

SOSIOLOGI OLAHRAGA

PENULIS :

- M. Irfan Hasanuddin
- M. Imran Hasanuddin
- Rizki Muhammad Ramdhan
- Anhar
- Jumaking
- Fatkhur Rozi
- Muhammad Qasash Hasyim
- Agus Sutriawan
- Muhammad Noer Fadlan
- Anto Sukanto
- Ikadarny

ISBN 978-623-198-340-4



9 786231 983404



SOSIOLOGI OLAHRAGA

**M. Irfan Hasanuddin
M. Imran Hasanuddin
Rizki Muhammad Ramdhan
Anhar
Jumaking
Fatkhur Rozi
Muhammad Qasash Hasyim
Agus Sutriawan
Muhammad Noer Fadlan
Anto Sukamto
Ikadarny**



PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI

SOSIOLOGI OLAHRAGA

Penulis :

M. Irfan Hasanuddin
M. Imran Hasanuddin
Rizki Muhammad Ramdhan
Anhar
Jumaking
Fatkhur Rozi
Muhammad Qasash Hasyim
Agus Sutriawan
Muhammad Noer Fadlan
Anto Sukamto
Ikadarny

ISBN : 978-623-198-340-4

Editor : Ari Yanto, M.Pd

Penyunting : Tri Putri Wahyuni, S.Pd

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

Penerbit : PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jl. Pasir Sebelah No. 30 RT 002 RW 001
Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tengah
Padang Sumatera Barat
Website : www.globaleksekuatifteknologi.co.id
Email : globaleksekuatifteknologi@gmail.com

Cetakan pertama, Juni 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Sosiologi Olahraga ini.

Buku Ini Membahas Pengertian Sosiologi Olahraga, Fungsi Sosiologi Olahraga, Makna Ekspresi, Simbolik dan Interaksi Sosial dari olahraga, Landasan biologik gerak insani, Olahraga ditinjau dari segi kejiwaan, Interaksi nilai budaya dan olahraga, Kajian sosiologi olahraga sejak dini, Bentuk partisipasi wanita dan olahraga, Olahraga sebagai penghasil devisa, Keterkaitan olahraga dan ekonomi, Strategi manajemen pemasaran olahraga.

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Padang, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB 1 PENGERTIAN SOSIOLOGI OLAHRAGA	1
1.1 Pendahuluan.....	1
1.2 Konsep Dasar Sosiologi Olahraga.....	1
1.3 Ruang Lingkup Sosiologi Olahraga	6
DAFTAR PUSTAKA.....	11
BAB 2 FUNGSI SOSIOLOGI OLAHRAGA	13
2.1 Pendahuluan.....	13
2.2 Fungsi Sosiologi Olahraga.....	14
2.3 Manfaat Sosiologi Olahraga.....	15
2.4 Tujuan Sosiologi Olahraga	16
2.5 Olahraga Sebagai Simbol Kelas Sosial.....	17
DAFTAR PUSTAKA.....	19
BAB 3 “MAKNA EKSPRESI, SIMBOLIK DAN INTERAKSI SOSIAL DALAM OLAHRAGA”	21
3.1 Makna Ekspresi dalam Olahraga	21
3.2 Makna Simbolik dari Olahraga.....	31
3.3 Interaksi Sosial dalam Olahraga.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	45
BAB 4 LANDASAN BIOLOGIK GERAK INSANI	47
4.1 Definisi Biologik Gerak Insani.....	47
4.2 Sistem Biologik Gerak	50
4.3 Peran Dan Resiko biologik gerak insani	66
DAFTAR PUSTAKA.....	69
BAB 5 OLAHRAGA DITINJAU DRI SEGI KEJIWAAN.....	71
5.1 Pendahuluan.....	71
5.2 Pengertian Olahraga.....	72
5.3 Pengertian Kejiwaan.....	73
5.4 Hubungan Olahraga Dengan Kejiwaan	75
DAFTAR PUSTAKA.....	83

BAB 6 INTERAKSI NILAI BUDAYA DAN OLAHRAGA: SEBUAH PARADIGMA NILAI OLIMPISME DALAM PENDIDIKAN JASMANI	85
6.1 Pendahuluan.....	85
6.2 Hakikat Nilai Olahraga	86
6.2.1 Nilai Secara Umum.....	88
6.2.2 Nilai Olimpisme	88
6.3 Ruang Potensial Pendidikan Jasmani.....	91
6.4 Penutup	92
DAFTAR PUSTAKA.....	93
BAB 7 KAJIAN SOSIOLOGI OLAHRAGA SEJAK DINI	95
7.1 Pendahuluan.....	95
7.2 Pengenalan Sosiologi Olahraga.....	95
7.2.1 Sosiologi olahraga berkaitan dengan perkembangan anak-anak.....	95
7.2.2 Manfaat Olahraga Bagi Individu.....	98
7.2.3 Olahraga Dapat Membentuk Karakter Seseorang	99
7.3 Perkembangan Anak dan Olahraga.....	100
7.3.1 Tahap-tahap perkembangan anak dapat dikelompokkan menjadi beberapa fase	100
7.3.2 Jenis olahraga yang paling sesuai untuk anak-anak pada setiap tahapan perkembangan: .	101
7.3.3 Tinjauan Fisiologi Olahraga Pada Anak	103
DAFTAR PUSTAKA.....	106
BAB 8 BENTUK PATRISIPASI WANITA DAN OLAHRAGA	107
8.1 Pendahuluan.....	107
8.2 Sejarah Olahraga Perempuan di Dunia	110
8.3 Bentuk dan partisipasi wanita dalam olahraga.....	112
8.4 Pandangan Partisipasi Wanita dalam Olahraga di Indonesia.....	113
8.5 Prestasi Olahraga Dan Seksualitas Wanita	115
8.6 Wanita Dan Olahraga Dalam Media	117

8.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Wanita dalam Olahraga.....	119
8.8 Pentingnya partisipasi wanita dalam olahraga.....	120
DAFTAR PUSTAKA.....	124
BAB 9 OLAHRAGA SEBAGAI PENGHASIL DEvisa	125
9.1 Pendahuluan.....	125
9.2 Industri Olahraga.....	129
9.2.1 Industri Olahraga Sebagai Penghasil Devisa.....	129
9.2.2 Tantangan Dunia Industri Olahraga.....	131
9.2.3 Presidensi G20 dan Pemulihan Ekonomi Berfokus Pada Sektor Olahraga.....	133
9.2.4 Event Olahraga Lokal Dalam Pertumbuhan Ekonomi	134
DAFTAR PUSTAKA.....	137
BAB 10 KETERKAITAN OLAHRAGA DAN EKONOMI	139
10.1 Pendahuluan.....	139
10.2 Industri Olahraga sebagai Penggerak Ekonomi.....	140
10.2.1 Peningkatan pariwisata	141
10.2.2 Pendapatan dari media	142
10.2.3 Peningkatan lapangan kerja	144
10.3 Dampak ekonomi pada olahraga.....	145
10.4 Olahraga sebagai Media Promosi	146
10.5 Kontribusi Sosial Olahraga pada Ekonomi.....	148
10.6 Dampak Negatif Olahraga terhadap Ekonomi	149
DAFTAR PUSTAKA.....	152
BAB 11 STRATEGI MANAJEMEN PEMASARAN OLAHRAGA.....	153
11.1 Pendahuluan.....	153
11.2 Teori Dasar Pemasaran Olahraga.....	154
11.2.1 Definisi olahraga dan Manajemen Pemasaran Olahraga.....	155
11.2.2 Sejarah Perkembangan Pemasaran Olahraga.....	157
11.3 Tantangan, Peluang dan Ruang Lingkup Pemasaran Olahraga.....	159

11.3.1 Tantangan Pemasaran Olahraga.....	159
11.3.2 Peluang Pemasaran Olahraga.....	159
11.3.3 Ruang Lingkup Pemasaran Olahraga.....	160
DAFTAR PUSTAKA.....	163
BIODATA PENULIS	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 5.1. Aktivitas olahraga	73
Gambar 5.2. Ilustrasi Stress.....	75
Gambar 5.3. Infografi Persentase Depresi dari berbagai negara	80
Gambar 6.1. Ilustrasi Nilai Olimpisme.....	90

BAB 1

PENGERTIAN SOSIOLOGI OLAHRAGA

Oleh M. Irfan Hasanuddin

1.1 Pendahuluan

Fenomena olahraga berkembang dengan cepat dan meluas ke berbagai aspek kehidupan, tidak hanya untuk kesehatan tetapi juga dalam politik, ekonomi, sosial, dan budaya. Oleh karena itu, untuk memecahkan masalah yang ada dalam olahraga, diperlukan pendekatan interdisipliner dan disiplin ilmu sosiologi dapat dimanfaatkan.

Semakin memantapkan keyakinan bahwa olahraga merupakan sebuah mikrokosmos kehidupan masyarakat dari sudut pandang pelaku dan proses sosial yang terbentuk, dengan adanya nilai, norma, pranata, kelompok, lembaga, peranan, status, dan komunitas yang tercermin dalam aktivitas olahraga. Dalam sosiologi, mempelajari masyarakat berarti melihat hubungan dinamis antara individu atau kelompok, sehingga terjadi perubahan sebagai wujud terbentuknya dan terwarisinya tata nilai dan budaya untuk kesejahteraan pelakunya.

1.2 Konsep Dasar Sosiologi Olahraga

Sosiologi turut terlibat dalam kajian olahraga dan menjadi titik awal bagi analisis fenomena keolahragaan. Prinsip-prinsip sosiologi menjadi landasan dalam memahami perubahan dinamis nilai-nilai keolahragaan yang dihasilkan dari proses sosial seiring berjalannya waktu. Perkembangan pesat fenomena olahraga mempengaruhi seluruh aspek kegiatan tersebut. Pendekatan interdisipliner dalam kajian

olahraga sangat penting karena fenomena keolahragaan melibatkan berbagai aspek yang tidak terbatas pada aspek fisik atau teknis semata. Disiplin ilmu seperti sosiologi olahraga dapat membantu untuk memahami bagaimana olahraga mempengaruhi dan dipengaruhi oleh masyarakat, budaya, ekonomi, dan politik. Dengan memanfaatkan sosiologi olahraga, kita dapat mengkaji fenomena olahraga secara holistik dan mendalam, serta menemukan pemecahan masalah dalam olahraga yang lebih kompleks dan efektif.

Dari perspektif pelaku dan proses sosial yang terlibat, semakin jelas bahwa olahraga bukan hanya aktivitas kecil dalam kehidupan masyarakat, melainkan juga mencerminkan fenomena sosial yang terjadi di dalam masyarakat. Dalam aktivitas olahraga, terdapat nilai, norma, pranata, kelompok, lembaga, peran, status, dan komunitas yang memengaruhi dinamika olahraga itu sendiri. Dengan demikian, studi sosiologi olahraga dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang peran olahraga dalam masyarakat dan dampaknya pada dinamika sosial di dalam masyarakat.

Sosiologi bertujuan untuk mempelajari masyarakat melalui interaksi yang dinamis antara individu atau kelompok, sehingga terjadi perubahan sebagai hasil dari pembentukan dan penurunan nilai dan budaya dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan dan martabat manusia secara menyeluruh. Manusia mempunyai keinginan untuk bergerak dan bermain sebagai bentuk aktualisasi diri untuk mengembangkan potensi dan kebutuhan sehari-hari.

Pada hakikatnya, olahraga yang kita saksikan di era saat ini telah menjadi sebuah aktivitas fisik yang terlembagakan secara formal. Olahraga mengandung nilai dan norma yang telah diatur dan mengikat para pelaku, penyelenggara, dan penikmat olahraga guna memastikan jalannya olahraga secara adil, tertib, dan aman.

Dalam garis besar, sosiologi adalah disiplin ilmu yang mengkaji masyarakat beserta dinamika sosial yang terjadi di dalamnya, yang melibatkan interaksi manusia dengan manusia, baik secara perorangan maupun dalam kelompok, dalam konteks formal maupun informal, serta dalam keadaan yang stabil maupun berubah-ubah.

Menurut Selo Soemardjan dan Soelaeman Soemardi (1990), sosiologi diartikan sebagai ilmu masyarakat yang mempelajari struktur sosial dan proses sosial, termasuk perubahan sosial. Struktur sosial adalah keseluruhan jalinan antara unsur-unsur sosial yang pokok yaitu kaidah sosial (norma), lembaga sosial, kelompok serta lapisan sosial. Proses sosial adalah pengaruh timbal balik antara berbagai segi kehidupan bersama, misalnya pengaruh timbal balik antara kemampuan ekonomi yang tinggi dengan stabilitas politik dan hukum, stabilitas politik dengan budaya, dan sebagainya.

Sosiologi memiliki beberapa karakteristik yang mencerminkan sifat hakikinya, antara lain:

- a) Sosiologi adalah ilmu sosial yang berbeda dengan ilmu alam atau kerohanian.
- b) Sosiologi adalah disiplin ilmu kategori bukan normatif, yang artinya kajian dibatasi pada apa yang terjadi tanpa ada penilaian etis dalam proses pemerolehan dan penyusunan teori.
- c) Sosiologi adalah disiplin ilmu pengetahuan murni, bukan ilmu pengetahuan terapan, yang ditujukan untuk membentuk dan mengembangkan ilmu pengetahuan secara abstrak.
- d) Sosiologi adalah ilmu pengetahuan empiris dan rasional yang didasarkan pada observasi obyektif terhadap kenyataan dengan menggunakan penalaran.
- e) Sosiologi bersifat teoritis dan berusaha menyusun secara abstrak dari hasil observasi, dengan menggunakan

kerangka unsur yang tersusun secara logis untuk menjelaskan hubungan sebab akibat berbagai fenomena.

- f) Sosiologi bersifat kumulatif, di mana teori yang tersusun didasarkan pada teori yang telah ada sebelumnya.

Dalam suatu disiplin ilmu, terdapat dua jenis objek, yakni objek material dan objek formal. Objek material adalah area kajian disiplin ilmu tersebut, sedangkan objek formal merupakan sudut pandang atau paradigma yang digunakan untuk mempelajari objek material tersebut. Sebagai disiplin ilmu sosial, objek material dalam sosiologi adalah masyarakat, sedangkan objek formalnya adalah hubungan antar manusia serta proses yang terjadi akibat hubungan manusia di dalam masyarakat.

Sosiologi olahraga adalah bidang ilmu terapan yang mengkaji masalah keolahragaan dari sudut pandang sosiologis. Dalam olahraga, terdapat proses sosial yang menghasilkan karakteristik perilaku dalam kompetisi dan kerjasama untuk membangun suatu permainan yang diatur oleh nilai, norma, dan pranata yang telah ada. Kelompok sosial dalam olahraga mempelajari tipe perilaku anggotanya dalam mencapai tujuan bersama, dan biasanya terorganisir dalam lembaga sosial seperti organisasi olahraga dan pranata terkait. Ada berbagai pranata yang berkaitan dengan fenomena olahraga.

Para ahli berusaha menetapkan batasan ruang lingkup bidang studi yang relevan dalam sosiologi olahraga karena ruang lingkup tersebut sangatlah luas.

- a) Heizemann menyatakan bahwa teori sosiologi yang dapat dimasukkan dalam ilmu olahraga meliputi sistem sosial yang berkaitan dengan kelompok olahraga, figure sosial seperti olahragawan, dan teori kompensasi dalam industri olahraga modern.
- b) G Magname membahas mengenai peran olahraga dalam kehidupan sehari-hari, permasalahan yang muncul pada

olahraga rekreasi, keberhasilan olahraga, serta hubungan antara olahraga dengan kebudayaan.

- c) John C. Phillips meneliti tema-tema yang berkaitan dengan olahraga, kebudayaan, pertumbuhan, dan rasionalitas dalam olahraga.
- d) Abdul Kadir Ateng menyajikan topik-topik kajian sosiologi olahraga yang meliputi pranata sosial seperti sekolah, dan proses sosial seperti perkembangan status sosial atau prestise dalam kelompok dan masyarakat. Ia juga memberikan contoh-contoh sosiologi olahraga seperti pelepasan emosi, pembentukan pribadi, kontrol sosial, sosialisasi, perubahan sosial, kesadaran, dan keberhasilan.

Olahraga dianggap sebagai fenomena sosial yang penting dengan pengaruh yang besar pada masyarakat dan budaya kita, dan juga sebagai institusi yang sama pentingnya dengan keluarga, sistem pendidikan, dan struktur politik. Sebagai institusi, olahraga menghasilkan nilai-nilai, norma, dan pranata yang terbentuk dari interaksi sosial antara pelaku olahraga, penonton, sponsor, dan pihak terkait lainnya. Sosiologi olahraga sebagai disiplin ilmu membahas berbagai aspek terkait dengan olahraga sebagai fenomena sosial, termasuk dinamika kekuasaan, stratifikasi sosial, perubahan sosial, dan masalah etis dalam olahraga. Menurut Eitzen & Sage (2003), tujuan mendasar dari sosiologi olahraga adalah untuk menjelaskan dinamika kompleks sekitar pola partisipasi dan keprihatinan sosial yang membentuk lembaga olahraga secara menyeluruh. Hal ini meliputi pola partisipasi yang berbeda antara anak perempuan dan anak laki-laki dalam olahraga serta keprihatinan sosial seperti penekanan yang berlebihan pada kemenangan yang dapat menyebabkan penggunaan steroid. Dalam menjelaskan hal tersebut, sosiologi olahraga juga memperhatikan dinamika kekuasaan, stratifikasi sosial, perubahan sosial, dan masalah-masalah etis dalam olahraga.

Walaupun sosiologi olahraga memulai dengan menjelaskan partisipasi dalam olahraga dengan mengumpulkan data tentang jumlah orang yang terlibat setiap tahunnya, namun demikian, disiplin ilmu ini jauh lebih prihatin dengan pemahaman konteks sosial di mana partisipasi tersebut terjadi, serta signifikansi olahraga sebagai sebuah lembaga yang mempengaruhi bidang sosial, politik, dan ekonomi.

1.3 Ruang Lingkup Sosiologi Olahraga

Dinegara maju seperti Amerika, Inggris, Jerman, Prancis, Jepang dan lainnya, perkembangan dan kemajuan olahraga sangat pesat. Bahkan lebih besar dari sektor pembangunan lain (Yanuar Kiram, 2019). Berdasar dari peristiwa tersebut ilmu sosiologi olahraga membantu dalam memecahkan fenomena tersebut dengan membuat ruang lingkup olahraga yang meliputi (Yanuar Kiram, 2019):

1. Pengaruh olahraga terhadap interaksi sosial dan perilaku masyarakat. Pengaruh terbesar terhadap interaksi dan perilaku masyarakat terhadap kesehatan, pendidikan, persahabatan, komunikasi serta kebersamaan.
2. Olahraga dan pendidikan. Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan.
3. Pengaruh pendidikan terhadap olahraga. Selain menghasilkan warga yang sportif, jujur dan sehat. Pendidikan juga berpengaruh terhadap penelitian-penelitian lebih lanjut yang akan berkesinambungan dengan perkembangan dan kemajuan olahraga.
4. Pengaruh organisasi dan institusi olahraga terhadap pembangunan dan perkembangan olahraga. Institusi dan organisasi olahraga dapat membantu perkembangan

- dengan banyak mengadakan acara / perlombaan olahraga dan pembinaan dalam mempersiapkan meraih prestasi.
5. Fungsi olahraga dalam masyarakat. Fungsi kesehatan, pendidikan, persahabatan, komunikasi, interaksi, kebersamaan, kejujuran dan lainnya.
 6. Olahraga dan keluarga. Keluarga adalah organisasi terkecil setiap manusia, semakin harmonis kondisi keluarga, semakin baik kualitas hidup manusia. Olahraga dapat membantu meningkatkan keharmonisan dalam keluarga tersebut.
 7. Olahraga dan waktu senggang. Pada zaman modern orang lebih banyak bermain game/gadget, padahal olahraga kecil pada waktu senggang lebih baik dan bermanfaat bagi seseorang.
 8. Olahraga dan pembentukan karakter. Pembentukan karakter dalam olahraga terjadi baik saat latihan atau saat pertandingan. Karakter yang dibentuk antara, disiplin, semangat, pantang menyerah, tanggung jawab dan lain sebagainya.
 9. Olahraga dan media massa. Terjadinya simbiosis mutualisme terhadap unsur sosial karna adanya siaran untuk para penonton, keuntungan bagi para sponsor dan iklan, kebanggaan dan rasa percaya lebih pada pelaku yang diberi dukungan baik secara langsung atau tidak.
 10. Wanita dan olahraga. Penyamarataan untuk keikutsertaan wanita pada cabang olahraga serta adanya perlindungan khusus bagi wanita yang terlibat di dalamnya.
 11. Faktor yang mempengaruhi seseorang memilih teman dalam olahraga. Seseorang memilih teman dalam olahraga biasanya untuk mencari ilmu lebih banyak lagi. Teman yang ia pilih diharapkan bisa membuat dia nyaman dan belajar menguasai cabang olahraga tersebut.
 12. Faktor seseorang dalam memilih cabang olahraga. Bisa karna faktor keturunan, faktor ketertarikan pribadi atau

bisa karna ada teman sesamanya yang mengikuti cabang olahraga tersebut.

