti : lompat tinggi, lompat jauh, tolak peluru, lempar martil, dan loncat galah.
- c) Perlombaan yang berkaitan dengan keindahan seperti : loncat indah, dan senam lantai.
- d) Perlombaan yang berkaitan dengan beban seperti : angkat besi.

b. *Penggolongan menurut peraturan, antara lain :*

- 1) Permainan yang lapangannya atau tempat bertandingnya dipisahkan oleh jaring dan net. Misalnya: tenis, bulutangkis, bola voli, tenis meja, dan sepak takraw. Pada jenis cabang olahraga ini tidak akan mungkin terjadi percampuran antara lawan, sehingga tidak akan mungkin terjadi persentuhan badan.
- 2) Permainan yang lapangannya atau tempat pertandingannya tidak dipisahkan dengan jaring. Misalnya: sepak bola, bola basket, softball, hoki, polo air. Dalam permainan ini yang dibatasi dengan jaring ini ada percampuran antara pemain, sehingga ada kemungkinan persentuhan badan (*body contact*) dengan lawan.

c. *Penggolongan menurut penyelenggaraan adalah sebagai berikut:*

- 1) Darat. Cabang-cabang olahraga sebagai olahraga darat antara lain seperti : permainan sepak bola , bola voli, bola basket, tenis, dan bulutangkis.

- 2) Air. Cabang-cabang olahraga sebagai olahraga air antara lain seperti: renang, ski air, polo air, dayung.
- 3) Udara. Cabang-cabang olahraga sebagai olahraga udara antara lain seperti terbang layang, terjun payung.

d. Penggolongan olahraga menurut musim yaitu :

- 1) Olahraga musim panas. Olimpiade ini adalah olimpiade yang diselenggarakan pada waktu musim panas yang merupakan kelanjutan dari olimpiade Yunani yang diselenggarakan sebelum tahun masehi dan terjadi perubahan atau modernisasi oleh Baron Pierre de Coubertin yang di mulai tahun 1896 jenis-jenis olahraga musim panas antara lain : nomor atletik, permainan bola basket, sepak bola, bola voli, tenis, anggar, dan renang.
- 2) Olimpiade musim dingin. Olimpiade musim dingin ini adalah olimpiade yang diselenggarakan berbagai pertandingan dan perlombaan cabang- cabang olahraga yang membutuhkan salju atau es sebagai alas dalam pertandingan dan perlombaan jenis-jenis olahraga.

EVALUASI

1. Bagaimana hubungan prestasi olahraga, kesehatan dalam olahraga, pendidikan olahraga serta berikan contohnya.
2. Sebutkan dan beri penjelasan manfaat dari kegiatan berolahraga dalam perspektif pendidikan, kesehatan, prestasi, dan professional
3. Uraikan mengenai penggolongan jenis olahraga dan berikan contohnya
4. Menurut pendapat anda apa yang menjadi manfaat bagi kehidupan sehari-hari dari kegiatan berolahraga.

RANGKUMAN

1. Olahraga adalah kegiatan-kegiatan yang bersifat fisik mengandung sipat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan
2. Olahraga terkelompokkan dalam tujuannya adalah untuk prestasi, pendidikan, kesehatan, dan rekreasi.
 - Olahraga prestasi (olahraga kompetitif) yang menekankan pada pencapaian prestasi, kemenangan, atau keunggulan dalam perlombaan atau pertandingan
 - Olahraga pendidikan yang menekankan pada pencapaian tujuan pendidikan
 - Olahraga profesional yang menekankan pencapaian tujuan yang bersifat material

- Olahraga kesehatan untuk pencapaian derajat sehat yang lebih baik
3. Manfaat olahraga terhadap jasmani antara lain:
- Meningkatkan kemampuan dan ketahanan dalam bergerak atau bekerja hal ini disebabkan oleh:
- Mengatasi kekurangan gerak. Melalui olahraga, maka kekurangan gerak yang dialami oleh seseorang akan teratasi.
 - Berkurangnya resiko untuk mendapatkan penyakit-penyakit non infeksi khususnya penyakit jantung dan pembuluh darah.
 - Kemampuan gerak akan lebih baik. Melalui olahraga seperti kegiatan dalam senam kebugaran jasmani dan cabang-cabang olahraga seperti bola basket dan bola voli, serta sepakbola, dan permainan lainnya, tidak menutup kemungkinan kemampuan gerak seseorang yang melakukan kegiatan tersebut akan lebih baik.
4. Manfaat olahraga terhadap rohani:
- Membina sikap positif terhadap kegiatan olahraga dalam waktu luang.
 - Mendapatkan harga diri. Seseorang yang melakukan olahraga akan mendapatkan peluang untuk mendapatkan harga diri.
 - Mendapat kegembiraan. Melalui kegiatan olahraga seperti senam kebugaran jasmani secara massal yang diiringi musik, seseorang akan mendapatkan kegembiraan bersama-sama dengan orang lain.
 - Dapat menyesuaikan diri terhadap tekanan baik tekanan emosional maupun mental. Hal ini juga dijelaskan oleh Giam dan The yang dikutip oleh Satmoko (1992 : 12) bahwa, “Mereka secara fisik aktif, cenderung menyesuaikan diri lebih baik terhadap stres emosional dan mental dan jarang menderita kelainan kepribadian”.
5. Manfaat olahraga terhadap social:
- Membina kerja sama. Olahraga bukan semata-mata kegiatan individu, tetapi juga kegiatan yang dapat dilakukan secara bersama-sama seperti halnya kegiatan senam, sepak bola, bola voli, dan sebagai.
 - Belajar bergaul. Tidak setiap orang dapat bergaul dengan orang lain. Melalui kegiatan olahraga secara bersama-sama atau melibatkan orang banyak tidak menutup kemungkinan seseorang akan bergaul dengan orang lain.
 - Meningkatkan saling pengertian dan hubungan emosional yang lebih baik.
6. Penggolongan cabang-cabang olahraga sejenis adalah
- Penggolongan menurut sifat dan cabang olahraga, yaitu sifat pertandingan dan perlombaan

- Penggolongan menurut peraturan
- Penggolongan menurut penyelenggaraan
- Penggolongan olahraga menurut musim