13. Efek program olahraga terhadap generasi muda. Banyak sekali efek yang akan di dapat generasi muda khususnya yang akan terasa pada masa tua yang lebih sehat dan lebih kuat dari orang yang tidak berolahraga, serta tertanamnya sifat-sifat disiplin, jujur sportif dan lainnya pada diri generasi muda.
14. Olahraga, agama, adat dan budaya. Dalam berolahraga, tertanam nilai-nilai agama seperti berdoa, berusaha dan berserah diri. Olahraga juga ada yang berasal dari tradisi atau adat/budaya seperti karapan sapi, sepak takraw, pencak silat, tarik tambang dan masih banyak lagi.
15. Konflik dalam olahraga. Hal yang dapat terjadi bila tidak ditegakkannya nilai dasar olahraga. Penyelesaian konflik biasanya diselesaikan dengan dijatuhkannya hukuman terhadap pihak yang berkaitan.
16. Agresivitas dalam olahraga. Agresivitas dalam olahraga wajib dimiliki setiap pelaku agar suasana persaingan terasa.
17. Industrialisasi dan komersialisasi dalam olahraga. Industrialisasi dan komersialisasi olahraga dilatar belakangi dengan peluang bisnis yang menjanjikan bagi siapa pun pelaku di dalamnya, perkembangan yang pesat membuat industri juga berkembang.
18. Olahraga dan keamanan. Aspek keamanan adalah aspek paling penting, karna keamanan baik untuk pelaku, penyelenggara dan penonton harus sama-sama terjamin. Adanya rasa aman akan membuat semua orang konsisten pada olahraga tersebut.
19. Olahraga dan hukum. Adanya Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional yang bertujuan meningkatkan dan memperkuat dasar tujuan berolahraga serta ketahanan nasional.

20. Olahraga dan politik. Adanya perhelatan olahraga antar negara dimana di dalamnya adanya unsur politik luar negeri yang membuat setiap negara bisa bekerja sama dan bersaing secara sehat dalam olahraga.
21. Olahraga dan pariwisata. Banyaknya potensi alam yang bisa di bawa ke arah olahraga, bertujuan salah satunya untuk meningkatkan ekonomi di daerah wisata tersebut selain membuat tempat dan daerah wisata jadi terkenal.
22. Olahraga, ilmu pengetahuan dan teknologi. Majunya iptek membuat prestasi dalam olahraga juga semakin meningkat, karena semua hal yang ada dalam olahraga dapat diukur dan diteliti lebih lanjut menjadi acuan untuk lebih baik lagi.
23. Olahraga dan kesempatan kerja. Kesempatan kerja dibidang olahraga cukup luas, karena olahraga sendiri sudah masuk ke dalam kehidupan masyarakat seperti profesi pendidik, pelatih, instruktur, tenaga medis, industri olahraga dan masih banyak lagi.
24. Kode etik dan perilaku profesional dalam olahraga. Kode etik dan profesional dalam olahraga harus sesuai dengan norma dan agama, menjadi teladan, jiwa kepemimpinan (tegas, bijaksana, berwibawa), keseimbangan emosional, menghargai semua pihak, bermental bagus, bahasa baik dan benar dan berpikir positif.
25. Tren perkembangan olahraga. Perkembangan olahraga di masyarakat akan terus terjadi seiring berjalannya waktu. Tren dan perkembangan tidak bisa dihentikan karena akan selalu terjadi dalam kehidupan manusia.

Ruang lingkup kajian sosiologi olahraga akan terus berkembang mengikuti fenomena yang muncul di masyarakat. Dari pembahasan di dapatkan mengapa ilmu sosiologi masuk ke dunia olahraga. Hal tersebut karena olahraga sudah berhubungan erat dengan kehidupan masyarakat sehingga terjadinya banyak fenomena yang dapat diselesaikan dengan

ilmu sosiologi. Sosiologi olahraga adalah disiplin ilmu yang mempelajari fenomena-fenomena dalam masyarakat yang berkaitan dengan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Dlis, F., Wasan, A., Habibie, S., Amin, B. F., Awaluddin, S. P., Ismail, A., ... & Mulyadi, H. 2022. Sosiologi Olahraga: Dimensi Sosial Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. CV. Mitra Cendekia Media.
- Kiram, P. H. Y. 2019. Menelusuri Dan Menguak Nilai-nilai Luhur Olahraga: Pengantar Sosiologi Olahraga. Prenada Media.
- Muhtar, T. 2020. Sosiologi Olahraga. Salam Insan Mulia.
- Sapto Adi dan Mu'arifin. 2007. Sosiologi Olahraga. Malang: Upt Perpus.
- Sapto Adi, Mu'arifin. 2001. Sosiologi Olahraga. Universitas Negeri Malang, Fakultas Ilmu Pendidikan. Diakses pada tanggal 15 Maret 2023 dari <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/03/SOSIOLOGI-OLAHRAGA-104.pdf>
- Sobarna, A., Hamidi, A., & Rizal, R. M. 2021. Sosiologi Olahraga: Teori, Konsep dan Aplikasi Praktis. Desanta Publisher.
- Thibault, P. Q. 2008. Contemporary Sport Management. USA: Human kinetck

BAB 2

FUNGSI SOSIOLOGI OLAHRAGA

Oleh M. Imran Hasanuddin

2.1 Pendahuluan

Melalui berbagai media yang terus berkembang, kita bisa mengikuti berbagai gambaran menyedihkan yang terjadi di dunia olahraga. Dimulai dari insiden tidak menghargai wasit, tawuran suporter, memecat pelatih setelah kalah, praktik curang dalam seleksi atlet, dan diakhiri dengan plot tingkat tinggi dalam pemilihan manajemen organisasi olahraga dan semua itu sebenarnya terjadi bersamaan dengan dimulainya olahraga kontemporer.

Ketika olahraga menjadi lebih dari sekedar latihan fisik langsung, orang biasa menyebutnya sebagai industrialisasi. Lebih jauh lagi, dalam celah peradaban yang mencakup komponen rumit seperti produksi kuliner, olahraga telah muncul sebagai dimensi kehidupan yang baru.

Olahraga dipandang sebagai salah satu metode “Membangun Karakter Bangsa” di sejumlah bangsa, salah satunya Indonesia. Di sisi lain, tidak semua orang menyadari bahwa olahraga seringkali menjadi ajang perdebatan yang tidak pernah dianggap serius. Semangat kebanggaan yang dipicu oleh kemenangan sering mengesampingkan tujuan olahraga yang sebenarnya, yang harus dipertahankan. Undang-undang keolahragaan No. 19 Tahun 2004 diamanatkan oleh pemerintah Indonesia sebagai tanda keseriusan dalam menangani masalah keolahragaan. Menurut undang-undang, olahraga secara struktural dipisahkan menjadi tiga kategori: olahraga kompetitif, olahraga pendidikan, dan olahraga rekreasi.

2.2 Fungsi Sosiologi Olahraga

Sosiologi olahraga berupaya membahas perilaku sosial manusia, baik sebagai individu maupun kelompok, dalam situasi olahraga, artinya, saat melakukan kegiatan olahraga, pada dasarnya manusia melakukan kegiatan sosial yang berupa interaksi sosial dengan manusia lainnya. Dalam berinteraksi ia terikat oleh nilai atau norma yang berlaku pada komunitas dimana ia berada dan pranata-pranata yang berlaku pada cabang olahraga yang sedang dilakukan.

Pelanggaran terhadap nilai dan norma atau perilaku yang menyimpang dari peran yang dimainkannya akan berakibat adanya sangsi, penentuan jenis sangsi ini ditentukan atas kesepakatan bersama, atau aturan yang telah dibakukan, kesemuanya itu dilakukan agar aktivitas olahraga yang dimainkan bisa berjalan secara aman, tertib, dan lancar.

Mengingat keadaannya, wajar saja jika kita khawatir. Berbagai kompetisi olahraga yang berlangsung penuh dengan rencana dan strategi licik untuk mengikuti aturan dan menang. Terlepas dari kenyataan bahwa wasit berfungsi sebagai hakim yang menjaga keadilan, para pemain (atlet) sering memperlakukan mereka secara brutal dan tidak menyenangkan. Dari sini saja dapat disimpulkan bahwa konsep fair play dalam olahraga modern tidak selalu merupakan hal yang nyata. Definisi keadilan Platon yang kedua adalah koherensi bagian-bagian dalam keseluruhan (Eugene Freeman & David Appel, 2004:168)

Sektor olahraga modern telah menjadi sistem yang sangat berkembang. Unsur-unsur yang berbeda dihubungkan bersama dalam rangkaian saling ketergantungan. Sungguh luar biasa jika ide fairness/fair play diterapkan dalam situasi ini, di mana setiap bagian beroperasi sesuai fungsinya masing-masing. Akibatnya sering terjadi perubahan fungsi dari keselarasan sistem. Olahraga telah berkembang dari definisi awalnya sebagai permainan menjadi lingkungan kerja yang sangat serius. Mari gunakan istilah

yang lebih sering digunakan, profesional. Selain itu, sektor ekonomi terkadang memainkan peran yang terlalu menonjol, mengubah olahraga menjadi lingkungan komersial yang tidak etis.

2.3 Manfaat Sosiologi Olahraga

Sosiologi olahraga memiliki beberapa manfaat, antara lain sebagai berikut:

- a) Mengkaji secara kritis peran, fungsi dan makna olahraga dalam kehidupan masyarakat dan masyarakat yang dibentuknya
- b) Mendeskripsikan dan menjelaskan kemunculan dan penyebaran olahraga dari masa ke masa dan di berbagai kalangan masyarakat
- c) Mengidentifikasi proses sosialisasi ke dalam, melalui, dan keluar dari olahraga modern
- d) Penyembunyian nilai dan norma budaya serta dominasi subkultur yang muncul dan bertahan dalam olahraga
- e) Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan kekuasaan dan sifat stratifikasi masyarakat membatasi dan kemungkinan keterlibatan dan penampilan orang-orang dalam olahraga sebagai pemain, ofisial, penonton, pekerja atau konsumen
- f) Untuk menilai cara olahraga menghadapi perubahan sosial dalam masyarakat yang lebih luas
- g) Berkontribusi baik untuk basis pengetahuan sosiologi secara lebih umum dan juga untuk pembentukan kebijakan yang berusaha memastikan bahwa proses olahraga global tidak terlalu memboroskan nyawa dan sumber daya.

2.4 Tujuan Sosiologi Olahraga

Pengaruh olahraga terorganisir merupakan salah satu daya tarik dunia yang sangat besar, relevansi politik, dan bobot finansial. Namun, karena persaingan yang ketat dan kesuksesan finansial yang berkembang dari olahraga internasional dan lingkungan komersial yang mendukung, organisasi olahraga berisiko kehilangan sudut pandang sosial dan etika mereka. Mendapatkan keunggulan kompetitif atas olahraga lain dan/atau organisasi olahraga diberikan terlalu banyak perhatian, sedangkan hubungan yang luas dan konstruktif antara olahraga dan masyarakat yang mendukungnya terlalu sering diabaikan.

Mitos berlebihan yang berupaya menjauhkan olahraga dari masalah politik dan keuangan biasa juga dapat ditemukan di dunia olahraga. Sebaliknya, anehnya olahraga sering menjadi mainan bagi mesin politik, terkadang dengan cara yang sinis, terkadang dengan cara yang sentimental.

Penanggungan yang efektif terhadap tren ini adalah skeptisisme terorganisir terhadap ilmu sosial kritis, yang secara konsisten menimbulkan kekhawatiran yang mengkhawatirkan tentang siapa yang menang dan kalah, dan tidak hanya dalam olahraga.

Dengan demikian, sosiologi harus mencurahkan sebagian usahanya untuk melestarikan olahraga dari dirinya sendiri. Terlepas dari kenyataan bahwa mereka tidak selalu memiliki solusi yang tepat, sosiologi mampu menghilangkan beberapa pretensi dan mistifikasi olahraga yang paling mengerikan.

Untuk menyelesaikan peran ini, mereka harus berinteraksi tidak hanya dengan atlet dan organisasi tetapi juga dengan pemerintah, bisnis, penggemar, dan masyarakat umum. Sosiologi dapat memberikan pembenaran teoretis dan penelitian empiris lintas waktu (dari pra-modern ke modern ke pascamodern), ruang (dari global ke transnasional ke nasional ke lokal), dan lokasi sosial.

(dari rumah tangga hingga institusi besar, dari kelompok arus utama hingga massa).

2.5 Olahraga Sebagai Simbol Kelas Sosial

Siapa yang berolahraga, menonton olahraga, menyukai informasi tentang olahraga, dan jenis informasi apa yang ditawarkan oleh berbagai media semuanya dipengaruhi oleh kelas sosial dan hubungan kelas dalam masyarakat. Olahraga memiliki hubungan dengan kekayaan, kekuasaan dan hak istimewa. Olahraga sering tumbuh di negara-negara kaya di mana individu memiliki waktu dan uang ekstra karena olahraga terorganisir adalah pilihan mewah bagi perekonomian suatu negara. Kelas sosial dan jenis olahraga memiliki hubungan yang signifikan.

Olahraga individu biasanya disukai oleh lapisan masyarakat tertinggi dan sering dimainkan di klub swasta tertutup. Mereka menyukai olahraga mahal daripada yang lebih murah, apakah mereka bermain untuk bersenang-senang atau mengasah keterampilan mereka.

Karena lebih banyak waktu luang dan uang tersedia, olahraga menjadi lebih disukai dan terjangkau bagi masyarakat kelas atas. Orang kaya secara tradisional memanfaatkan olahraga dan hiburan untuk memamerkan kekayaan mereka. Olahraga adalah cara populer bagi mereka untuk menjalin jaringan dan menjalin kontak di industri. Di antara olahraga kontemporer yang sebelumnya populer di kalangan orang kaya adalah tenis, golf, menunggang kuda, dan berlayar. Orang yang menghasilkan banyak uang adalah penggemar berat olahraga yang sering pergi ke acara olahraga dan menonton acara olahraga di televisi.

Orang-orang dari kelas menengah ke bawah dan kelas pekerja lebih menyukai olahraga komunitas karena terjangkau dan mudah diakses. Mereka hanya memiliki sedikit waktu luang karena mereka bekerja berjam-jam. Saat kondisi kehidupan membaik,

keluarga kerah biru lebih cenderung terlibat dalam olahraga dasar, terjangkau, dan mudah diakses di tempat umum.

Masyarakat kelas atas merupakan konsumen yang antusias terhadap olahraga dan kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan karena pendapatan dan tingkat pendidikan mereka yang lebih tinggi. Mereka sangat mementingkan kebugaran fisik dan menyukai aktivitas santai. Di sisi lain, karena secara fisik dikenai pajak oleh pekerjaannya, mereka yang dipekerjakan jarang melakukan aktivitas fisik atau olahraga dan malah menghabiskan waktu luangnya untuk beristirahat.

Para elit selalu mendominasi olahraga Olimpiade, dan baik Olimpiade musim panas maupun musim dingin menampilkan sejumlah acara yang melanjutkan pola ini. Pemimpin Olimpiade biasanya laki-laki dan dari latar belakang kaya. Mereka mendukung olahraga lokal di antara kelas sosial mereka dan jarang berpartisipasi dalam olahraga amatir.

Apapun yang menentukan kelas sosial seseorang di dalam suatu sistem sosial akan mempengaruhi perilaku dan pengambilan keputusannya. Keputusan latihan yang akan dilakukan adalah salah satunya. Dua subkelompok olahraga yang signifikan, yaitu olahraga umum dan olahraga elit, pada akhirnya tercipta sebagai akibat dari pola ini. Olahraga yang dimaksud dengan “olahraga umum” adalah olahraga yang sering dimainkan atau diadopsi oleh masyarakat umum. Olahraga tersebut antara lain seperti sepak bola, bola voli, bulu tangkis, tenis meja, dll. Sedangkan olahraga elit adalah olahraga yang digemari oleh segelintir orang yang tentunya memiliki kelas yang lebih tinggi dari kelas umum. Golf, bowling, tenis, menembak, menunggang kuda, dan olahraga lainnya adalah di antaranya. Olahraga dalam skenario ini berfungsi sebagai sarana kelas sosial bagi pelakunya selain sebagai aktivitas yang sehat dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M. H. 2019. Fungsi Dan Makna Olahraga Dalam Dimensi Sosial Kontemporer. Prodi PJKR FIK UNY.
- Eugene Freeman & David Appel. 2004. Ide-ide Pokok Pemikiran Plato. Yogyakarta: Widya Wacana
- Muhtar, T. 2020. Sosiologi Olahraga. Salam Insan Mulia.
- Sarotun Romlah. 2021. 3 Pengertian Sosiologi Olahraga, Ruang Lingkup, Manfaat, dan Contohnya. Dosenpenjas.com. Diakses pada tanggal 16 maret 2023 dilaman <https://dosenpenjas.com/sosiologi-olahraga/#:~:text=Sosiologi%20olahraga%20memiliki%20beberapa%20manfaat,waktu%20dan%20di%20berbagai%20masyarakat>
- Sobarna, A., Hamidi, A., & Rizal, R. M. 2021. SOSIOLOGI OLAHRAGA: Teori, Konsep dan Aplikasi Praktis. Desanta Publisher.
- Sunardianta, R., & Amat Komari, H. A. 2015. Pergeseran Fungsi Olahraga Dalam Dimensi Sosial (Sebuah kajian Kritis Sosiologis Atas Fenomena Olahraga Kekinian). Universitas Negeri Yogyakarta.

BAB 3

“MAKNA EKSPRESI, SIMBOLIK DAN INTERAKSI SOSIAL DALAM OLAHRAGA”

Oleh Rizki Muhammad Ramdhan

3.1 Makna Ekspresi dalam Olahraga

Olahraga adalah fenomena sosial yang memiliki banyak makna dan nilai dalam kehidupan manusia. Selain sebagai sarana untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, olahraga juga memiliki nilai-nilai sosial, seperti persaingan, kerja sama, dan solidaritas. Di dalam dunia olahraga, ekspresi memiliki peran penting dalam membentuk hubungan sosial antara individu atau kelompok (Maguire & Young, 2018).

Ekspresi merupakan cara seseorang mengekspresikan perasaan, pemikiran, atau ide-ide mereka melalui bahasa tubuh, wajah, intonasi suara, atau kata-kata tertulis. Ekspresi dapat mencakup berbagai macam emosi seperti senang, sedih, marah, takut, dan banyak lagi. Ekspresi juga dapat digunakan untuk menyampaikan informasi, berkomunikasi dengan orang lain, atau bahkan mengekspresikan kreativitas.

Menurut De Knop (1996), ekspresi olahraga dapat memiliki beberapa makna, yaitu:

1. Sebagai alat untuk mengukur prestasi atlet. Ekspresi olahraga dapat digunakan untuk mengukur dan menilai prestasi atlet dalam suatu kompetisi atau pertandingan.
2. Sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Ekspresi olahraga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang, serta

mencegah timbulnya penyakit-penyakit yang berkaitan dengan kekurangan aktivitas fisik.

3. Sebagai bentuk rekreasi dan hiburan. Ekspresi olahraga dapat dijadikan sebagai bentuk rekreasi dan hiburan bagi orang yang melakukannya, sehingga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup.
4. Sebagai sarana untuk membangun karakter dan sikap. Ekspresi olahraga juga dapat menjadi sarana untuk membangun karakter dan sikap yang positif, seperti disiplin, kerja keras, kejujuran, dan sportivitas.
5. Sebagai bentuk ekspresi budaya dan identitas. Ekspresi olahraga dapat mencerminkan budaya dan identitas suatu masyarakat, seperti olahraga tradisional atau lokal yang melekat pada suatu daerah atau suku bangsa.
6. Sebagai bentuk investasi sosial dan ekonomi. Ekspresi olahraga dapat menjadi bentuk investasi sosial dan ekonomi bagi suatu negara atau daerah, dengan meningkatkan prestasi atlet dan menarik wisatawan untuk mengunjungi tempat-tempat olahraga.
7. Sebagai sarana untuk membangun hubungan sosial. Ekspresi olahraga dapat menjadi sarana untuk membangun hubungan sosial antara individu atau kelompok, seperti dalam kegiatan olahraga bersama teman atau keluarga.
8. Sebagai bentuk permainan atau kompetisi. Ekspresi olahraga dapat dianggap sebagai bentuk permainan atau kompetisi yang memiliki aturan dan tujuan tertentu, sehingga memacu pesertanya untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
9. Sebagai sarana untuk membangun kepercayaan diri. Ekspresi olahraga dapat membantu individu untuk membangun kepercayaan diri dan meningkatkan rasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari.

10. Sebagai bentuk penghargaan terhadap kebugaran dan keterampilan fisik. Ekspresi olahraga juga dapat dianggap sebagai bentuk penghargaan terhadap kebugaran dan keterampilan fisik seseorang, serta kemampuannya untuk mengatasi tantangan fisik yang diberikan.

Dalam konteks ini, De Knop menyatakan bahwa ekspresi olahraga memiliki banyak makna yang berbeda dan kompleks. Oleh karena itu, untuk memahami sepenuhnya arti dan makna dari ekspresi olahraga, perlu dilakukan analisis yang komprehensif dan multidisiplin, meliputi aspek-aspek seperti psikologi, sosiologi, ekonomi, dan budaya. Dalam pandangan De Knop, ekspresi olahraga juga merupakan fenomena sosial yang kompleks yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia, seperti kesehatan, pendidikan, budaya, dan ekonomi. Selain itu, ekspresi olahraga juga dapat memiliki dampak positif maupun negatif terhadap individu dan masyarakat.

Di satu sisi, ekspresi olahraga dapat memberikan manfaat kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, membangun karakter dan sikap positif, serta memperkuat hubungan sosial. Di sisi lain, ekspresi olahraga juga dapat menimbulkan risiko cedera atau kelelahan fisik, menimbulkan stres dan tekanan psikologis, serta mengarah pada perilaku yang tidak sehat atau bahkan kekerasan dalam olahraga (Giulianotti, 2015).

Oleh karena itu, De Knop menekankan pentingnya pendekatan yang holistik dan berkelanjutan dalam mengembangkan dan mengelola ekspresi olahraga. Hal ini meliputi upaya untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang manfaat dan risiko olahraga, serta pengembangan kebijakan dan praktik olahraga yang berkelanjutan, inklusif, dan aman bagi semua pihak yang terlibat.

Selain itu, De Knop juga menekankan pentingnya mengintegrasikan olahraga ke dalam kehidupan sehari-hari, seperti melalui kegiatan fisik yang terjadwal dan rutin, transportasi

yang berbasis olahraga, dan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik. Hal ini akan membantu meningkatkan partisipasi dan aksesibilitas olahraga bagi masyarakat, serta mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif. Pengembangan ekspresi olahraga harus didasarkan pada prinsip-prinsip etika dan nilai-nilai yang positif, seperti *fair play*, sportivitas, kesetaraan, dan integritas. Oleh karena itu, diperlukan pendidikan dan pelatihan yang tepat untuk mempromosikan nilai-nilai ini pada semua pihak yang terlibat dalam ekspresi olahraga, baik atlet, pelatih, pengurus, maupun penggemar.

Dibutuhkan riset dan pengembangan di bidang olahraga untuk memperdalam pemahaman dan meningkatkan praktik-praktik olahraga yang efektif dan berkelanjutan. Hal ini meliputi pengembangan teknologi dan metode yang baru, evaluasi dan pemantauan praktik-praktik olahraga yang ada, serta penyebaran informasi dan pengetahuan tentang olahraga kepada masyarakat luas. Perlu pendekatan holistik dan multidisiplin dalam memahami dan mengembangkan ekspresi olahraga, yang mengintegrasikan aspek-aspek seperti kesehatan, pendidikan, budaya, sosial, dan ekonomi. Hal ini akan membantu menciptakan ekspresi olahraga yang efektif, berkelanjutan, dan bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat.

Pandangan De Knop tentang ekspresi olahraga juga memperlihatkan pentingnya aspek psikologis dalam olahraga. Menurutnya, olahraga memiliki potensi untuk mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, seperti meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres, dan memperbaiki suasana hati. Namun, De Knop juga menekankan bahwa olahraga dapat menimbulkan tekanan dan stres psikologis pada atlet, terutama dalam situasi persaingan yang tinggi. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dan bantuan psikologis yang tepat untuk membantu atlet mengelola stres dan tekanan tersebut.

Penting kiranya memperhatikan faktor sosial dan budaya dalam pengembangan ekspresi olahraga. Olahraga dapat menjadi

sarana untuk memperkuat hubungan sosial dan budaya antara individu dan kelompok, serta mempromosikan nilai-nilai positif dalam masyarakat. Namun, olahraga juga dapat menciptakan ketidaksetaraan dan diskriminasi, terutama bagi kelompok-kelompok yang kurang mampu atau tidak terwakili dalam olahraga. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mempromosikan inklusivitas dan kesetaraan dalam olahraga, serta mengatasi faktor-faktor yang dapat menimbulkan ketidaksetaraan dan diskriminasi (Coakley, 2015).

Selain itu, kolaborasi antara berbagai pihak yang terlibat dalam ekspresi olahraga, seperti pemerintah, organisasi olahraga, lembaga pendidikan, masyarakat, dan sektor swasta merupakan hal yang sangat penting. Hal ini akan membantu menciptakan ekosistem olahraga yang berkelanjutan dan inklusif, serta mempromosikan partisipasi dan aksesibilitas olahraga bagi semua orang. Pentingnya keterlibatan masyarakat dalam pengembangan ekspresi olahraga karena masyarakat memiliki peran yang penting dalam mengembangkan olahraga yang sesuai dengan kebutuhan dan keinginan mereka, serta mempromosikan nilai-nilai positif dalam masyarakat. Oleh karena itu, partisipasi masyarakat dalam pengembangan dan pelaksanaan program olahraga harus diupayakan dan didorong.

Pandangan De Knop tentang ekspresi olahraga sangat relevan dalam konteks saat ini, di mana olahraga menjadi semakin penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Dengan pendekatan yang holistik dan inklusif, diharapkan olahraga dapat menjadi sarana yang efektif dan berkelanjutan dalam mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara luas.

Ekspresi dalam sosiologi olahraga memiliki peran penting dalam membentuk hubungan sosial antara individu atau kelompok. Ekspresi dapat menunjukkan emosi dan karakteristik sosial dari atlet, memengaruhi emosi penonton, dan membentuk identitas sosial sebuah tim atau olahraga. Oleh karena itu, penting

bagi siapapun untuk memahami arti penting dari ekspresi dalam dunia olahraga dan bagaimana hal tersebut dapat memengaruhi hubungan sosial di dalam dan di luar lapangan. Hal tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Ekspresi dalam olahraga menunjukkan karakteristik sosial dan budaya dari atlet. Ekspresi yang terlihat saat seorang atlet mencetak gol dapat menunjukkan karakteristik budaya dari negara asalnya. Di samping itu, ekspresi juga dapat memengaruhi cara atlet dipandang oleh masyarakat. Seorang atlet yang sering menunjukkan ekspresi kekecewaan saat kalah, dapat dianggap kurang profesional oleh masyarakat.
- b. Ekspresi dalam olahraga mempengaruhi emosi penonton. Ketika seorang atlet menunjukkan ekspresi yang sangat intens, penonton dapat merasakan emosi yang sama dengan atlet. Saat seorang pemain sepak bola menunjukkan ekspresi kegembiraan ketika mencetak gol, penonton dapat merasakan kebahagiaan yang sama.
- c. Ekspresi memengaruhi bagaimana sebuah tim atau olahraga diidentifikasi oleh masyarakat. Sebagai contoh, beberapa olahraga memiliki gaya atau mode tertentu yang menjadi identitas atau ciri khas dari olahraga tersebut. Atlet dapat menunjukkan ekspresi yang mencerminkan identitas tersebut, sehingga dapat memperkuat citra olahraga tersebut di mata masyarakat. Ekspresi pemain sepak bola Brasil yang dikenal dengan *samba dance*, telah menjadi identitas dari tim sepak bola Brasil. Hal ini menunjukkan bahwa ekspresi dapat membentuk identitas sosial dalam dunia olahraga (Loy, dkk., 1981).

Dalam konteks sosial, ekspresi juga dapat digunakan sebagai alat untuk membangun hubungan antarindividu atau kelompok. Ketika seorang atlet menunjukkan ekspresi yang positif dan memenangkan simpati penonton, hal tersebut dapat

memperkuat hubungan sosial antara atlet dengan penonton. Hal ini dapat memengaruhi bagaimana atlet dan olahraga diidentifikasi oleh masyarakat.

Namun, ekspresi dalam olahraga juga dapat memiliki dampak negatif pada hubungan sosial antara individu atau kelompok. Ketika seorang atlet menunjukkan ekspresi yang agresif atau mengejek lawan, hal tersebut dapat memperburuk hubungan sosial antara kedua belah pihak. Selain itu, ekspresi yang tidak tepat juga dapat memengaruhi citra sebuah tim atau olahraga di mata masyarakat.

Dalam hal ini, penting bagi atlet dan pelatih untuk memahami pentingnya ekspresi yang tepat dalam dunia olahraga. Atlet perlu dilatih untuk mengekspresikan emosi mereka dengan tepat, sehingga dapat memperkuat hubungan sosial antara individu atau kelompok. Pelatih juga perlu memperhatikan cara atlet mengekspresikan emosi mereka dan memberikan arahan untuk mengontrol emosi tersebut dengan tepat.

Selain itu, masyarakat dan media juga memiliki peran penting dalam membentuk makna ekspresi dalam olahraga. Media dapat mempengaruhi bagaimana atlet dan olahraga diidentifikasi oleh masyarakat melalui liputan mereka tentang ekspresi dalam olahraga. Oleh karena itu, media perlu mempertimbangkan dampak dari liputan mereka terhadap citra atlet dan olahraga (Andrews & Jackson, 2019).

Makna ekspresi dalam sosiologi olahraga meliputi peran ekspresi dalam membentuk hubungan sosial, mengekspresikan identitas, dan memengaruhi keputusan wasit atau juri. Ekspresi yang tepat dapat memperkuat citra atlet atau tim, sementara ekspresi yang tidak tepat atau berlebihan dapat memicu reaksi negatif dari penonton atau lawan. Oleh karena itu, penting bagi atlet dan tim untuk mengontrol ekspresi mereka dengan tepat dan memahami konsekuensi dari ekspresi yang tidak tepat dalam dunia olahraga.

Teori Ekspresi Diri

Teori ekspresi diri (*self-expression theory*) adalah teori yang menjelaskan bahwa ekspresi diri seseorang merupakan kebutuhan yang fundamental bagi kesehatan mental dan emosional. Teori ini berangkat dari asumsi bahwa setiap individu memiliki kebutuhan untuk mengekspresikan dirinya sendiri dan bahwa pengekspresian tersebut dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku individu.

Dalam konteks olahraga, teori ekspresi diri dapat menjelaskan mengapa ekspresi dalam olahraga menjadi penting bagi atlet dan pelatih. Atlet dapat mengekspresikan diri mereka melalui gerakan, sikap, atau ekspresi wajah mereka selama pertandingan, sehingga dapat memperlihatkan kepribadian dan emosi mereka kepada penonton dan lawan. Hal ini juga dapat menjadi alat untuk memperlihatkan kepercayaan diri atau memotivasi diri sendiri (Sujana, 2017).

Selain itu, teori ekspresi diri juga dapat menjelaskan mengapa pelatih perlu memperhatikan cara atlet mengekspresikan diri mereka selama pertandingan. Pelatih dapat membantu atlet untuk mengekspresikan diri mereka dengan tepat, sehingga dapat memperkuat citra dan identitas tim di mata masyarakat. Pelatih juga dapat membantu atlet untuk mengontrol emosi dan mengekspresikan diri mereka secara positif, sehingga dapat memperkuat hubungan sosial antara atlet dan tim.

Namun, perlu diingat bahwa ekspresi diri yang tidak tepat atau berlebihan dapat menjadi bumerang bagi atlet atau tim tersebut. Sebagai contoh, ketika seorang atlet menunjukkan ekspresi yang terlalu sombong atau merendahkan lawan, hal tersebut dapat memicu reaksi negatif dari penonton atau lawan. Oleh karena itu, penting bagi atlet dan tim untuk memahami batas-batas ekspresi diri yang tepat dalam dunia olahraga.

Sehingga dapat kita simpulkan bahwa teori ekspresi diri menjelaskan bahwa pengekspresian diri merupakan kebutuhan fundamental bagi kesehatan mental dan emosional individu. Dalam konteks olahraga, ekspresi diri dapat menjadi alat untuk

mengekspresikan kepribadian dan emosi atlet, memperkuat citra dan identitas tim, serta memperkuat hubungan sosial antara atlet dan penonton. Namun, ekspresi diri yang tidak tepat atau berlebihan dapat memicu reaksi negatif dari penonton atau lawan, sehingga penting bagi atlet dan tim untuk memahami batas-batas ekspresi diri yang tepat dalam dunia olahraga.

Dalam sosiologi olahraga, teori ekspresi diri juga digunakan untuk memahami bagaimana budaya olahraga tertentu dapat mempengaruhi cara individu mengekspresikan diri mereka dalam konteks olahraga. Sebagai contoh, dalam budaya olahraga yang sangat kompetitif, individu mungkin merasa terpaksa untuk mengekspresikan diri mereka dengan cara yang agresif atau menunjukkan ketidakpuasan ketika kalah dalam pertandingan. Di sisi lain, dalam budaya olahraga yang lebih terfokus pada kebersamaan dan kerjasama, individu mungkin merasa lebih nyaman mengekspresikan diri mereka dengan cara yang lebih sopan dan menunjukkan apresiasi terhadap lawan mereka.

Teori ekspresi diri juga digunakan untuk memahami konsep "identitas olahraga" atau "olahraga identitas (*sport identity*)". Konsep ini mengacu pada bagaimana olahraga dapat membentuk bagian dari identitas seseorang. Dalam konteks ini, individu dapat mengekspresikan diri mereka melalui identitas olahraga mereka dan menganggap diri mereka sebagai atlet atau penggemar olahraga tertentu sebagai bagian dari identitas mereka yang lebih luas (Berger & Luckmann, 1967).

Namun, teori ekspresi diri memiliki keterbatasan. Teori ini dapat menjadi terlalu individualistik dan tidak memperhatikan pengaruh struktur sosial dan budaya yang lebih luas pada cara individu mengekspresikan diri mereka. Selain itu, teori ini juga dapat mengabaikan fakta bahwa tidak semua orang memiliki kesempatan yang sama untuk mengekspresikan diri mereka, terutama dalam olahraga profesional yang diatur oleh norma dan aturan yang ketat. Oleh karena itu, untuk memahami fenomena sosial olahraga secara lebih lengkap, diperlukan pendekatan yang

holistik dan terintegrasi yang mencakup faktor-faktor budaya, sosial, psikologis, dan fisik. Selain itu, dalam memahami cara individu mengekspresikan diri dalam olahraga, penting untuk memperhatikan konteks olahraga yang spesifik dan pengaruh norma dan aturan yang ada (Mead, 1934).

Dalam konteks olahraga yang lebih kompetitif, individu mungkin merasa terpaksa untuk mengekspresikan diri mereka dengan cara yang lebih agresif atau menunjukkan ketidakpuasan ketika mereka kalah dalam pertandingan. Ini dapat terjadi karena tekanan yang ditempatkan pada mereka untuk memenangkan pertandingan dan memperoleh pengakuan dari rekan tim dan penggemar. Sebaliknya, dalam konteks olahraga yang lebih fokus pada kebersamaan dan kerjasama, individu mungkin merasa lebih nyaman mengekspresikan diri mereka dengan cara yang lebih sopan dan menunjukkan apresiasi terhadap lawan mereka.

Selain itu, dalam olahraga tim, individu dapat mengekspresikan diri mereka melalui peran dan kontribusi yang mereka lakukan pada tim. Beberapa individu mungkin lebih nyaman menjadi pemimpin, sementara yang lain mungkin merasa lebih nyaman menjadi pengikut. Namun, peran ini juga dipengaruhi oleh norma dan aturan yang ada dalam olahraga tertentu, dan beberapa individu mungkin merasa terbatas dalam mengekspresikan diri mereka karena peran yang diharapkan dari mereka (Adisaputra, 2017).

Identitas olahraga juga dapat memengaruhi cara individu mengekspresikan diri mereka dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mengidentifikasi diri mereka sebagai penggemar atau atlet olahraga tertentu dapat mengekspresikan diri mereka melalui pakaian, hiasan, atau tindakan yang mendukung tim atau olahraga tertentu. Namun, identitas olahraga juga dapat mempengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri dan orang lain, dan dalam beberapa kasus dapat menjadi sumber diskriminasi dan kesenjangan sosial.

Dalam sosiologi olahraga, teori ekspresi diri dapat digunakan untuk memahami bagaimana individu mengekspresikan diri mereka dalam konteks olahraga. Namun, untuk memahami fenomena sosial olahraga secara lebih lengkap, diperlukan pendekatan yang holistik dan terintegrasi yang mencakup faktor-faktor budaya, sosial, psikologis, dan fisik. Selain itu, dalam memahami cara individu mengekspresikan diri dalam olahraga, penting untuk memperhatikan konteks olahraga yang spesifik dan pengaruh norma dan aturan yang ada (Rachmadi, 2017).

3.2 Makna Simbolik dari Olahraga

Simbol merupakan representasi dari suatu ide, konsep, atau makna tertentu melalui bentuk atau tanda yang dapat dikenali atau dimengerti oleh orang lain. Simbol dapat berupa gambar, kata-kata, atau tanda yang memiliki makna tertentu dalam suatu konteks atau budaya. Simbol dapat digunakan untuk berbagai tujuan, seperti untuk mengkomunikasikan ide atau pesan, untuk memperkuat identitas atau status sosial, atau untuk mempromosikan nilai atau agenda tertentu. Simbol dapat memiliki implikasi yang berbeda pada berbagai tingkat sosial dan budaya, serta dapat memainkan peran penting dalam pembentukan identitas sosial dan budaya dalam masyarakat (Setiawan, 2020).

Makna simbol dalam olahraga adalah representasi abstrak dari nilai, citra, dan identitas yang terkait dengan olahraga. Makna simbolik dalam olahraga dapat mempengaruhi cara orang melihat dan memaknai olahraga, serta bagaimana mereka memahami diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Setidaknya simbol dapat dibagi dalam dua bagian yaitu simbol material dan simbol non-material.

Simbol material dan non-material dalam olahraga adalah konsep yang dikemukakan oleh sejumlah ahli dalam studi olahraga

dan sosiologi. Beberapa ahli yang telah mengembangkan konsep ini antara lain Pierre Bourdieu, Roland Robertson, dan David Rowe.

Pierre Bourdieu (1991), seorang sosiolog Prancis, mengemukakan konsep simbol material dalam olahraga yang mengacu pada objek atau barang yang memiliki nilai simbolik dalam konteks olahraga, seperti medali, trofi, atau pakaian olahraga. Bourdieu berpendapat bahwa simbol material dalam olahraga dapat mencerminkan status, kekuasaan, dan otoritas, serta dapat digunakan sebagai alat untuk memperkuat posisi dan kekuasaan kelompok tertentu dalam masyarakat.

Sementara itu, Roland Robertson (2013), seorang sosiolog Inggris, mengembangkan konsep simbol non-material dalam olahraga, yang mengacu pada nilai-nilai, makna, dan konsep yang terkait dengan olahraga. Robertson berpendapat bahwa simbol non-material dalam olahraga dapat mencerminkan identitas, kultural, dan makna sosial dalam masyarakat, serta dapat digunakan sebagai alat untuk mempromosikan nilai-nilai positif seperti solidaritas, persatuan, dan kerja sama.

David Rowe (1999), seorang profesor di bidang olahraga dan media di Australia, juga mengemukakan konsep simbol material dan non-material dalam olahraga. Rowe berpendapat bahwa simbol material dan non-material dalam olahraga dapat memengaruhi persepsi dan pandangan orang terhadap olahraga, serta dapat digunakan sebagai alat untuk memperkuat posisi sosial dan budaya dalam masyarakat.

Selain itu, simbol material dan non-material dalam olahraga juga dapat memiliki implikasi yang berbeda pada berbagai tingkat sosial dan budaya (Sumarni, 2018). Pada tingkat individu, simbol material seperti medali atau piala dapat menjadi bentuk pengakuan dan prestise bagi seorang atlet, serta dapat memperkuat identitas individu dalam konteks olahraga. Sementara itu, simbol non-material seperti nilai-nilai atau makna sosial dapat membentuk pandangan individu tentang peran olahraga dalam masyarakat.

Pada tingkat kelompok atau tim, simbol material seperti seragam atau logo dapat mencerminkan identitas kelompok atau tim tertentu, serta dapat memperkuat keterikatan dan loyalitas anggota tim. Di sisi lain, simbol non-material seperti gaya bermain atau budaya tim dapat membentuk pandangan orang tentang tim dan memengaruhi persepsi mereka tentang prestasi dan nilai tim.

Pada tingkat sosial dan budaya yang lebih luas, simbol material dan non-material dalam olahraga dapat mencerminkan nilai dan norma dalam masyarakat, serta dapat digunakan sebagai alat untuk mempromosikan pesan atau agenda tertentu. Simbol-simbol seperti bendera atau anthem dapat memperkuat identitas nasional dan memengaruhi cara orang melihat olahraga dalam konteks nasionalisme. Simbol material dan non-material dalam olahraga memiliki implikasi yang kompleks pada berbagai tingkat sosial dan budaya. Penting bagi kita untuk memahami dan menghargai simbol-simbol ini dalam konteks sosial dan budaya yang berbeda, serta untuk mengakui bahwa simbol-simbol ini dapat memiliki implikasi yang berbeda-beda pada berbagai tingkat sosial dan budaya.

Simbol material dan non-material dalam olahraga juga dapat memainkan peran penting dalam pembentukan identitas sosial dan budaya dalam masyarakat. Simbol-simbol seperti warna, logo, atau bendera dapat menjadi simbol identitas bagi suatu kelompok atau negara, dan dapat digunakan untuk memperkuat rasa keterikatan dan solidaritas antaranggota kelompok atau negara. Di sisi lain, simbol non-material seperti nilai-nilai dan makna dalam olahraga dapat membentuk pandangan dan pemahaman orang tentang budaya olahraga dan norma sosial yang terkait. Sebagai contoh, olahraga dapat mempromosikan nilai-nilai seperti persaingan sehat, kerja sama, disiplin, dan keberanian, serta dapat membentuk pandangan orang tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran fisik.

Simbol material dan non-material dalam olahraga juga dapat memicu konflik dan polarisasi dalam masyarakat. Simbol-

simbol seperti bendera atau warna dapat digunakan untuk memperkuat perbedaan antarkelompok atau antarnegara, dan dapat memicu persaingan dan konflik yang berpotensi merugikan semua pihak.

Beberapa contoh simbol material dalam olahraga termasuk:

1. Seragam tim. Setiap tim memiliki seragam atau kostum khusus yang mereka kenakan selama pertandingan. Seragam ini seringkali berisi warna, desain, atau logo yang khas bagi tim tersebut.
2. Medali. Medali diberikan kepada para atlet sebagai penghargaan atas prestasi mereka dalam kompetisi tertentu.
3. Piala atau trofi. Piala atau trofi diberikan kepada tim atau individu yang memenangkan kompetisi tertentu. Piala atau trofi seringkali memiliki nama dan tahun kompetisi yang diukir di atasnya.

Beberapa contoh simbol non-material dalam olahraga termasuk:

1. Semangat juang. Semangat juang seringkali dianggap sebagai kualitas penting dalam olahraga. Ini mengacu pada kemampuan seseorang untuk tetap berjuang dan tidak menyerah meskipun menghadapi rintangan atau tantangan.
2. *Fair play*: Fair play mengacu pada prinsip-prinsip moral dan etika yang terkait dengan olahraga. Ini termasuk bermain dengan jujur dan tidak melakukan kecurangan, serta menghormati lawan dan wasit.
3. Keunggulan: Keunggulan sering dianggap sebagai tujuan utama dalam olahraga. Ini mengacu pada kemampuan seseorang untuk mencapai prestasi yang luar biasa dalam kompetisi dan menjadi yang terbaik dalam bidangnya.

Status, Prestise, dan Apresiasi

Olahraga memiliki makna simbolik yang kompleks dan bervariasi, termasuk status, prestise, dan apresiasi. Berikut adalah penjelasan lebih detail tentang makna simbolik ini dalam olahraga:

1. Status. Olahraga sering dikaitkan dengan status sosial, baik bagi atlet maupun penggemar olahraga. Orang seringkali menganggap bahwa atlet yang sukses memiliki status yang lebih tinggi dalam masyarakat. Begitu pula dengan penggemar olahraga, terutama jika mereka memiliki afiliasi dengan tim atau olahraga tertentu.
2. Prestise. Olahraga juga dapat meningkatkan prestise seseorang, baik secara individual maupun dalam konteks tim. Prestise ini dapat berasal dari prestasi olahraga itu sendiri, seperti memenangkan medali atau kejuaraan, atau dari hubungan dengan olahraga yang terkait dengan nilai-nilai atau citra tertentu.
3. Apresiasi. Olahraga juga dapat dianggap sebagai bentuk apresiasi untuk keindahan, kebugaran, dan kemampuan manusia. Beberapa olahraga bahkan dianggap sebagai seni, seperti seni bela diri, tari, atau selancar. Olahraga dapat memberikan pengalaman keindahan dan keterampilan yang memuaskan bagi atlet dan penggemar olahraga.

Dalam keseluruhan, olahraga memiliki makna simbolik yang penting dalam budaya manusia. Makna simbolik ini mencakup berbagai elemen, termasuk status, prestise, dan apresiasi, dan dapat memberikan arti dan nilai dalam kehidupan manusia. Selain itu, olahraga juga memiliki makna simbolik yang terkait dengan identitas, kepribadian, dan nilai-nilai. Beberapa makna simbolik dalam olahraga (Dunning, 2016., Bairner, 2018) yaitu:

1. Identitas. Olahraga dapat membantu membentuk identitas seseorang, baik sebagai individu maupun anggota kelompok. Seseorang dapat mengidentifikasi dirinya sebagai seorang atlet, penggemar olahraga, atau bahkan sebagai bagian dari suatu tim atau negara.
2. Kepribadian. Olahraga dapat membentuk kepribadian seseorang dengan mengajarkan nilai-nilai seperti kerja

keras, ketekunan, disiplin, dan tim kerja. Olahraga juga dapat membantu mengembangkan karakter seseorang, seperti sifat kompetitif atau sportif, yang dapat membawa keuntungan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Nilai-nilai. Olahraga memiliki nilai-nilai yang khas dan terkait dengan olahraga itu sendiri, seperti fair play, semangat juang, dan sportivitas. Nilai-nilai ini dapat dianggap sebagai bagian integral dari olahraga dan membentuk bagian dari identitas olahraga.
4. Kesehatan. Olahraga sering dianggap sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Makna simbolik ini sering terkait dengan citra fisik yang sehat dan aktif, dan dapat memotivasi orang untuk terlibat dalam olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat.
5. Prestasi. Olahraga sering dikaitkan dengan prestasi dan pengakuan atas prestasi tersebut. Makna simbolik ini dapat mencakup penghargaan, medali, atau sertifikat, serta pengakuan publik atas keberhasilan dalam olahraga.
6. Persahabatan. Olahraga dapat dianggap sebagai sarana untuk memperkuat persahabatan dan hubungan sosial. Makna simbolik ini dapat terkait dengan nilai-nilai seperti kerjasama, dukungan, dan semangat gotong royong yang terkait dengan olahraga tim.
7. Penghargaan. Olahraga dapat dianggap sebagai bentuk penghargaan atau penghormatan bagi keberhasilan dan prestasi seseorang atau tim. Makna simbolik ini terkait dengan nilai-nilai seperti semangat juang, kerja keras, dan ketekunan yang terkait dengan olahraga.
8. Patriotisme. Olahraga dapat dianggap sebagai wujud patriotisme dan cinta pada negara atau wilayah. Makna simbolik ini terkait dengan penggunaan bendera atau lambang negara pada seragam atlet atau sebagai bagian dari acara olahraga, serta dukungan dan semangat yang diberikan oleh suporter kepada tim nasional.

9. Keterampilan. Olahraga juga dapat dianggap sebagai bentuk keterampilan atau keahlian yang dikembangkan seseorang. Makna simbolik ini terkait dengan nilai-nilai seperti kecakapan, kreativitas, dan ketangkasan yang terkait dengan olahraga.
10. Hiburan. Olahraga juga dapat dianggap sebagai bentuk hiburan yang menyenangkan dan menghibur. Makna simbolik ini terkait dengan pengalaman dan kegiatan sosial yang terkait dengan olahraga, seperti menonton pertandingan, mengikuti kompetisi atau acara olahraga, atau berpartisipasi dalam olahraga rekreasi.

Makna simbolik dalam olahraga juga dapat berbeda tergantung pada budaya dan konteks sosial yang berbeda. Dalam beberapa budaya, olahraga dapat dianggap sebagai sarana untuk memperkuat persahabatan dan hubungan sosial, sementara di budaya lainnya, olahraga dapat dianggap sebagai sarana untuk menunjukkan dominasi dan kekuatan. Dalam keseluruhan, makna simbolik dalam olahraga dapat memberikan arti dan nilai yang penting bagi individu dan masyarakat. Makna simbolik ini dapat mempengaruhi bagaimana orang melihat dan memaknai olahraga, serta bagaimana mereka memahami diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka, selain itu ia memberikan nilai tambah bagi individu dan masyarakat, terutama ketika mereka terlibat dalam olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan kegiatan sosial yang menyenangkan.

Namun, pada akhirnya, makna simbol dalam olahraga dapat bervariasi dan kompleks, tergantung pada budaya, konteks sosial, dan persepsi individu. Makna simbolik dalam olahraga dapat memengaruhi persepsi dan pandangan orang terhadap atlet, tim, atau bahkan olahraga itu sendiri, serta memengaruhi cara orang melihat peran olahraga dalam masyarakat dan dunia. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami dan menghargai makna

simbol dalam olahraga sebagai bagian dari pengalaman olahraga yang lebih luas (Priyono, 2019).

3.3 Interaksi Sosial dalam Olahraga

Teori interaksi sosial merupakan salah satu teori utama dalam sosiologi yang berfokus pada cara individu atau kelompok berinteraksi satu sama lain. Teori ini menekankan pentingnya simbol dan tanda dalam proses interaksi sosial, di mana individu atau kelompok menggunakan simbol dan tanda untuk memberikan makna terhadap perilaku dan situasi sosial yang terjadi (Soekanto, 2011).

Salah satu tokoh penting dalam teori interaksi sosial adalah George Herbert Mead, yang mengembangkan teori tentang "self" atau "diri". Menurut Mead (1934), individu memperoleh konsep diri mereka melalui interaksi dengan orang lain, dan simbol dan bahasa memainkan peran penting dalam proses ini. Individu membentuk pandangan diri mereka dengan cara mengambil posisi orang lain dan mencoba untuk memahami perspektif orang lain terhadap diri mereka.

Teori interaksi sosial juga menekankan pentingnya norma dan nilai dalam interaksi sosial. Norma dan nilai sosial membantu mengatur perilaku individu dan kelompok dalam interaksi sosial dan membentuk struktur sosial yang lebih luas. Dalam interaksi sosial, individu mengikuti norma dan nilai sosial untuk memastikan bahwa mereka berperilaku dengan cara yang dapat diterima oleh orang lain dalam masyarakat.

Teori interaksi sosial juga menyoroti pentingnya kekuasaan dan konflik dalam interaksi sosial. Kekuasaan dapat mempengaruhi proses interaksi sosial dan membentuk hierarki sosial dalam masyarakat. Konflik dapat timbul ketika individu atau kelompok memiliki kepentingan yang berbeda atau ketika mereka bersaing untuk sumber daya yang terbatas.

Secara keseluruhan, teori interaksi sosial mengakui bahwa individu dan kelompok aktif membentuk dan mempengaruhi interaksi sosial, dan simbol, bahasa, norma, nilai, kekuasaan, dan konflik memainkan peran penting dalam proses ini. Teori ini memberikan kerangka kerja untuk memahami interaksi sosial dalam masyarakat dan membantu kita memahami bagaimana individu dan kelompok membentuk identitas sosial dan struktur sosial yang lebih luas.

Teori interaksi sosial menganggap bahwa perilaku manusia dapat dipahami melalui interaksi sosial yang terjadi di antara mereka. Beberapa teori interaksi sosial menurut sosiologi antara lain:

1. Teori Simbolik. Teori ini menekankan pentingnya simbol dan makna dalam interaksi sosial. Simbol-simbol seperti kata-kata, gestur, dan tanda-tanda digunakan untuk memberikan makna pada interaksi sosial dan membentuk konstruksi sosial.
2. Teori Pertukaran. Teori ini berfokus pada pertukaran sosial antarindividu dan nilai yang terkait dengan pertukaran tersebut. Pertukaran sosial dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk barang, jasa, waktu, dan dukungan emosional.
3. Teori Sosiologi Aksi. Teori ini menekankan pentingnya tindakan individual dalam membentuk dan mempengaruhi struktur sosial. Individu dianggap memiliki kemampuan untuk memilih dan bertindak sesuai dengan kepentingan pribadi mereka.
4. Teori Interaksi Simbolik Radikal. Teori ini mengkritik pandangan mainstream tentang interaksi sosial dan menekankan pentingnya konteks sosial dalam membentuk makna dan konstruksi sosial. Teori ini juga menekankan peran konflik dan ketidakadilan dalam interaksi sosial (Azis, 2015).

Teori interaksi sosial menekankan pentingnya interaksi sosial dalam membentuk perilaku dan konstruksi sosial, serta hubungan antarindividu dalam masyarakat. Teori-teori ini memberikan kerangka kerja untuk memahami interaksi sosial dan memperdalam pemahaman tentang dinamika sosial dalam masyarakat.

Interaksi sosial dalam olahraga dapat terjadi dalam berbagai bentuk dan level, baik itu antara individu, tim, maupun antara komunitas olahraga secara keseluruhan. Beberapa bentuk interaksi sosial dalam olahraga yaitu:

1. Interaksi antar individu. Olahraga sering kali menjadi tempat untuk membangun hubungan sosial dan membuat teman baru. Saat berolahraga, individu dapat berinteraksi dengan sesama atlet atau rekan satu tim, yang dapat mengarah pada terciptanya hubungan yang lebih erat dan persahabatan yang baik.
2. Interaksi antar tim. Dalam olahraga tim, interaksi sosial sangat penting untuk mencapai kemenangan dan keberhasilan bersama. Komunikasi yang efektif dan koordinasi yang baik antar anggota tim sangat diperlukan agar dapat bermain dengan efektif dan efisien.
3. Interaksi antara olahragawan dan pelatih. Olahragawan dan pelatih dapat berinteraksi dalam berbagai cara, mulai dari memberikan arahan teknis hingga memberikan dukungan psikologis dan motivasi. Hubungan yang baik antara olahragawan dan pelatih dapat membantu meningkatkan performa atlet dan mendorongnya untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
4. Interaksi dalam komunitas olahraga. Komunitas olahraga dapat memberikan dukungan dan motivasi bagi anggotanya, dan juga menjadi tempat untuk berbagi pengalaman dan pengetahuan tentang olahraga. Komunitas olahraga juga dapat membantu meningkatkan keterlibatan sosial dan memperluas jaringan sosial.

Beberapa sosiolog (Muhaimin, 2017., Ingham, 2018., & Yulianto, 2019) telah menyampaikan pandangan mereka tentang hubungan antara interaksi sosial dan olahraga, antara lain:

1. Emile Durkheim: Durkheim menganggap bahwa olahraga dapat membantu memperkuat ikatan sosial dan solidaritas di antara anggota masyarakat. Olahraga dapat memberikan pengalaman yang terstruktur, di mana individu dapat berinteraksi secara positif dan membentuk hubungan yang lebih dekat.
2. Max Weber: Weber berpendapat bahwa olahraga dapat menjadi sumber kekuasaan dan prestise sosial bagi individu dan kelompok. Olahraga juga dapat menjadi cara untuk mengekspresikan nilai-nilai dan simbolisme budaya tertentu.
3. George Herbert Mead: Mead menekankan pentingnya simbol dan makna dalam interaksi sosial. Olahraga dapat memberikan simbol dan makna yang kuat bagi individu dan kelompok, yang dapat mempengaruhi perilaku dan identitas sosial mereka.
4. Pierre Bourdieu: Bourdieu menganggap bahwa olahraga dapat menjadi arena untuk memperjuangkan kekuasaan dan kapital sosial. Olahraga juga dapat memainkan peran penting dalam membentuk dan memperkuat struktur sosial, seperti kelas dan hierarki sosial.
5. Erving Goffman: Goffman menekankan pentingnya peran dan tampilan dalam interaksi sosial. Olahraga dapat menjadi arena di mana individu dapat memainkan peran tertentu dan mengekspresikan tampilan yang sesuai. Selain itu, olahraga juga dapat menjadi sumber pengalaman ritual dan seremonial yang dapat membentuk tampilan dan identitas sosial individu dan kelompok.
6. Howard Becker: Becker menganggap bahwa olahraga dapat menjadi arena di mana norma-norma sosial dan nilai-nilai dibentuk dan dipertahankan. Olahraga dapat

memberikan pandangan tentang hal-hal seperti kesetiaan, kerja sama, dan persaingan yang dapat mempengaruhi perilaku dan norma sosial dalam masyarakat.

7. Norbert Elias: Elias menganggap bahwa olahraga dapat memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan sosial dan kontrol diri. Olahraga dapat membentuk disiplin diri dan kontrol diri, yang dapat membantu individu dalam kehidupan sehari-hari.
8. Michel Foucault: Foucault menganggap bahwa olahraga dapat menjadi arena di mana kekuasaan dan pengetahuan saling terkait. Olahraga dapat menjadi cara untuk memperkuat dan memperluas pengawasan, penilaian, dan kontrol sosial dalam masyarakat.
9. Anthony Giddens: Giddens menekankan pentingnya agensi individu dalam interaksi sosial. Olahraga dapat memberikan individu kesempatan untuk memperkuat agensinya dan mengambil tindakan yang lebih mandiri dan kreatif dalam masyarakat.
10. Zygmunt Bauman: Bauman menganggap bahwa olahraga dapat menjadi cara untuk mengekspresikan kecemasan sosial dan kekhawatiran yang lebih besar dalam masyarakat. Olahraga dapat memberikan kesempatan bagi individu dan kelompok untuk merespons dan mengatasi ketidakpastian dan kompleksitas yang dihadapi dalam masyarakat.

Dalam keseluruhan, tokoh-tokoh sosiologi memandang interaksi sosial dan olahraga sebagai fenomena sosial yang kompleks dan bervariasi. Mereka melihat olahraga sebagai cara untuk memperkuat ikatan sosial, simbolisme budaya, norma sosial, kontrol diri, serta memainkan peran dalam membentuk struktur sosial dan kekuasaan. Pandangan mereka dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang cara-cara olahraga

mempengaruhi dan dipengaruhi oleh interaksi sosial dalam masyarakat.

Olahraga dan interaksi sosial saling terkait dalam beberapa cara. Olahraga sebagai aktivitas sosial melibatkan interaksi antara individu atau kelompok, dan sering kali melibatkan simbol dan bahasa yang digunakan dalam proses interaksi sosial. Beberapa hal keterkaitan olahraga dengan interaksi sosial antara lain:

1. Tim olahraga. Olahraga sering melibatkan anggota tim yang harus bekerja sama untuk mencapai tujuan yang sama. Anggota tim harus berinteraksi satu sama lain untuk berkomunikasi, membuat strategi, dan memotivasi satu sama lain. Tim olahraga menciptakan lingkungan sosial di mana individu belajar untuk berinteraksi dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.
2. Kompetisi. Kompetisi dalam olahraga melibatkan interaksi antara peserta, wasit, dan penonton. Peserta berinteraksi satu sama lain untuk bersaing dan mencapai tujuan, sedangkan wasit memainkan peran penting dalam mengatur dan memantau interaksi antara peserta. Penonton juga memainkan peran dalam interaksi sosial dengan memberikan dukungan atau kritik terhadap peserta.
3. Norma dan nilai. Olahraga memiliki norma dan nilai sosial yang mengatur perilaku individu dan kelompok dalam interaksi sosial. Norma *fair play* dalam olahraga mengatur cara peserta bersikap dan bersaing satu sama lain. Olahraga juga memiliki nilai seperti kesehatan, kebugaran, dan semangat juang yang mempengaruhi perilaku individu dalam interaksi sosial.
4. Identitas sosial. Olahraga dapat membentuk identitas sosial individu dan kelompok. Seseorang dapat mengidentifikasi dirinya sebagai atlet atau penggemar olahraga tertentu, dan merasa terhubung dengan kelompok yang memiliki minat yang sama. Identitas sosial yang terbentuk dari

olahraga dapat mempengaruhi cara individu berinteraksi dalam masyarakat (Mahfud, 2018).

Secara keseluruhan, olahraga dan interaksi sosial saling terkait karena olahraga melibatkan interaksi antara individu atau kelompok, dan seringkali melibatkan simbol dan bahasa dalam proses interaksi sosial. Olahraga juga dapat membentuk identitas sosial dan nilai-nilai yang mempengaruhi perilaku individu dalam interaksi sosial di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisaputra, A. 2017. *Sosiologi Olahraga: Sebuah Kajian tentang Fenomena Olahraga di Masyarakat*. PT Refika Aditama.
- Andrews, D. L., & Jackson, S. J. 2019. *Sport, Media and Society*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Azis, A. 2015. *Interaksi Sosial*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bairner, A. 2018. *Sport, Nationalism and Globalization: European and North American Perspectives*. New York: SUNY Press.
- Berger, P., & Luckmann, T. 1967. *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Anchor Books.
- Bourdieu, P. 1991. *Language and Symbolic Power*. Harvard University Press.
- Coakley, J. 2015. *Sports in Society: Issues and Controversies*. New York: McGraw-Hill Education.
- De Knop, Paul. 1996. *Sport for All*. Dalam Current Issues of Sport Sciences Schoondorf: Vrelag Karl Herman. Illinois: Human Kinetics.
- Dunning, E. 2016. *Sport Matters: Sociological Studies of Sport, Violence and Civilization*. London: Routledge.
- Giulianotti, R. 2015. *Sport: A Critical Sociology*. London: Polity Press.
- Ingham, A. G. 2018. *Sociology of Sport: An Introduction*. London: Routledge.
- Loy, JR. J.W., Keyon, G.S & McPherson, B.D. 1981. *Sport Culture and Society: A reader on The Sociology of Sport*. Piladelphia.
- Maguire, J., & Young, K. 2018. *The Sociology of Sports: An Introduction*. London: Routledge.
- Mahfud, M. 2018. *Olahraga dan Sosiologi*. PT Ghalia Indonesia.

- Mead, G. H. 1934. *Mind, Self, and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist*. University of Chicago Press.
- Muhaimin, M. 2017. *Sosiologi Olahraga: Membuka Wawasan Masyarakat tentang Olahraga*. Pustaka Setia.
- Priyono, E. 2019. *Sport dan Masyarakat: Sebuah Telaah Sosiologi*. Literasi Media.
- Robertson, R. 2013. *Sociological and Cultural Aspects of Globalization*. In B. S. Turner (Ed.), *Routledge Handbook of Global Cultural Policy* (pp. 15-28). Routledge.
- Rowe, D. 1999. *Sport, Culture and the Media: The Unruly Trinity*. Buckingham: Open University Press.
- Rachmadi, H. 2017. *Olahraga dan Masyarakat: Perspektif Sosiologi*. Prenada Media.
- Setiawan, A. 2020. *Sosiologi Olahraga: Konsep, Teori dan Realitas di Indonesia*. PT Rajagrafindo Persada.
- Soekanto, S. 2011. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sujana, A. 2017. *Sosiologi Olahraga: Sebuah Tinjauan Kritis*. Rajawali Pers.
- Sumarni, S. 2018. *Sosiologi Olahraga: Refleksi Kritis Tentang Fenomena Olahraga di Masyarakat*. Bumi Aksara.
- Yulianto, E. 2019. *Olahraga dan Kekuasaan: Sebuah Kajian Sosiologi*. Pustaka Pelajar.

BAB 4

LANDASAN BIOLOGIK GERAK INSANI

Oleh Anhar

4.1 Definisi Biologi Gerak Insani

Biologi gerak insani adalah studi tentang sistem biologis yang terlibat dalam gerakan tubuh manusia. Hal ini meliputi studi tentang sistem saraf, sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, sistem otot dan sistem kerangka yang bekerja sama untuk memungkinkan manusia melakukan gerakan tubuh dengan lancar dan efisien. Biologi gerak insani melibatkan pemahaman tentang struktur dan fungsi dari sistem, dan bagaimana sistem tersebut berinteraksi dan bekerja sama untuk menghasilkan gerakan tubuh yang kompleks. Studi ini juga melibatkan pemahaman tentang cara aktivitas fisik mempengaruhi sistem tersebut dan bagaimana faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan kondisi medis dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan tubuh dengan normal. Pengetahuan tentang biologik gerak insani penting untuk memahami cara-cara untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan fisik, termasuk melalui aktivitas fisik dan olahraga.

Biologik gerak insani meliputi berbagai sistem dan organ tubuh yang bekerja sama untuk memungkinkan manusia melakukan gerakan tubuh dengan baik. Beberapa sistem yang terlibat dalam biologik gerak insani antara lain:

1. **Sistem Kerangka dan Otot:** Sistem kerangka dan otot bekerja sama untuk memungkinkan gerakan tubuh. Tulang dan sendi menyediakan kerangka yang memberikan

dukungan dan memberikan struktur tubuh, sedangkan otot-otot membantu menggerakkan tulang.

2. Sistem Saraf: Sistem saraf memainkan peran penting dalam mengoordinasikan gerakan tubuh. Otak mengirimkan sinyal listrik ke saraf motorik yang terhubung ke otot, menyebabkan kontraksi otot dan gerakan tubuh.
3. Sistem Kardiovaskular: Sistem kardiovaskular memungkinkan pasokan darah dan oksigen ke seluruh tubuh. Selama aktivitas fisik, detak jantung meningkat dan aliran darah meningkat, memberikan oksigen dan nutrisi ke otot-otot yang sedang bekerja.
4. Sistem Pernapasan: Sistem pernapasan memungkinkan masuknya oksigen ke dalam tubuh dan mengeluarkan karbon dioksida yang dihasilkan oleh sel-sel tubuh. Selama aktivitas fisik, pernapasan juga meningkat, membantu memenuhi kebutuhan oksigen tubuh.
5. Sistem Energi: Tubuh manusia membutuhkan energi untuk melakukan gerakan. Sistem energi tubuh memungkinkan tubuh untuk mengubah nutrisi menjadi energi yang dapat digunakan untuk gerakan. Sistem energi terdiri dari beberapa jenis, seperti sistem ATP-CP, sistem glikolitik, dan sistem oksidatif.
6. Faktor Fisiologis Lainnya: Beberapa faktor fisiologis lainnya yang memengaruhi gerakan tubuh meliputi suhu tubuh, hormon, dan pH darah. Kondisi ini dapat memengaruhi kapasitas tubuh untuk melakukan gerakan, seperti suhu tubuh yang terlalu panas dapat memengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang intens. Hormon seperti adrenalin dan kortisol dapat mempengaruhi kekuatan otot dan konsentrasi, sedangkan perubahan pH darah dapat mempengaruhi fungsi otot dan metabolisme tubuh secara keseluruhan.

Semua sistem tersebut bekerjasama untuk memungkinkan manusia melakukan gerakan tubuh dengan lancar dan efisien. Penting untuk memelihara kesehatan biologik gerak insani dengan cara menjaga diet sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan menghindari perilaku yang berisiko seperti merokok dan konsumsi alkohol berlebihan. Hal ini penting untuk mencegah risiko kondisi medis yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan tubuh dengan normal dan memastikan kesehatan fisik yang optimal.

Peran biologi gerak insani sangat penting dalam mengatur dan memfasilitasi gerakan tubuh manusia. Beberapa peran penting biologi gerak insani diantaranya:

1. Menghasilkan energi: Proses metabolisme tubuh manusia menghasilkan energi yang dibutuhkan untuk menggerakkan otot dan melakukan aktivitas fisik. Sistem biologi gerak insani memainkan peran penting dalam mengubah nutrisi menjadi energi yang dapat digunakan oleh tubuh.
2. Mengontrol gerakan: Sistem saraf dan sistem muskuloskeletal dalam biologi gerak insani bekerja sama untuk mengontrol gerakan tubuh. Sistem saraf mengirimkan sinyal ke otot untuk menghasilkan gerakan, sedangkan sistem muskuloskeletal memberikan dukungan struktural dan kekuatan untuk melakukan gerakan.
3. Menjaga keseimbangan: Sistem biologi gerak insani membantu menjaga keseimbangan tubuh manusia. Keseimbangan yang baik diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik dengan aman dan efektif.
4. Mengatur suhu tubuh: Sistem biologi gerak insani membantu mengatur suhu tubuh manusia. Proses metabolisme dan aktivitas fisik dapat meningkatkan suhu tubuh, dan sistem biologi gerak insani membantu menghilangkan panas berlebih dari tubuh untuk menjaga suhu tubuh yang seimbang.

5. Mempengaruhi kesehatan: Sistem biologi gerak insani juga mempengaruhi kesehatan manusia secara keseluruhan. Olahraga dan aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan kekuatan tulang, meningkatkan kesehatan mental, dan mengurangi risiko beberapa penyakit kronis.

Dalam keseluruhan, sistem biologi gerak insani memiliki peran penting dalam memfasilitasi gerakan tubuh manusia, menjaga keseimbangan tubuh, mengatur suhu tubuh, dan mempengaruhi kesehatan manusia secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemahaman yang baik tentang sistem biologi gerak insani dapat membantu meningkatkan kemampuan olahraga dan kesehatan secara keseluruhan.

4.2 Sistem Biologik Gerak

1. Sistem Kerangka

Kerangka manusia terdiri dari lebih dari 200 tulang yang tersusun dalam sistem rangka tubuh. Tulang-tulang tersebut terhubung dengan sendi, yang memungkinkan gerakan tubuh terjadi. Sendi adalah titik pertemuan antara dua tulang dan dilapisi dengan jaringan pelindung yang disebut kapsul sendi. Kapsul sendi ini dilengkapi dengan cairan sinovial yang membantu melumasi sendi sehingga memungkinkan gerakan tubuh yang lancar. Sistem kerangka berperan penting dalam biologi gerak insani karena menyediakan struktur tubuh dan memungkinkan gerakan fisik. Tulang-tulang merupakan bagian utama dari sistem kerangka, yang memberikan struktur tubuh dan melindungi organ-organ vital, seperti jantung, paru-paru, dan otak. Selain itu, sendi-sendi yang terdapat diantara tulang memungkinkan gerakan tubuh, sementara otot-otot terikat pada tulang dan bekerja sama untuk menghasilkan

gerakan fisik. Mekanisme tulang, sendi, dan otot ini memungkinkan seseorang melakukan berbagai gerakan fisik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan mengangkat beban.

Sistem kerangka juga memiliki peran dalam produksi sel darah merah, yaitu dengan menghasilkan sumsum tulang. Sel darah merah berperan penting dalam transportasi oksigen ke seluruh tubuh, sehingga sistem kerangka secara tidak langsung juga mempengaruhi kemampuan tubuh untuk bergerak dengan efektif. Oleh karena itu, menjaga kesehatan sistem kerangka sangat penting dalam mendukung biologi gerak insani yang sehat. Cara untuk menjaga kesehatan sistem kerangka termasuk menjaga pola makan yang seimbang, melakukan latihan fisik secara teratur, dan menghindari aktivitas yang dapat menyebabkan cedera atau kerusakan pada tulang dan sendi. Namun, terdapat beberapa kondisi yang dapat mempengaruhi kesehatan sistem kerangka, seperti osteoporosis, *osteoarthritis*, dan cedera tulang dan sendi. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengobati kondisi kesehatan yang berkaitan dengan sistem kerangka dengan segera jika terjadi, serta melakukan pencegahan cedera dan kerusakan pada tulang dan sendi dengan cara yang tepat. Dengan menjaga kesehatan sistem kerangka, seseorang dapat melakukan aktivitas fisik dengan lebih efektif dan efisien, dan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Tulang memiliki beberapa unsur gerak yang memungkinkannya untuk dapat bergerak dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya agar dapat bekerja dengan baik dan efektif, antara lain:

- a. Sendi: Sendi adalah titik pertemuan antara dua atau lebih tulang di mana gerakan dapat terjadi. Sendi

memungkinkan tulang untuk bergerak secara bebas dan juga memberikan stabilitas pada tulang.

- b. Ligamen: Ligamen adalah serat jaringan ikat yang menghubungkan tulang dengan tulang disekitarnya. Ligamen membantu menjaga stabilitas sendi dan mencegah tulang terlalu jauh bergerak atau cedera.
- c. Otot: Otot adalah jaringan yang terhubung dengan tulang melalui tendon. Ketika otot berkontraksi, ia menarik tendon yang kemudian menarik tulang dan menyebabkan gerakan.
- d. Kartilago: Kartilago adalah jaringan yang melapisi ujung tulang di sendi. Kartilago berfungsi sebagai bantalan dan memungkinkan tulang bergerak dengan lancar di sendi tanpa gesekan yang berlebihan.
- e. Sumsum tulang: Sumsum tulang adalah jaringan yang berada didalam tulang dan berfungsi untuk memproduksi sel darah, termasuk sel darah merah dan putih yang membantu dalam transportasi oksigen dan melawan infeksi.

Kombinasi unsur-unsur ini memungkinkan tulang untuk bergerak dengan lancar dan menjaga keseimbangan serta stabilitas tubuh. Oleh karena itu, menjaga kesehatan dan kekuatan tulang melalui nutrisi yang baik dan latihan yang tepat sangat penting untuk mempertahankan mobilitas dan kesehatan tubuh yang baik.

2. Sistem otot

Otot adalah jaringan tubuh yang mengandung sel-sel otot yang kontraktif. Ketika otot berkontraksi, otot akan memendek dan menarik tulang terdekat, sehingga memungkinkan gerakan tubuh. Otot juga membutuhkan energi dari sistem energi tubuh untuk berkontraksi dan memperpendek. Jika otot bekerja terus-menerus, maka

dapat meningkatkan kekuatan otot. Otot terdiri dari serat otot, yang terikat bersama oleh jaringan ikat. Serat otot memiliki kemampuan untuk menghasilkan gaya yang diperlukan untuk gerakan tubuh. Ada dua jenis serat otot utama dalam tubuh manusia: otot tipe I dan otot tipe II. Otot tipe I, juga dikenal sebagai otot lambat, adalah otot yang memiliki kekuatan rendah tetapi daya tahan yang baik. Otot tipe II, juga dikenal sebagai otot cepat, memiliki kekuatan yang lebih tinggi tetapi daya tahan yang lebih rendah.

Dalam melakukan gerakan, otot bekerja sama untuk menghasilkan gerakan yang koordinatif dan terintegrasi. Beberapa otot berfungsi sebagai penggerak utama, sedangkan yang lain berfungsi sebagai stabilisator atau pengendali gerakan. Dalam melakukan gerakan yang kompleks, seperti dalam senam atau olahraga, koordinasi antara otot-otot berbeda menjadi sangat penting. Otot bekerja dengan menghasilkan kontraksi dan relaksasi, dan kemudian menghasilkan gerakan pada sendi disekitarnya. Ada tiga jenis otot dalam tubuh manusia: otot rangka, otot jantung, dan otot polos. (Syaifuddin, 2014):

- a. Otot rangka adalah jenis otot yang terikat pada tulang dan memungkinkan gerakan tubuh, seperti berjalan, berlari, dan mengangkat beban. Otot rangka adalah otot yang dapat dikendalikan secara sadar, dan dapat dipelajari untuk ditingkatkan kekuatannya melalui latihan fisik teratur. Selain itu, otot rangka juga berperan dalam menjaga postur tubuh, membantu mengatur suhu tubuh, dan berkontribusi pada keseimbangan tubuh.
- b. Otot jantung adalah jenis otot yang hanya terdapat didalam jantung dan berperan penting dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Otot jantung dapat berkontraksi dan relaksasi secara teratur dan terkoordinasi, dan secara tidak langsung mempengaruhi kemampuan

seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dengan efektif.

- c. Otot polos adalah jenis otot yang terdapat didalam dinding organ-organ tubuh, seperti lambung dan usus. Otot polos berperan dalam menggerakkan makanan dan cairan melalui organ-organ pencernaan, serta dalam mengatur aliran darah dan tekanan darah.

Otot juga berperan dalam metabolisme tubuh dan produksi energi. Otot menggunakan glukosa dan lemak sebagai bahan bakar untuk kontraksi, dan memproduksi adenosis trifosfat (ATP) sebagai sumber energi untuk aktivitas fisik. Latihan fisik teratur dapat membantu meningkatkan kapasitas otot untuk menggunakan bahan bakar dan memproduksi energi, serta memperkuat dan mempertahankan massa otot. Namun, gangguan pada otot seperti kram otot, cedera, dan penyakit neuromuskular dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk bergerak dengan efektif dan mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, menjaga kesehatan otot dengan melakukan latihan fisik teratur dan menjaga nutrisi yang seimbang sangat penting dalam mendukung biologi gerak insani yang sehat.

Terdapat 4 macam peregangan otot yang dapat dilakukan oleh seseorang pada saat melakukan olahraga yaitu peregangan dinamis, peregangan statis, peregangan pasif (*Passive Stretching*) dan peregangan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*). (Rosdiani, 2013).

- a. **Peregangan dinamis** yaitu biasanya dilakukan dengan menggerak-gerakkan tubuh atau anggota-anggota tubuh secara ritmis (berirama) dengan gerakan-gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sedemikian rupa sehingga otot-otot terasa teregangkan.

- b. **Peregangan statis** yaitu dilakukan dengan cara mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu, Misalnya: sikap berdiri dengan tungkai lurus, badan dibungkukkan, tangan menyentuh atau coba menyentuh lantai.
- c. **peregangan pasif (*Passive Stretching*)** yaitu merilekskan suatu kelompok otot tertentu dengan meregangkan secara perlahan-lahan sampai titik fleksibilitas maksimum tercapai dan sikap gereng tersebut dipertahankan selama 20-30 detik.
- d. **peregangan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*)** yaitu metode yang dilakukan dengan cara otot ditegangkan terlebih dahulu secara isotemik 6-10 detik kemudian otot diregangkan kembali dengan metode pasif selama 20-30 detik.

3. Sistem Saraf

Sistem saraf adalah salah satu komponen utama dalam landasan biologi gerak insani. Sistem saraf bertanggung jawab untuk mengirimkan sinyal ke otot, sehingga memungkinkan gerakan tubuh terjadi. Sistem saraf terdiri dari dua bagian utama: sistem saraf pusat dan sistem saraf tepi. Sistem saraf pusat terdiri dari otak dan sumsum tulang belakang, sedangkan sistem saraf tepi terdiri dari saraf yang terhubung dengan otak dan sumsum tulang belakang. Sistem saraf tepi juga terdiri dari saraf-saraf yang terhubung dengan organ tubuh, seperti jantung, paru-paru, dan lambung. Sinyal saraf dikirimkan dari otak ke otot melalui serabut saraf yang disebut neuron motorik. Neuron motorik ini mengirimkan sinyal melalui impuls listrik yang dikenal sebagai potensial aksi. Potensial aksi ini merangsang pelepasan *neurotransmitter* yang memungkinkan otot untuk berkontraksi.

Selain itu, sistem saraf juga memainkan peran penting dalam koordinasi gerakan tubuh yang kompleks. Sistem saraf membantu mengatur kecepatan, kekuatan, dan koordinasi gerakan tubuh. Sistem saraf juga memungkinkan manusia untuk merespons perubahan lingkungan, seperti suhu dan cahaya. Sistem saraf bekerja sama dengan sistem lain dalam tubuh, seperti sistem kardiovaskular dan sistem pernapasan, untuk memungkinkan gerakan tubuh terjadi. Dalam melakukan aktivitas fisik yang lebih intens, seperti berolahraga, sistem saraf akan beradaptasi untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan, sehingga memungkinkan gerakan tubuh yang lebih efisien dan efektif.

Sistem saraf sangat berperan dalam merespons dan menerima rangsangan untuk menerima informasi. (Wiarto, 2013) Untuk menanggapi setiap rangsangan maka sistem saraf harus memiliki tiga komponen, yaitu :

- **Reseptor** merupakan alat penerima rangsangan atau impuls. Pada saat melakukan aktivitas olahraga maka organ tubuh yang bertindak sebagai reseptor adalah organ indera.
- **Konduktor (Penghantar Impuls)** yaitu yang dilakukan oleh sistem saraf itu sendiri. Sistem saraf terdiri dari sel-sel saraf yang disebut *neuron*.
- **Efektor** merupakan bagian tubuh yang bertugas untuk menanggapi setiap rangsangan. Efektor yang berperan penting pada manusia adalah otot dan kelenjar (**hormon**).

Sistem saraf bertanggung jawab untuk mengontrol dan mengoordinasikan aktivitas fisik. Saat seseorang melakukan gerakan fisik, sistem saraf mengirimkan sinyal listrik dari otak dan sumsum tulang belakang ke otot-otot diseluruh tubuh. Sinyal listrik ini memicu kontraksi otot yang menghasilkan gerakan fisik. Selain itu, sistem saraf juga memonitor dan mengatur keseimbangan tubuh,

koordinasi gerakan, dan kontrol refleks. Oleh karena itu, menjaga kesehatan sistem saraf sangat penting untuk mendukung biologi gerak insani yang sehat. Cara untuk menjaga kesehatan sistem saraf termasuk menjaga pola makan yang seimbang, menjaga kesehatan mental dan emosional, dan melindungi diri dari cedera fisik atau trauma. Latihan fisik juga dapat membantu meningkatkan kesehatan sistem saraf, karena latihan dapat merangsang pertumbuhan sel-sel saraf dan meningkatkan sirkulasi darah ke otak.

Namun, terdapat beberapa kondisi yang dapat mempengaruhi kesehatan sistem saraf, seperti penyakit saraf, gangguan kognitif, dan masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga kesehatan sistem saraf dan mengobati kondisi kesehatan yang berkaitan dengan sistem saraf dengan segera jika terjadi. Dengan menjaga kesehatan sistem saraf, seseorang dapat melakukan aktivitas fisik dengan lebih efektif dan efisien, dan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

4. Sistem kardiovaskular

Sistem kardiovaskular atau sistem peredaran darah adalah salah satu komponen penting dalam landasan biologis gerak insani. Sistem kardiovaskular bertanggung jawab untuk memompa darah ke seluruh tubuh, sehingga memungkinkan oksigen dan nutrisi untuk diantarkan ke sel-sel tubuh.

Sistem kardiovaskular terdiri dari jantung, pembuluh darah, dan darah itu sendiri. Jantung adalah otot yang berkontraksi secara teratur untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Pembuluh darah terdiri dari arteri, vena, dan kapiler. Arteri membawa darah yang kaya oksigen dari jantung ke seluruh tubuh, vena membawa darah yang

kekurangan oksigen dari seluruh tubuh ke jantung, dan kapiler merupakan pembuluh darah kecil yang menghubungkan arteri dan vena diseluruh tubuh.

a. Jantung

Jantung adalah organ yang berfungsi sebagai pompa untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Saat jantung berkontraksi, darah dipompa keluar dari jantung ke pembuluh darah yang membawa darah ke seluruh tubuh. Pembuluh darah terdiri dari arteri, kapiler, dan vena. Arteri membawa darah dari jantung ke seluruh tubuh, kapiler adalah pembuluh darah yang sangat kecil dimana terjadi pertukaran nutrisi dan oksigen dengan jaringan tubuh, dan vena membawa darah kembali ke jantung. Posisi jantung terletak di antara kedua paru dan berada ditengah-tengah dada. Batas-batas jantung bila di intepretasikan ke dinding rongga dada adalah (Kasron, 2011):

- Pada tepi kanan cranial berada pada tepi cranialis pars *cartilaginis costa III dextra*, 1 cm dari tepi lateral sternum
- Pada tepi caudal sebelah kanan berada tepi craniasis pars *cartilaginis costa VI dextra*, 1 cm dari tepi lateral sternum
- Pada tepi kiri cranial jantung berada pada tepi *caudal pars cartilaginis costa II* ditepi lateral sternum
- Pada tepi kiri caudal berada pada ruang *intercostalis V* kira-kira 9 cm dari *line medioclavicularis*

b. Pembuluh darah

Jantung dalam memompa darah melalui pembuluh darah merupakan sebagai jalan, pembuluh darah ini sangat elastis dan bisa membawa darah ke setiap ujung organ dalam tubuh manusia. Pembuluh dara berperan penting dalam menyebarkan darah yang mengangkut

oksigen, zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme dalam tubuh. Terdapat 2 macam dalam pembuluh darah yaitu pembuluh arteri dan pembuluh vena. Pembuluh darah arteri merupakan pembuluh darah yang keluar dari jantung yang membawa darah ke seluruh tubuh dan berfungsi mengangkut darah yang berisi oksigen, nutrisi dan hormon menuju ke sel-sel tubuh, sedangkan pembuluh vena merupakan pembuluh darah yang membawa dari alat-alat tubuh masuk ke jantung dan berfungsi mengangkut darah yang berisi sisa metabolisme tubuh dan karbodioksida kembali ke jantung yang kemudian akan dikeluarkan melalui ekspirasi.

c. Darah

Darah merupakan kendaraan untuk transportasi berbagai pengantar nutrisi ke seluruh tubuh yang kemudian berfungsi untuk mengantarkan oksigen, karbohidrat dan metabolit, mengatur keseimbangan asam dan basa, mengatur suhu tubuh dengan cara hantaran membawa panas tubuh dari pusat produksi panas untuk didistribusikan ke seluruh tubuh. Begitu pentingnya darah dalam tubuh kita harus bekerja dengan baik untuk tetap menjaga kestabilan kerja dan fungsinya. Adapun fungsi darah dalam tubuh kita (Syaifuddin, 2014):

- Sebagai sistem transpor dari tubuh, yaitu menghantarkan bahan kimia, oksigen, dan nutrisi ke seluruh tubuh.
- Mengangkut sisa metabolisme ke organ pembuangan.
- Menghantarkan hormon-hormon ke organ sasaran.
- Mengangkut enzim, zat buffer, elektrolit ke seluruh tubuh.
- Mengatur keseimbangan tubuh.

d. Peran kardiovaskular

Sistem kardiovaskular berperan penting dalam biologi gerak insani karena bertanggung jawab untuk memompa darah ke seluruh tubuh dan menyediakan oksigen dan nutrisi untuk sel-sel tubuh. Selama aktivitas fisik, sistem kardiovaskular bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi yang lebih tinggi dari seluruh tubuh. Jantung akan memompa darah lebih cepat dan lebih keras untuk meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, sehingga memungkinkan sel-sel tubuh untuk bekerja dengan lebih efisien. Pembuluh darah juga akan melebar untuk memungkinkan aliran darah yang lebih lancar, sehingga memungkinkan sel-sel tubuh untuk menerima oksigen dan nutrisi dengan lebih efektif.

Saat seseorang melakukan aktivitas fisik, seperti berlari atau berolahraga, jantung harus memompa lebih banyak darah ke seluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi yang lebih tinggi pada sel-sel tubuh. Dalam jangka panjang, latihan fisik yang teratur dapat meningkatkan kekuatan dan kapasitas jantung, sehingga jantung dapat memompa darah dengan lebih efisien dan mengirimkan lebih banyak oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh.

Oleh karena itu, menjaga kesehatan sistem kardiovaskular sangat penting untuk mendukung biologi gerak insani yang sehat. Cara untuk menjaga kesehatan sistem kardiovaskular termasuk menjaga pola makan yang seimbang, menghindari kebiasaan merokok dan alkohol, dan melakukan latihan fisik secara teratur. Dengan menjaga kesehatan sistem kardiovaskular, seseorang dapat melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien, dan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Membiasakan diri untuk melakukan olahraga secara teratur dan terprogram dapat memberikan dampak yang baik bagi tubuh maupun kesehatan jantung. Perubahan yang terjadi pada jantung (sistem kardiovaskular) ketika berolahraga secara teratur (Hairry, 2009) adalah:

- 1) Meningkatkan ukuran jantung
Ukuran (volume) jantung atlet lebih besar dari pada mereka yang bukan atlet. Bertambah tebalnya dinding ventrikel dan kuatnya otot jantung akan meningkatkan volume darah yang akan mengisi ventrikel selama diastole. Hal tersebut menyebabkan kemampuan isi menjadi lebih besar.
- 2) Menurunkan denyut nadi
Jantung di suplai oleh 2 komponen sistem saraf otonom yaitu saraf simpatetik yang jika dirangsang akan meningkatkan denyut nadi sedangkan saraf parasimpatetik yang apabila dirangsang akan menurunkan denyut nadi. Dengan melakukan aktivitas olahraga yang teratur dan terprogram maka pengaruh dari saraf simpatetik akan meningkat dan pengaruh saraf parasimpatetik akan menurun.
- 3) Meningkatkan stroke volume (SV)
Meningkatnya isi stroke volume dipengaruhi oleh ukuran jantung yang membesar diikuti pula dengan ruang-ruang jantung yang membesar. Sehingga volume darah yang masuk dalam runag-ruang jantung akan meningkat.
- 4) Meningkatkan volume darah dan Hb
Volume darah dan level Hb sangat penting untuk sistem angkut oksigen, hal ini dibuktikan dengan

volume darah dan jumlah Hb sangat berkaitan dengan VO_2 max.

5) Perubahan kepadatan kapiler dan *hypertrophy* otot

Otot yang dihasilkan oleh aktivitas latihan olahraga yang teratur dan terprogram pada umumnya diikuti dengan meningkatnya kepadatan kapiler. Kepadatan kapiler merupakan jumlah kapiler yang mengelilingi serabut oto.

5. Sistem pernapasan

Sistem pernapasan terdiri dari organ-organ yang bertanggung jawab untuk memasok tubuh dengan oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida. Sistem pernapasan terdiri dari paru-paru, bronkus, trakea, dan rongga hidung. Udara dihirup melalui rongga hidung dan mulut, kemudian melewati trakea, bronkus, dan akhirnya mencapai paru-paru. Pada paru-paru, oksigen diserap oleh darah dan diangkut ke seluruh tubuh melalui sistem peredaran darah, sementara karbon dioksida yang dihasilkan oleh sel-sel tubuh diangkut kembali ke paru-paru dan dikeluarkan dari tubuh melalui proses bernapas. Selama aktivitas fisik, tubuh memerlukan lebih banyak oksigen untuk memproduksi energi yang diperlukan oleh sel-sel tubuh. Sistem pernapasan akan bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan oksigen yang lebih tinggi ini dengan meningkatkan laju pernapasan dan aliran udara ke dalam paru-paru. Hal ini akan meningkatkan jumlah oksigen yang tersedia untuk sel-sel tubuh, sehingga memungkinkan sel-sel tubuh untuk bekerja dengan lebih efisien.

Sistem pernapasan memungkinkan tubuh untuk terus mengambil oksigen dari udara yang kita hirup dan mengeluarkan karbon dioksida sebagai produk sampingan dari metabolisme sel. Proses pernapasan manusia terdiri

dari dua bagian utama: inspirasi (masuknya udara ke dalam tubuh) dan ekspirasi (keluarnya udara dari tubuh). Pada saat inspirasi, udara masuk ke dalam tubuh dan menuju ke paru-paru. Saat proses berlangsung pada paru-paru, oksigen diambil oleh darah dan dikirim ke seluruh tubuh melalui sistem peredaran darah. Pada saat yang sama, karbon dioksida yang dihasilkan oleh sel-sel tubuh dipindahkan ke dalam darah dan diangkut kembali ke paru-paru untuk dikeluarkan melalui proses ekspirasi.

Faktor – faktor yang mempengaruhi fungsi paru adalah genetik, umur, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, polusi udara, pola makan, dan rutinitas aktivitas fisik seperti olahraga, olahraga telah dibuktikan dapat meningkatkan kualitas pernapasan yang dilihat melalui fungsi paru-paru. (Made Pasek Ngurah Bagus, 2020).

Saat melakukan aktivitas fisik, seperti berlari atau berolahraga, tubuh memerlukan lebih banyak oksigen untuk memproduksi energi. Sistem pernapasan yang sehat dan efisien dapat memastikan bahwa tubuh memiliki pasokan oksigen yang cukup untuk memenuhi kebutuhan energi selama aktivitas fisik. Jika seseorang mengalami masalah pernapasan, seperti asma atau bronkitis, proses pengambilan oksigen dan pembuangan karbon dioksida dapat terganggu, sehingga mengurangi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga kesehatan sistem pernapasan agar dapat mendukung dan menjaga kualitas hidup yang sehat. Cara untuk menjaga kesehatan sistem pernapasan termasuk menjaga pola makan yang seimbang, menghindari paparan asap rokok dan polusi udara, serta melakukan latihan pernapasan dan olahraga secara teratur untuk memperkuat otot-otot pernapasan dan meningkatkan kapasitas paru-paru. Dengan menjaga kesehatan sistem pernapasan, seseorang dapat melakukan

aktivitas fisik secara teratur dan tetap menjaga pola kehidupan dengan aktivitas olahraga yang terprogram agar dapat melakukan aktivitas dengan efektif dan efisien, dan mencapai hasil yang diinginkan.

6. Sistem energi

Sistem energi merupakan salah satu komponen penting dalam gerak karena setiap aktivitas gerak tubuh yang berlangsung membutuhkan energi untuk melakukannya. Energi yang digunakan oleh tubuh berasal dari makanan dan disimpan dalam bentuk molekul adenosin trifosfat (atp).

Tubuh manusia memiliki tiga sistem energi utama yang digunakan selama aktivitas fisik, yaitu:

- a. Sistem energi fosfat kreatin (ATP-CP): Sistem energi ini menyediakan energi yang cepat dan langsung untuk aktivitas fisik yang singkat dan intensitas tinggi, seperti sprint atau angkat beban. Energi disimpan dalam bentuk fosfat kreatin dan digunakan untuk membentuk ATP.
- b. Sistem energi anaerobik laktat: Sistem energi ini menyediakan energi dengan cepat untuk aktivitas fisik yang sedang atau intensitas tinggi dengan durasi yang lebih lama, seperti lari cepat atau angkat beban. Energi dihasilkan dengan mengubah glukosa menjadi ATP, tetapi proses ini tidak membutuhkan oksigen. Sebagai hasil sampingan dari proses ini, terbentuk asam laktat yang menyebabkan rasa pegal dan kelelahan pada otot.
- c. Sistem energi aerobik: Sistem energi ini digunakan untuk aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu lama, seperti jalan santai atau bersepeda. Energi dihasilkan dengan menggunakan oksigen untuk membakar bahan bakar seperti karbohidrat dan lemak dan menghasilkan ATP.

Setiap sistem energi memiliki kekuatan dan keterbatasan masing-masing. Oleh karena itu, tubuh manusia cenderung menggunakan kombinasi dari ketiga sistem energi ini selama aktivitas fisik. Pada awalnya, sistem energi fosfat kreatin digunakan untuk menyediakan energi pada awal aktivitas, kemudian sistem energi anaerobik laktat akan mengambil alih ketika aktivitas berlangsung lebih lama. Akhirnya, sistem energi aerobik akan mengambil alih setelah beberapa menit aktivitas dan menyediakan energi untuk aktivitas yang berlangsung dalam waktu lama.

Jenis olahraga yang diterapkan tergantung dari kebutuhannya. Untuk jenis olahraga prestasi dibutuhkan takaran yang lebih tinggi dan program latihan yang lebih teratur, tentunya disesuaikan juga dengan jenis olahraga yang diikuti, apakah olahraga jenis aerobik atau anaerobik, sedangkan untuk kategori olahraga rekreasi dibutuhkan takaran yang lebih rendah yaitu berada pada intensitas ringan dan sedang serta berapa pada suasana suasana yang lebih menyenangkan, baik pada lingkungan yang nyaman maupun keramahan dan keakraban masyarakat setempat. (Sandi, 2019).

Sistem energi biologi manusia saling berkaitan dan saling melengkapi. Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik, tubuh akan menggunakan sistem energi yang paling sesuai untuk jenis gerakan tersebut. Namun, ketika tubuh terus menerus melakukan aktivitas fisik, sistem energi yang digunakan akan bergeser dari sistem oksidatif aerobik ke sistem glikolitik anaerobik dan sistem fosfat kreatin. Hal ini menyebabkan terjadinya kelelahan dan membutuhkan waktu pemulihan yang lebih lama.

Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk mengelola sistem energi biologinya dengan baik saat melakukan aktivitas fisik, termasuk melakukan latihan fisik

secara teratur dengan merancang program serta menjaga asupan makanan yang seimbang untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh. Dengan memahami sistem energi biologi dan bagaimana cara mengelolanya, seseorang dapat melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien.

4.3 Peran Dan Resiko biologik gerak insani

1. Peran sosiologi olahraga

Peran biologi gerak insani terhadap sosiologi olahraga dapat dijelaskan melalui pengaruh faktor biologis pada partisipasi dan prestasi olahraga seseorang serta hubungan antara faktor biologis dengan aspek sosial dalam olahraga.

- a. **Partisipasi olahraga:** Faktor biologis seperti usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan dapat mempengaruhi partisipasi seseorang dalam olahraga. Contohnya, wanita cenderung memiliki tingkat testosteron yang lebih rendah daripada pria sehingga kekuatan dan daya tahan ototnya mungkin lebih rendah. Hal ini dapat mempengaruhi pilihan jenis olahraga yang diminati oleh wanita. Selain itu, orang yang memiliki kondisi kesehatan tertentu mungkin memiliki keterbatasan dalam partisipasi olahraga tertentu.
- b. **Prestasi olahraga:** Faktor biologis seperti tinggi badan, berat badan, komposisi tubuh, dan kapasitas paru-paru dapat mempengaruhi prestasi olahraga seseorang. Misalnya, orang yang lebih tinggi memiliki keuntungan dalam olahraga basket atau voli, sedangkan orang yang lebih kecil memiliki keuntungan dalam olahraga gimnastik atau angkat beban. Selain itu, komposisi tubuh dan kapasitas paru-paru dapat mempengaruhi kemampuan daya tahan dan kecepatan seseorang dalam berolahraga.

- c. **Aspek sosial dalam olahraga:** Faktor biologis juga dapat mempengaruhi aspek sosial dalam olahraga, seperti gender, ras, dan etnis. Contohnya, dalam beberapa olahraga seperti sepak bola, pria dan wanita bermain dalam liga yang terpisah. Selain itu, beberapa orang mungkin diuntungkan atau dirugikan oleh faktor biologis tertentu, seperti atlet dari etnis tertentu yang lebih diuntungkan dalam cabang olahraga tertentu karena faktor genetik.

Dalam sosiologi olahraga, peran biologi gerak insani dapat membantu menjelaskan perbedaan dalam partisipasi dan prestasi olahraga serta pola diskriminasi yang terjadi dalam olahraga. Namun demikian, peran faktor sosial seperti kebijakan dan budaya dalam olahraga juga perlu dipertimbangkan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang sosiologi olahraga.

2. Resiko yang timbul terhadap biologi gerak insani

Ada beberapa risiko yang dapat timbul terhadap biologi gerak insani jika tidak dikelola dengan baik atau terkena kondisi yang memengaruhi sistem biologi gerak insani. Beberapa risiko ini meliputi:

- a. **Cedera:** Aktivitas fisik yang berlebihan atau tidak aman dapat menyebabkan cedera pada otot, tulang, dan sendi. Cedera ini dapat menyebabkan rasa sakit dan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas fisik.
- b. **Gangguan saraf:** Beberapa kondisi seperti stroke atau cedera kepala dapat memengaruhi sistem saraf dan mengganggu kemampuan untuk melakukan gerakan tubuh dengan normal.
- c. **Penyakit autoimun:** Beberapa kondisi autoimun seperti arthritis rheumatoid atau lupus dapat memengaruhi sistem muskuloskeletal dan menyebabkan rasa sakit,

pembengkakan, dan ketidakmampuan untuk melakukan gerakan tubuh dengan normal.

- d. Penyakit degeneratif:** Beberapa penyakit degeneratif seperti osteoporosis atau penyakit Parkinson dapat memengaruhi kemampuan untuk melakukan gerakan tubuh dengan normal dan dapat menyebabkan rasa sakit dan ketidakmampuan.
- e. Kegagalan organ:** Beberapa kondisi medis seperti gagal jantung atau gagal ginjal dapat memengaruhi kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik dengan normal dan dapat menyebabkan kelelahan dan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas fisik.

Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan kesehatan biologi gerak insani dan melakukan olahraga atau aktivitas fisik dengan aman dan tepat sesuai dengan kemampuan tubuh. Jika Anda mengalami gejala yang mencurigakan atau kondisi yang memengaruhi biologi gerak insani, segera menghubungi profesional kesehatan untuk mendapatkan perawatan yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Hairy, J. 2009. *Dasar - dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Kasron. 2011. *Buku Ajar Anatomi Fisiologi Kardiovaskular*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Made Pasek Ngurah Bagus, I. D. 2020. Hubungan Antara Rutinitas Olahraga Dengan Fungsi Paru Pada Perokok Usia Dewasa Muda Di Dempasar. *Jurnal Medika Udayana* , 45-49.
- Rosdiani, D. 2013. *DInamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung: CV ALFABETA.
- Sandi, I. N. 2019. Sumebr Dan Metabolisme Energi Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*, 64-73.
- Syaifuddin, H. 2014. *Anatomi Fisiologi : Kurikulum Berbasis Kompetensi untuk Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Wiarto, G. 2013. *Fisiologi Dan Olahraga* . Yogyakarta: Graha Ilmu.

BAB 5

OLAHRAGA DITINJAU DRI SEGI KEJIWAAN

Oleh Jumaking

5.1 Pendahuluan

Berbicara tentang kejiwaan dalam olahraga berarti banyak membahas tentang kejiwaan dalam olahraga. Aktivitas olahraga memiliki dampak pada emosi saat pelaksanaan aktivitas. Psikologi olahraga diarahkan untuk memberikan dukungan, semangat, yang bersifat kompetitif agar atlet olahraga mencapai prestasi tertentu saat berkompetisi. Psikologi olahraga mempelajari kejiwaan pada aktivitas olahraga atau pada atlet olahraga. Perkembangan atau capaian dari olahraga yaitu kesehatan atau perkembangan secara fisik akan berdampak pula pada kondisi psikis seseorang. Hal tersebut juga bisa didapatkan bahwa kondisi psikis juga berpengaruh pada proses pencapaian kesehatan atau latihan fisik. Kedua hal tersebut saling berpengaruh timbal balik terhadap keberhasilan olahraga. Psikologi mempelajari tentang kejiwaan manusia dan perilakunya sehari-hari. Manusia erat sekali dengan hubungan antara jiwa dan perilaku untuk menjadi bagian dari masyarakat yang positif. Psikologi pun ditemukan sangat berguna dalam dunia olahraga.

Psikologi sendiri merupakan keilmuan yang mempelajari tentang kejiwaan atau proses mental. Sedangkan psikologi olahraga merupakan keilmuan yang mempelajari tentang kejiwaan dalam kaitannya dengan aktivitas olahraga. Para ahli membedakan psikologi olahraga dengan psikologi latihan

5.2 Pengertian Olahraga

Selain pola makan sehat dan seimbang, olahraga juga menjadi salah satu bagian dari gaya hidup sehat yang perlu dilakukan setiap orang. Namun, tak hanya bagi fisik, olahraga juga baik untuk menjaga kesehatan mental. Tentunya, manfaat tersebut baru bisa dirasakan jika kamu berolahraga secara rutin, diimbangi dengan pola hidup sehat lainnya, seperti makan makanan bergizi dan istirahat yang cukup. Jika dilakukan secara rutin, olahraga membuat suasana hati meningkat, karena adanya peningkatan kadar hormon endorfin.

Manfaat olahraga untuk kesehatan mental itu didapat karena aktivitas fisik ini dapat meningkatkan sirkulasi darah ke otak dan mempengaruhi *hypothalamic-pituitary-adrenal axis* (HPA). Perlu diketahui bahwa HPA memediasi beberapa area di otak, seperti sistem limbik, yang mengontrol motivasi dan suasana hati, amigdala, yang menimbulkan rasa takut sebagai respons terhadap stres, dan hipokampus, yang berperan penting dalam pembentukan memori serta suasana hati dan motivasi. Saat olahraga, tubuh juga akan melepaskan neurotransmitter dan hormon seperti endorfin, dopamin dan serotonin. Secara struktural, hormon endorfin yang mirip dengan morfin dapat memberikan efek pereda nyeri alami dan membantu menimbulkan perasaan euforia. Sementara itu, dopamin sering disebut "*happy hormone*" yang mampu meningkatkan mood. Lalu, meningkatnya kadar serotonin juga dapat berdampak positif pada suasana hati, serta meningkatkan kualitas tidur di malam hari.

Meski baik bagi kesehatan, olahraga berlebihan juga bisa berdampak buruk, lho. Jika ingin mendapatkan manfaat olahraga untuk kesehatan mental, kamu tidak perlu olahraga berjam-jam atau berlari puluhan kilometer jauhnya. Olahraga yang berlebihan malah bisa menjadi penyebab masalah kesehatan mental. Olahraga 30 menit dengan intensitas sedang,

seperti jalan cepat selama 3 hari dalam seminggu, sudah cukup memberi manfaat bagi kesehatan mental. Jika ingin menambah durasi, ketahui bahwa olahraga selama 2 - 6 jam dalam seminggu merupakan titik maksimal, jika memang tujuannya untuk meningkatkan kesehatan mental. Jika belum terbiasa berolahraga sebelumnya, kamu bisa memulai sesi 5 atau 10 menit dan perlahan tingkatkan durasinya. Semakin banyak berolahraga, semakin banyak energi yang kamu miliki sehingga kamu merasa siap untuk menambah lebih banyak. Kunci untuk membiasakan diri berolahraga adalah berkomitmen pada beberapa aktivitas fisik sedang, ataupun kecil, tetapi dilakukan secara rutin. Ketika berolahraga menjadi kebiasaan, manfaatnya akan mulai membuahkan hasil.



Gambar 5.1. Aktivitas olahraga

5.3 Pengertian Kejiwaan

Gangguan kejiwaan berkaitan dengan dengan sistem kerja tubuh khususnya otak. Kondisi genetik, luka pada otak, adanya infeksi dan tumor, adanya efek dari tekanan yang berkepanjangan, dan adanya racun atau zat berbahaya dapat menjadi penyebab otak tidak berfungsi dengan normal. Menurut Diana Setyawati (202) “Salah

satu tugas penting yang dilakukan otak adalah berhasil merespons stressor dari lingkungan dan berperan untuk mengingat respons yang berhasil dan gagal. Saat menjelaskan mengenai timbulnya gangguan kejiwaan, Diana menuturkan bahwa stres yang dialami pada kehidupan sehari-hari tidak akan menyebabkan orang gangguan jiwa. Gangguan jiwa terbentuk dari hasil dinamika yang kompleks antara kerentanan dan tekanan yang dialami seseorang. Dalam gangguan kejiwaan, beberapa sirkuit di otak mendasari semua fungsi otak tidak bekerja sebagaimana mestinya sehingga memicu munculnya tanda-tanda dan gejala penyakit kejiwaan. Apabila otak tidak bekerja dengan semestinya satu atau lebih dari keenam fungsi otak –yaitu berpikir, persepsi, emosi, signaling, fisik, dan perilaku– akan terganggu.

Gangguan kejiwaan dapat diidentifikasi awal dengan adanya tanda dan gejala. Tanda atau *sign* merupakan sesuatu yang dapat dilihat oleh orang lain seperti berbicara cepat, menangis, tindakan agresif, dan sebagainya. Sedangkan gejala atau *symptom* merupakan sesuatu yang hanya dirasakan oleh individu seperti perasaan putus asa dan berpikiran negatif. Pada beberapa kesempatan dan juga diidentifikasi dari pengamatan ketika menangis dan postur tubuh yang kuyu. Tanda dan gejala ini dapat terjadi dengan pola yang dapat dikenali. Karena adanya pola tersebut gangguan kejiwaan memiliki nama dan dapat ditangani. Gangguan pada fungsi otak ini dapat memetakan jenis gangguan kejiwaan yang dialami oleh seseorang. Contohnya gangguan skizofrenia yang terjadi pada fungsi otak psikosis yang melibatkan kognisi dan persepsi, gangguan pada fungsi emosi yaitu depresi dan bipolar, gangguan pada fungsi signaling antara lain adalah *social anxiety disorder* dan *panic disorder*, serta pada gangguan fisik dan perilaku terdapat *obsessive compulsive disorder* dan *post traumatic stress disorder*.



Gambar 5.2. Ilustrasi Stress

5.4 Hubungan Olahraga Dengan Kejiwaan

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menilai manfaat olahraga dalam mempengaruhi kesehatan jiwa. Namun data penelitian tidak konsisten dan sering kali bertentangan. Penelitian baru-baru ini telah menemukan bahwa individu yang berolahraga rutin memiliki kesehatan jiwa yang lebih baik dibandingkan orang yang tidak berolahraga. Peneliti menganalisis data dari 1,2 juta subyek dewasa di Amerika Serikat menemukan bahwa individu yang berolahraga merasakan kondisi mental yang buruk pada bulan sebelumnya selama 1,5 hari lebih pendek dari subyek yang tidak aktif berolahraga (beban kesehatan jiwa 1,5 hari lebih pendek). Dari berbagai aktifitas yang dianalisis pada penelitian, olahraga tim, bersepeda, aerobik, dan latihan di gym berkorelasi terbesar dengan penurunan lama merasakan kondisi mental yang buruk. Menu latihan yang memiliki manfaat terbesar adalah bersepeda selama 45 menit 3-5 kali seminggu.

Untuk sistem kesehatan yang lebih besar dan perusahaan penyedia layanan psikiatri seperti Spring Health, penelitian ini sangat penting karena dapat membantu kami memahami bahwa olahraga mungkin merupakan faktor

penting yang dapat dimodifikasi untuk membantu memperbaiki beban kesehatan jiwa, tanpa memperhatikan umur, jenis kelamin, latar belakang sosioekonomi, atau kondisi kesehatan fisik. Olahraga berkorelasi dengan beberapa manfaat kesehatan, namun penelitian efek olahraga pada kesehatan jiwa memiliki hasil yang tidak konsisten.

Berdasarkan hasil penelitian Tegar Setiadi (2014) menyimpulkan bahwa 1). Aktivitas gerak olahraga yang diberikan untuk membantu pasien sakit jiwa adalah aktivitas gerak jalan sehat, aktivitas gerak lari atau jogging, aktivitas gerak sepak bola, aktivitas gerakbola voli, serta aktivitas gerak senam.(2) Aktivitas gerak olahraga diberikan karena adanya kebutuhan gerak bagi pasien sakit jiwa yang cenderung selalu murung dan pasif. Pertimbangan lain pemberian aktivitas gerak olahraga adalah untuk melatih pasien dapat berinteraksi, berkomunikasi, serta bekerja sama dengan lingkungan tempat pasien berada, baik itu dengan pasien lainnya, dokter, maupun perawat yang senantiasa mendampingi pasien. (3) Pasien yang mengikuti aktivitas gerak olahraga akan memperoleh manfaat bagi kondisi fisik serta kondisi psikis pasien. Manfaat fisik yaitu, reaksi pasien untuk beraktivitas membaik, menjaga kondisi tubuh, memberikan kesegaran bagi tubuh pasien, melatih keterampilan pasien, serta melatih kerja sama dan membantu pasien bersosialisasi. Manfaat psikis yang didapatkan pasien adalah kondisi kejiwaannyayang semakin membaik sehingga pasien mulai mampu bersikap normal serta dapat melakukan komunikasi dengan orang-orang disekitarnya.

Banyak orang sudah mengetahui bahwa berolahraga memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan dan kebugaran tubuh. Hanya saja, masih ada sebagian yang tak juga melakukannya, alasannya karena tak sempat. Tak jarang juga ada yang beralasan karena sudah lelah dengan pekerjaan mereka sehari-sehari, sehingga memilih langsung istirahat

ketimbang berolahraga. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC) pun telah merekomendasikan bagi orang dewasa untuk memiliki waktu yang intens dalam berolahraga, setidaknya selama dua jam setengah setiap minggu. Sayangnya, menurut CDC hampir 80 persen orang dewasa tidak memenuhi hal tersebut, karena alasan waktu dan energi untuk melakukannya butuh 'perjuangan

Dari Independent berolahraga teratur tak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, tetapi juga untuk kesehatan jiwa. Berikut adalah beberapa manfaat psikologis dari berolahraga berdasarkan penelitian dari *Association for Applied Sport Psychology* (AASP):

Meningkatkan suasana hati Penelitian tersebut menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat membuat suasana hati lebih baik. Studi lainnya mengatakan bahwa olahraga mengangkat beban atau berlari dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental. Pada penelitian yang dilakukan kepada 8.000 penduduk Belanda dengan rentang usia 16-65 menemukan bahwa secara umum, orang-orang yang berolahraga secara teratur lebih puas dan bahagia dengan hidup mereka daripada mereka yang tidak. American Psychological Association (APA) juga mengatakan bahwa berolahraga dapat membantu membuat Anda merasa lebih bahagia. Hubungan antara berolahraga dan suasana hati cukup kuat. Biasanya, lima menit setelah olahraga maka akan mendapatkan efek penambah suasana hati, diantaranya :

- 1) Mengurangi Stres

Tak sedikit orang yang merasa stres setelah bekerja, memilih untuk menghindari berolahraga karena sudah merasa lelah. Padahal, berolahraga dapat mengurangi tingkat stres secara keseluruhan, serta meningkatkan kemampuan untuk mengatasi dan menangani situasi beban mental yang berat. Berolahraga mungkin dapat menjadi cara biologis untuk ketangguhan otak sehingga stres dapat

berkurang

2) Meningkatkan rasa percaya diri

Selain meningkatkan suasana hati, menurut sebuah lembaga penelitian, berolahraga teratur juga dapat mendukung citra tubuh yang sehat. Entah karena perubahan fisik tubuh ataupun rasa bangga menyelesaikan sejumlah set latihan, efek positif dari rutinitas ini dapat menimbulkan kepuasan, yang berimbas pada rasa percaya diri.

3) Memperbaiki pola tidur

Seperti yang telah diketahui, cukup tidur berarti lebih banyak energi sepanjang hari. Olahraga secara teratur ini diyakini membantu jadwal tidur yang teratur juga. Sebuah studi pada orang-orang muda menemukan bahwa mereka yang berolahraga secara intens, mendapatkan kualitas tidur malam yang lebih baik ketimbang yang tidak. Selain itu, orang yang berolahraga secara giat juga cenderung akan tidur lebih cepat, dan risiko terbangun di tengah tidur akan berkurang, serta akan tidur lebih nyenyak. Memperbaiki pola tidur dan olahraga tingkat sedang dapat membantu untuk tidur lebih nyenyak. Hal ini sangat bermanfaat, terutama bagi Anda yang mengalami insomnia atau kesulitan memejamkan mata di malam hari. Berolahraga sekitar lima atau enam jam sebelum waktu tidur dapat meningkatkan suhu di dalam tubuh. Ketika suhu tubuh mulai turun beberapa jam kemudian, hal ini dapat mempermudah seseorang untuk tertidur.

Mengetahui bahwa olahraga juga sangat bermanfaat untuk kesehatan jiwa, maka lakukanlah aktivitas sehat ini paling tidak selama tiga puluh menit per hari, sebanyak lima kali dalam seminggu. Agar manfaatnya benar-benar terasa, pastikan jenis olahraga yang dilakukan sesuai dengan minat dan kondisi tubuh.

4) Menunjang kemampuan otak

Berbagai penelitian dengan subjek hewan maupun manusia menunjukkan bahwa olahraga kardiovaskular dapat meningkatkan kecepatan produksi sel otak, dan meningkatkan performa otak secara keseluruhan. Selain itu, berolahraga secara rutin juga diketahui dapat meningkatkan daya ingat maupun kemampuan belajar. Disamping itu penelitian terbaru di University of South Australia menyebutkan, olahraga atau aktivitas fisik 1,5 kali lebih efektif daripada mengonsumsi obat-obatan dalam mengelola depresi . Penelitian ini telah diterbitkan di *British Journal Of Sports Medicine*. Riset mencakup 97 ulasan, 1.039 percobaan, dan 128.119 peserta sehingga disebut menjadi riset yang paling komprehensif hingga saat ini. Hasil penelitian menyebutkan aktivitas fisik sangat bermanfaat untuk memperbaiki gejala depresi, kecemasan, dan kesusahan. Tinjauan itu menunjukkan intervensi olahraga selama 12 minggu atau lebih pendek paling efektif dalam mengurangi gejala kesehatan mental.



Gambar 5.3. Infografi Persentase Depresi dari berbagai negara

Peneliti utama di University of South Australia, Ben Singh, mengatakan, aktivitas fisik harus diprioritaskan untuk mengelola kasus kesehatan mental dengan lebih baik. "Aktivitas fisik diketahui dapat membantu meningkatkan kesehatan mental. Namun, terlepas dari buktinya, itu belum diadopsi secara luas sebagai pengobatan pilihan pertama.

Manfaat terbesar pendekatan ini terlihat di antara orang dengan depresi, perempuan hamil dan pascapersalinan, serta orang dengan HIV atau penyakit ginjal. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), satu dari delapan orang di seluruh dunia (sekitar 970 juta orang) hidup dengan gangguan mental.

Satu dari lima orang (berusia 16–85) di Australia diperkirakan mengalami gangguan mental dalam setahun terakhir. Kesehatan mental yang buruk turut merugikan perekonomian dunia. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa semua jenis aktivitas fisik dan olahraga bermanfaat, termasuk olahraga aerobik, seperti jalan kaki, latihan ketahanan, pilates, dan yoga. Yang penting, penelitian menunjukkan tidak perlu banyak olahraga untuk membuat perubahan positif pada kesehatan mental.

Aktivitas fisik intensitas tinggi dikaitkan dengan peningkatan gejala yang lebih besar. Sementara durasi yang lebih lama memiliki efek lebih kecil jika dibandingkan dengan durasi pendek dan menengah. Disamping itu peneliti merekomendasikan aktivitas fisik menjadi pendekatan andalan dalam pengelolaan kesehatan mental. Menurut Masrun (2016). Menyatakan bahwa 1). Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel mental toughness terhadap variabel prestasi olahraga pada Atlet PPLP Sumbar. 2). Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel motivasi berprestasi terhadap variabel prestasi olahraga pada Atlet PPLP Sumbar. 3). Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap variabel prestasi olahraga pada Atlet PPLP Sumbar.

DAFTAR PUSTAKA

- Masrun. 2016. Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Pplp Sumbar. Jurnal Ferforma Olahraga, Vol. 1 No. 1
<https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/72>
- Tegar dkk. 2014. Survey Aktivitas Gerak Olahraga Pasien Sakit Jiwa Di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr . Soeroyo Magelang Tegar. Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations,.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/5468/4537>
- The Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry. Diakses pada 2023. Exercise for Mental Health.
- Frontiers in Psychology. Diakses pada 2023. Neuromodulation of Aerobic Exercise—A Review.
- Sports Medicine and Health Science. Diakses pada 2023 The COVID-19 Pandemic and Physical Activity. Sports Medicine and Health Science.
- Mental Health Foundation. Diakses pada 2023. How to look after your mental health using exercise.
- Help Guide. Diakses pada 2023. The Mental Health Benefits of Exercise
<https://jiwa.fkkmk.ugm.ac.id/2018/09/12/berita-psikiatri-olahraga-dapat-meningkatkan-kondisi-kesehatan-jiwa/> dikses pada 17 April 2023.
- <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160601075754-255-134925/empat-manfaat-psikologis-berolahraga> dikses pada 17 April 2023.
- <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/27/olahraga-lebih-efektif-untuk-mengelola-kesehatan-mental>. dikses pada 17 April 2023.

<https://www.ugm.ac.id/id/berita/22234-mengenali-hubungan-gangguan-kejiwaan-dengan-otak> . diakses pada 17 April 2023.

BAB 6

INTERAKSI NILAI BUDAYA DAN OLAHRAGA: SEBUAH PARADIGMA NILAI OLIMPISME DALAM PENDIDIKAN JASMANI

Oleh Fatkhur Rozi

6.1 Pendahuluan

Kehidupan manusia tidak terlepas dari kenyataan bahwa manusia merupakan makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia akan hidup berdampingan dalam proses kehidupan sosial kemasyarakatan yang memiliki banyak nilai kebudayaan. Nilai budaya tumbuh atas dasar interaksi antar manusia dalam konstruk masyarakat. Nilai ini tumbuh atas hasil proses sosial dan dengan nilai akan mewarnainya.

Olahraga secara garis ruang lingkup telah dibedakan ke dalam 3 ruang, yaitu: olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga masyarakat sesuai amanat undang-undang terbaru. Berkaitan dengan nilai, proses sosial dalam bidang keolahragaan memunculkan beragam nilai, secara khusus dapat kita sebut sebagai nilai olahraga. Nilai olimpisme merupakan sebuah nilai yang terkandung dalam olahraga, terlahirkan atas gagasan gerakan olimpiade. Tiga nilai utama yang diusung adalah keunggulan, persahabatan, dan rasa hormat (*excellence, friendship, and respect*). Selanjutnya, digelorakan dalam olimpiade untuk mempromosikan olahraga, kebudayaan, dan pendidikan dengan harapan utama adalah membangun dunia lebih baik. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari aspek kebudayaan dan pendidikan. Keberadaan

olahraga dipengaruhi oleh kebudayaan dan pendidikan yang ada pada masyarakat dan sebaliknya.

Kehidupan akan menjadi lebih baik jika manusia memiliki kesungguhan untuk menjadi unggul dalam berbagai hal keprofesian yang digelutinya. Selanjutnya, melalui terciptanya nilai persahabatan akan mewujudkan perdamaian dunia yang tentunya berpengaruh terhadap stabilitas dunia pada berbagai aspek kehidupan. Terakhir, rasa hormat dibutuhkan untuk menjadikan manusia pada tataran memiliki empati antar sesama demi kemakmuran dunia.

Pengejawentahan nilai olimpisme dalam dunia pendidikan sangatlah sejalan dengan pendidikan karakter yang sedang dicapai. Secara khusus ini sangat potensial diimplementasikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Bukan tanpa sebab, hal ini dikarenakan dalam pembelajarannya selalu berkaitan dengan aktivitas fisik dan keolahragaan. Bab ini akan membedah secara teoretis dan konseptual tentang pentingnya nilai olimpisme diwujudkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Hakikat nilai olahraga dan ruang potensial pendidikan jasmani merupakan hal yang akan dibahas pada bab ini. Harapannya adalah melalui bahasan konseptual ini, nilai olimpisme benar-benar terimplementasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan secara umum memberikan pesan kepada masyarakat akan pentingnya nilai olimpisme ini.

6.2 Hakikat Nilai Olahraga

Esensi dasar dari kehidupan manusia adalah menjadikan setiap jengkal hidupnya menjadi penuh makna. Hidupnya bermakna manakala dapat bernilai. Nilai sendiri dapat kita asumsikan sebagai sebuah pegangan tentang standar kualitas untuk mengontrol kita, apakah ini baik atau tidak untuk dilakukan. Ketika nilai ini dihadirkan dalam pelaksanaan olahraga baik yang bersifat prestasi, olahraga masyarakat, ataupun pendidikan, nilai

berperan mengontrol perilaku setiap insan tersebut. Selanjutnya, inilah yang dapat dimaknai sebagai nilai olahraga. Olahraga secara hakikat layaknya miniatur kehidupan (Mutohir, 2004). Tidak hanya dijunjung tinggi saat berolahraga, lebih dari itu terimplementasi pada kehidupan sehari-hari. Pada kehidupan sehari-hari dijumpai kerjasama, persaingan, kebersamaan dan persahabatan, hal yang sama kita jumpai dalam kegiatan olahraga.

Beragam nilai dapat dipelajari selama kegiatan olahraga. Nilai-nilai yang dapat dipelajari selama olahraga adalah kerja sama, komunikasi, menghargai aturan, pemecahan masalah, memahami, interaksi, kepemimpinan, menghargai orang lain, kerja keras, *how to win, how to lose, how to manage competition, fair play, sharing, self-esteem, trust, honesty, self-respect, tolerance, resilience, team-work, discipline, and confidence* (Maksum, 2009).

Nilai olahraga menjadikan olahraga lebih bermakna. Sebagai contoh, sebuah momen cabang lompat tinggi yang terjadi pada perhelatan Olimpiade Tokyo tahun 2021. Atlet lompat tinggi dari Qatar yang bernama Mutaz Essa Barshim yang memilih berbagi medali emas dengan rivalnya yang bernama Gianmarco Tamberi dari Italia. Keduanya sama-sama mencatatkan lompatan setinggi 2,37 meter. Setelahnya mereka diberikan masing-masing tiga kali kesempatan melompat setinggi 2,39 meter. Melihat tamberi yang memutuskan mundur pada percobaan ketiga karena mengalami cedera, Mutaz memilih menghampirinya dan mengonfirmasi kepada panitia apakah bisa dibagi berdua medali emasnya. Sesuai aturan ternyata bisa dan Mutaz memilih ini.

Cerita yang diilustrasikan di atas menggambarkan bahwa rivalitas dalam olahraga tentu tidak berbicara tentang menang ataupun kalah. Nilai olahraga yang tercerminkan adalah berusaha secara sungguh-sungguh dan pantang menyerah meraih kemenangan. Namun, esensi lainnya yang harus dijaga adalah nilai sportivitas. Lebih lanjut, yang paling utama adalah nilai persahabatan sebagaimana ditunjukkan Mutaz tersebut.

6.2.1 Nilai Secara Umum

Nilai dapat diartikan sebagai sebuah takaran/ukuran, baik itu tentang harga, kualitas isi, ataupun mengukur segala sesuatu hal. Namun, pada konteks sosial, nilai erat hubungannya dengan beretika. Sesuatu yang berhubungan erat dengan elemen dasar sebagai bahan pertimbangan seseorang melangkah, terkait baik atau buruk, benar atau salah, ataupun yang diinginkan (Robbins, 2007). Seseorang dapat menentukan berbuat atau tidak, melangkah atau jangan, karena melihat nilai yang terkandung ataupun akan dicerminkan. Meskipun, kenyataannya seseorang dapat melakukan apa saja tanpa memperhitungkan nilai dan menjadikan dirinya tidak bernilai.

Berbicara tentang nilai berarti menganalisis apa yang terkandung di dalam nilai. Maka apabila kita memahaminya, nilai berisi sebuah pengharapan, cita-cita, hal yang ideal, ataupun sebuah dambaan dan keharusan (Kaelan, 2010). Terdapat tiga jenis nilai, 1) nilai material; berkaitan dengan segala hal yang memberi manfaat bagi fisik/jasmaniah seseorang, 2) nilai vital; segala hal yang berkaitan dengan memberi manfaat bagi manusia untuk beraktivitas, dan 3) nilai rohaniah; berhubungan dengan pemberian manfaat batin seseorang (Notonagoro, 1975).

Satu kata kunci dari memaknai nilai adalah ideal. Segala sesuatu secara nilai akan bernilai manakala memiliki tingkat idealitas yang baik. Umumnya, seseorang akan mengalami kontra batin saat melanggar nilai. Ketika seseorang merefleksikan nilai yang tidak baik dari aktivitas/perilakunya, maka secara batiniah akan terdapat hal yang mengganjal.

6.2.2 Nilai Olimpisme

Nilai olimpisme merupakan salah satu paradigma nilai olahraga yang dihasilkan dari proses interaksi aktivitas olahraga secara mendunia, yaitu: olimpiade. Olimpiade sendiri merupakan tingkat tertinggi dari kejuaraan *multi event*. Banyak cabang olahraga (cabor) dipertandingkan pada acara tersebut. Seorang

atlet harus memiliki peringkat dunia tertinggi sesuai *range* yang ditentukan oleh induk organisasi dunia setiap cabor. Selain itu, mungkin atlet juara mewakili dari setiap wilayah benua ataupun konfederasi. Tidak semua cabor dapat dipertandingkan/dilombakan dalam olimpiade. Setiap cabor harus lolos verifikasi sesuai standar yang ditetapkan.

Motto yang diusung dalam olimpiade adalah *citius, altius, fortius*. Itu berarti lebih cepat, lebih tinggi, dan lebih kuat (International Olympic Committee, 2013). Motto tersebut dapat diartikan bahwa setiap segala hal harus dilakukan secara sungguh-sungguh agar didapatkan sebuah progres perbaikan untuk menjadi lebih baik dari setiap waktu ke waktu. Selain mengenalkan motto ini, dikenalkan pula nilai olimpisme yang diwujudkan dalam kejuaraan olimpiade.

Olimpisme mengajarkan bahwa pencapaian kemenangan dalam olahraga kompetisi bukanlah tujuan akhir paling utama, tetapi tentang bagaimana perjuangan memperoleh kemenangan dan bagaimana bersikap ketika menang ataupun kalah yang menjadi hakikatnya (Soejadmiko, 2014). Seseorang atlet diharuskan memiliki jiwa pantang menyerah dan sportivitas yang tinggi selama berlaga, setelahnya tetap hormat kepada siapapun adalah muaranya.

Selama berjuang dalam kejuaraan olahraga, dibutuhkan nyali, semangat tinggi, dan pantang menyerah untuk dapat mengungguli lawannya. Akan tetapi, selama proses berlangsung sampai dengan selesai dan berlanjut di luar kejuaraan, semua tetap menjunjung tinggi persahabatan. Hasil akhir berupa kemenangan ataupun kekalahan tetap disambut dengan rasa hormat kepada siapapun. Itulah ilustrasi penerapan nilai olimpisme.

Olimpisme mengajarkan sebuah arti filosofi kehidupan, menyeimbangkan kualitas tubuh, rasa, kemauan, dan pikiran. Implementasi olimpisme adalah memadukan kegiatan olahraga dengan budaya dan pendidikan dengan upaya menciptakan cara hidup berdasarkan kegembiraan dalam usaha, nilai pendidikan

dari teladan yang baik, tanggung jawab sosial, serta menghormati etika dasar secara universal (International Olympic Committee, 2013). Tiga nilai olimpisme adalah mengusahakan terbaik, persahabatan, dan penghormatan, dengan harapan: 1) berjuang untuk unggul dan menjadi yang terbaik melebihi ekspektasi, 2) merayakan persahabatan melalui kegiatan olimpiade, 3) mendemonstrasikan rasa hormat dalam berbagai cara: hormat terhadap diri sendiri, aturan, lawan, lingkungan, publik, dan lainnya (International Olympic Committee, 2013).

Nilai olimpisme begitu penting dikampanyekan kepada publik agar dapat memaknai olahraga pada konteks yang sesungguhnya dan seharusnya. Melalui pemahaman nilai olimpisme yang baik, maka tidak ada lagi permusuhan, rasisme, berperilaku tidak sportif, dan fanatisme berlebihan dalam olahraga. Sehingga tujuan akhir bagi kesejahteraan, perdamaian, dan persahabatan dunia dapat tercapai.



Gambar 6.1. Ilustrasi Nilai Olimpisme

Sumber: <https://sportsforall.com.sa/three-great-moments-in-saudi-olympic-history/>

6.3 Ruang Potensial Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani (Penjas) yang dikenal dengan pelajaran olahraga sebenarnya adalah mata pelajaran yang menggunakan sarana kegiatan olahraga dan aktivitas-aktivitas fisik lainnya untuk mengakomodir tercapainya tujuan pendidikan nasional. Penjas memiliki nilai yang sangat potensial dalam memasyarakatkan nilai olimpisme. Keberadaan Penjas yang identik dengan pelaksanaan kegiatan-kegiatan beragam cabang olahraga menjadi faktor utamanya.

Penjas dilaksanakan dengan berbagai dimensi ruang lingkup di dalamnya, seperti: permainan dan olahraga, aktivitas ritmik, senam ketangkasan, aktivitas air, pendidikan luar kelas, pengembangan diri, dan kesehatan. Inilah mengapa Penjas sangat potensial dalam memasyarakatkan nilai olimpisme, karena kedekatannya dengan aktivitas olahraga. Selain itu, Penjas diajarkan pada setiap jenjang pendidikan, baik itu dari pendidikan pra-sekolah sampai dengan tingkat sekolah menengah atas/kejuruan dan beberapa perguruan tinggi.

Sesuai dengan prinsip pembelajaran Penjas yang utuh dan menyeluruh, capaiannya tidak hanya berfokus pada psikomotorik saja, melainkan juga pada aspek kognitif dan afektif. Pada ranah afektif inilah, nilai-nilai olimpisme dapat diajarkan dan disisipkan melalui kegiatan pembelajaran. Aspek afektif dalam pembelajaran Penjas berkaitan dengan pencapaian sikap peserta didik (Susanto, 2013). Ketercapaian aspek afektif merupakan implementasi pendidikan karakter yang dapat dilakukan melalui beragam kegiatan yang ada pada ruang lingkup Penjas.

Penjas merupakan sarana potensial dalam mengembangkan nilai, baik itu nilai olimpisme ataupun nilai lainnya yang ada pada olahraga, seperti: tanggung jawab, sportif, disiplin, taat aturan, dan lainnya. Melalui pembelajaran Penjas baik, tidak menutup kemungkinan akan dihasilkan peserta didik yang gemar berbudaya gerak dan hidup sehat melalui olahraga, terlihat

bibit-bibit olahragawan melalui pemantauan selama pembelajaran, dan menjadi agen memasyarakatkan olahraga dalam kehidupan sosial. Pada akhirnya memasyarakatkan olahraga dalam pembelajaran penjas akan berdampak mengolahragakan masyarakat (siswa sebagai bagian dari anggota masyarakat).

6.4 Penutup

Salah satu nilai hasil kebudayaan olahraga adalah nilai olimpisme yang terlahir dari kegiatan olimpiade. Nilai olimpisme ini meliputi tiga hal utama yang diusung, yaitu: keunggulan, persahabatan, dan penghormatan (*excellence, friendship, and respect*). Melalui kegiatan olahraga dan aktivitas fisik yang ada pada pembelajaran pendidikan jasmani harapan untuk memasyarakatkan nilai tersebut adalah sangat potensial. Pada akhirnya, memasyarakatkan olahraga melalui pendidikan jasmani akan berguna untuk mengolahragakan masyarakat dan membudayakan nilai olimpisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Committee, I. O. 2013. Retrieved 03 15, 2023, from <https://olympics.com/ioc/olympic-values>
- Committee, I. O. 2013. Retrieved 03 14, 2023, from <https://web.archive.org/web/20150918085634/http://registration.olympic.org/en/faq/detail/id/29>
- Kaelan. 2010. Pendidikan Pancasila. Yogyakarta: Paradigma.
- Maksum, A. 2009. "Konstruksi Nilai Melalui Pendidikan Olahraga". *Cakrawala Pendidikan*, Th. XXVIII, No.1, 25-34.
- Mutohir, T. C. 2004. *Olahraga dan Pembangunan*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keresasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Notonagoro. 1975. Pancasila Secara Ilmiah Populer. Jakarta: Pantjuran Tujuh.
- Robbins, S. P. 2007. Perilaku Organisasi. Jakarta: Salemba Empat.
- Soejadmiko. 2014. unnes.ac.id/gagasan. Retrieved 03 14, 2023, from [unnes.ac.id: https://unnes.ac.id/gagasan/membumikan-semangat-olimpisme#:~:text=Sejumlah%20Nilai,ras%2C%20ideologi%20dan%20warna%20kulit](https://unnes.ac.id/gagasan/membumikan-semangat-olimpisme#:~:text=Sejumlah%20Nilai,ras%2C%20ideologi%20dan%20warna%20kulit).
- Susanto, E. 2013. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Karakter untuk Meningkatkan Nilai-Nilai Afektif di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 288-301. doi:<https://doi.org/10.21831/jpk.v0i3.2751>

BAB 7

KAJIAN SOSIOLOGI OLAHRAGA SEJAK DINI

Oleh Muhammad Qasash Hasyim

7.1 Pendahuluan

Olahraga adalah kegiatan fisik yang telah menjadi bagian penting dari kehidupan manusia. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, olahraga juga memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan sosial dan psikologis individu. Oleh karena itu, melibatkan anak-anak dalam aktivitas olahraga sejak dini merupakan langkah penting dalam membentuk karakter mereka sebagai individu yang sehat secara fisik dan mental, serta mampu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dengan baik.

7.2 Pengenalan Sosiologi Olahraga

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai sosiologi olahraga dan bagaimana hal tersebut berkaitan dengan perkembangan anak-anak. Selain itu, akan diuraikan pula mengenai manfaat olahraga pada individu, serta bagaimana olahraga dapat membentuk karakter seseorang.

7.2.1 Sosiologi olahraga berkaitan dengan perkembangan anak-anak

Secara sederhana, sosiologi adalah studi ilmiah tentang masyarakat menurut amin dan ahmad (2019) sedangkan baharuddin (2021) mengemukakan bahwa sosiologi adalah: ilmu yang mengkaji intraksi manusia dengan manusia lain dalam kelompok (seperti keluarga, kelas sosial, atau masyarakat) dan produk-produk yang timbul dari intraksi sosial tersebut, seperti nilai, norma, serta kebiasaan-kebiasaan yang dianut oleh kelompok

atau masyarakat tersebut. Secara umum, sosiologi merupakan ilmu yang mempelajari masyarakat dan proses-proses sosial yang terjadi di dalamnya. Polak mengartikan sosiologi sebagai ilmu yang mempelajari masyarakat sebagai keseluruhan, yaitu antar hubungan manusia dengan manusia, secara individu maupun kelompok, baik dalam suasana formal maupun material, baik statis maupun dinamis. Menurut Sorokin, hubungan timbal balik tersebut meliputi beragam gejala sosial (ekonomi dengan agama, keluarga dengan moral, ekonomi dengan hukum, dan sebagainya).

Olahraga dapat mempengaruhi kehidupan seseorang, karena kehidupan seseorang sangat dipengaruhi oleh fisik, psikologis dan sosial, hal ini sesuai dengan dasar-dasar olahraga yang dikemukakan oleh (John Horne dkk, 2005) dan dikutip oleh Hernawan (2020) adalah:

1. Olahraga bersifat fisik: pertumbuhan fisik yang harmonis, yaitu pengaruh yang sangat baik terhadap pertumbuhan otot-otot, peredaran darah, pernapasan, pencernaan, rekreasi dan sebagainya.
2. Olahraga bersifat rohani: seperti keberanian, ketekunan hati, percaya pada diri sendiri atau pada orang lain, jujur dan lain-lain.
3. Olahraga bersifat sosiologi: memperbangay pergaulan dan mengisi waktu luang.

Sedangkan menurut Muchamad Ishak (2017) Olahraga dapat diartikan sebagai kegiatan jasmani untuk memperoleh kesenangan atau sumber hiburan. Selain memberi makna hiburan, olahraga juga memberi kepuasan. Adi Sapto (2001) mengemukakan Sosiologi olahraga merupakan sosiologi terapan yang dikenakan pada olahraga, sehingga dapat dikatakan sebagai sosiologi khusus yang berusaha menaruh perhatian pada permasalahan olahraga. Sebagai ilmu terapan, sosiologi olahraga merupakan gabungan dari dua disiplin ilmu, yaitu sosiologi dan

olahraga, yang oleh Donald Chu disebut sebagai perpaduan antara sosiologi dan olahraga.

Dari beberapa pendapat diatas Penulis dapat menyimpulkan bahwa sosiologi olahraga adalah studi tentang hubungan antara olahraga dan masyarakat. Fokus utama sosiologi olahraga adalah memahami bagaimana olahraga memengaruhi dan dipengaruhi oleh faktor sosial, seperti budaya, ekonomi, politik, dan lingkungan sosial.

Dalam konteks perkembangan anak-anak, sosiologi olahraga sangat relevan karena olahraga dapat membantu membentuk karakter anak melalui pengalaman-pengalaman sosial yang mereka dapatkan melalui olahraga. Melalui aktivitas olahraga, anak-anak dapat membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman-teman sebaya dan pelatih, serta belajar nilai-nilai positif seperti kerja sama, kepercayaan diri, disiplin, dan toleransi.

Selain itu, olahraga juga dapat membantu anak-anak dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, seperti kemampuan untuk mengatasi kekalahan, mengelola konflik, dan berempati dengan orang lain. Dalam hal ini, olahraga menjadi sebuah wadah yang sangat baik untuk membentuk karakter dan sikap mental yang positif pada anak-anak.

Namun, penting untuk dicatat bahwa olahraga seharusnya tidak dijadikan sebagai satu-satunya cara untuk membentuk karakter anak. Orang tua dan guru juga memiliki peran penting dalam membentuk karakter anak melalui nilai-nilai yang ditanamkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, sosiologi olahraga dapat membantu kita untuk memahami bagaimana olahraga dapat membantu membentuk karakter anak melalui pengalaman-pengalaman sosial yang mereka dapatkan, dan bagaimana orang tua, guru, dan pelatih dapat memaksimalkan manfaat dari aktivitas olahraga dalam membentuk karakter anak dengan baik.

7.2.2 Manfaat Olahraga Bagi Individu

Olahraga memiliki banyak manfaat bagi individu, baik dari segi kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Berikut adalah beberapa manfaat olahraga pada individu:

Meningkatkan kesehatan fisik: Olahraga dapat meningkatkan kondisi fisik dan kesehatan jantung, meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, serta membantu menurunkan risiko terkena penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

Meningkatkan kesehatan mental: Olahraga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas tidur.

Meningkatkan keterampilan sosial dan emosional: Melalui olahraga, individu dapat membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya dan pelatih, serta belajar keterampilan sosial dan emosional seperti kemampuan untuk mengelola konflik, mengembangkan kepercayaan diri, dan berempati dengan orang lain.

Meningkatkan performa akademik: Olahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, serta membantu mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang baik, yang dapat membantu meningkatkan performa akademik.

Meningkatkan kepercayaan diri: Olahraga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri, karena melalui olahraga individu dapat mengembangkan kemampuan fisik dan keterampilan baru, serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Meningkatkan kualitas hidup: Olahraga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dengan meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta membantu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Dengan demikian, olahraga merupakan aktivitas yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan individu secara keseluruhan, dan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi

individu dalam berbagai aspek kehidupan mereka. olahraga dapat membentuk karakter seseorang.

7.2.3 Olahraga Dapat Membentuk Karakter Seseorang.

Olahraga dapat membentuk karakter seseorang melalui pengalaman-pengalaman sosial dan emosional yang mereka dapatkan selama berolahraga. Berikut adalah beberapa cara olahraga dapat membentuk karakter seseorang:

Mengembangkan rasa disiplin: Olahraga membutuhkan latihan dan konsistensi untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Oleh karena itu, olahraga dapat membantu individu untuk mengembangkan rasa disiplin dalam menjaga jadwal latihan dan mencapai tujuan mereka.

Meningkatkan kepercayaan diri: Olahraga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri karena melalui olahraga individu dapat mengembangkan kemampuan fisik dan keterampilan baru, serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Meningkatkan kerja sama tim: Olahraga sering melibatkan kerja sama tim dalam mencapai tujuan yang sama. Melalui olahraga, individu dapat belajar untuk bekerja sama dengan orang lain, menghargai kontribusi setiap anggota tim, dan menghargai perbedaan dalam membangun tim yang efektif.

Meningkatkan ketahanan mental: Olahraga dapat membantu meningkatkan ketahanan mental dan mengatasi tantangan dan kegagalan. Dalam olahraga, sering kali individu dihadapkan dengan tantangan dan kegagalan, dan melalui pengalaman tersebut, individu dapat belajar untuk mengatasi kegagalan dan mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan mereka.

Meningkatkan pengendalian diri: Olahraga dapat membantu individu untuk mengendalikan emosi dan mengelola tekanan dalam situasi yang menantang. Dalam olahraga, sering kali individu dihadapkan dengan situasi yang memerlukan pengendalian diri dan kekuatan mental, dan melalui pengalaman

tersebut, individu dapat belajar untuk mengendalikan emosi dan mengatasi situasi yang menantang.

Dengan demikian, olahraga dapat membantu membentuk karakter seseorang dengan mengembangkan keterampilan dan nilai-nilai positif seperti disiplin, kepercayaan diri, kerja sama tim, ketahanan mental, dan pengendalian diri. Hal ini dapat membantu individu dalam mengatasi tantangan kehidupan dan mencapai tujuan mereka.

7.3 Perkembangan Anak dan Olahraga

Pada bab ini akan dibahas tentang tahap-tahap perkembangan anak dan bagaimana olahraga dapat membantu dalam setiap tahapan tersebut. Selain itu, akan dijelaskan juga mengenai jenis olahraga yang paling sesuai untuk anak-anak pada setiap tahapan perkembangan.

7.3.1 Tahap-tahap perkembangan anak dapat dikelompokkan menjadi beberapa fase, yaitu:

Tahap bayi (0-12 bulan): Pada tahap ini, bayi akan mengalami perkembangan fisik dan mental yang sangat cepat. Mereka akan belajar merangkak, duduk, berdiri, dan berjalan. Bayi juga akan mulai mengenali suara, memahami bahasa, dan memperoleh kemampuan untuk berkomunikasi dengan menggunakan bahasa isyarat atau suara.

Tahap batita (1-3 tahun): Pada tahap ini, anak-anak mulai memperoleh kemampuan untuk berbicara dan menggunakan bahasa yang lebih kompleks. Mereka akan mulai mengeksplorasi lingkungan sekitar dan belajar mengenali objek-objek di sekitarnya. Anak-anak juga akan mengembangkan kemampuan motorik yang lebih halus dan mulai belajar melakukan hal-hal seperti menggambar, mewarnai, dan menulis.

Tahap prasekolah (3-6 tahun): Pada tahap ini, anak-anak mulai belajar untuk berinteraksi dengan teman sebaya. Mereka juga mulai belajar keterampilan sosial, seperti berbagi dan bekerja

sama. Anak-anak pada tahap ini akan mengembangkan kemampuan untuk memahami konsep-konsep matematika dan membaca, dan mereka juga akan mulai mengenali dan menghargai perbedaan budaya dan lingkungan.

Tahap sekolah dasar (6-12 tahun): Pada tahap ini, anak-anak mulai mengalami perubahan yang signifikan dalam kognisi dan kemampuan intelektual. Mereka akan mengembangkan keterampilan berpikir logis dan kritis, dan mulai belajar memecahkan masalah. Anak-anak pada tahap ini juga akan memperoleh kemampuan untuk bekerja sama dalam kelompok dan mengembangkan kemampuan sosial yang lebih kompleks.

Tahap remaja (12-18 tahun): Pada tahap ini, anak-anak mulai mengalami perubahan fisik dan emosional yang signifikan. Mereka juga mulai mengembangkan pemikiran abstrak dan kemampuan untuk memahami konsep-konsep yang lebih kompleks. Anak-anak pada tahap ini juga mulai membentuk identitas sosial dan belajar untuk menyelesaikan konflik dan masalah yang lebih kompleks.

Tahap-tahap perkembangan anak adalah proses yang dinamis dan kompleks. Setiap anak berkembang dengan kecepatan yang berbeda-beda, sehingga orang tua dan pendidik perlu memperhatikan perkembangan anak secara individu dan memberikan dukungan yang tepat untuk membantu mereka tumbuh dan berkembang secara optimal.

7.3.2 Jenis olahraga yang paling sesuai untuk anak-anak pada setiap tahapan perkembangan:

Tahap bayi (0-12 bulan): Pada tahap ini, olahraga yang paling cocok untuk bayi adalah gerakan-gerakan refleks yang membantu mengembangkan otot dan koordinasi. Beberapa contoh olahraga yang cocok untuk bayi adalah:

1. Menggoyangkan kaki dan tangan bayi untuk mengembangkan koordinasi
2. Memutar-putar bayi untuk mengembangkan keseimbangan

3. Memijat tubuh bayi untuk merangsang sensorik mereka

Tahap batita (1-3 tahun): Pada tahap ini, olahraga yang cocok untuk anak-anak adalah olahraga yang melibatkan gerakan fisik yang membantu mereka mengembangkan kemampuan motorik kasar dan halus. Beberapa contoh olahraga yang cocok untuk anak-anak pada tahap ini adalah:

1. Berjalan-jalan dan berlari-larian di taman
2. Memanjat tangga atau perosotan kecil untuk mengembangkan keterampilan koordinasi
3. Bermain bola dan memainkan permainan ringan seperti memasukkan bola ke dalam keranjang

Tahap prasekolah (3-6 tahun): Pada tahap ini, olahraga yang paling cocok untuk anak-anak adalah olahraga yang melibatkan gerakan yang membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan kemampuan motorik halus. Beberapa contoh olahraga yang cocok untuk anak-anak pada tahap ini adalah:

1. Bermain bola atau permainan yang melibatkan lemparan dan tangkapan untuk mengembangkan koordinasi mata dan tangan
2. Bermain permainan memanah untuk mengembangkan keterampilan koordinasi
3. Menggambar atau mewarnai untuk mengembangkan kemampuan motorik halus

Tahap sekolah dasar (6-12 tahun): Pada tahap ini, olahraga yang cocok untuk anak-anak adalah olahraga yang melibatkan gerakan fisik yang lebih kompleks dan membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan kognitif. Beberapa contoh olahraga yang cocok untuk anak-anak pada tahap ini adalah:

1. Bermain sepak bola, bola basket, atau voli untuk mengembangkan keterampilan koordinasi, tim, dan strategi
2. Berenang untuk mengembangkan keterampilan aerobik dan keseimbangan tubuh
3. Belajar seni bela diri untuk mengembangkan keterampilan fisik dan mental

Tahap remaja (12-18 tahun): Pada tahap ini, olahraga yang cocok untuk anak-anak adalah olahraga yang membantu mereka mengembangkan keterampilan fisik dan mental yang lebih kompleks serta keterampilan sosial yang lebih matang.

7.3.3 Tinjauan Fisiologi Olahraga Pada Anak

Meningkatnya Perhatian terhadap olahraga pada anak dan remaja disebabkan penampilan tingkat tinggi dan berbagai cabang olahraga hanya dapat diperoleh bila pelatihan yang tepat telah dimulai beberapa tahun sebelumnya. Apabila latihan dimulai pada masa anak-anak, maka kemajuan perkembangan VO₂ maxnya dapat diperoleh setelah 4-6 bulan latihan teratur dengan frekuensi 3-4x per minggu. Nilai normal VO₂ max pada anak bergantung pada berat badan (BB), tinggi badan (TB), serta besar pembebanan latihan fisiknya.

Tabel nilai rata-rata VO₂ max/menit dan VO₂ max/kg BB/menit

Anak Laki-Laki

Umur (tahun)	l/Men	ml/kg/men
10	1.64	49.5
11	1.87	49.2
12	2.09	48.9
13	2.28	48.6
14	2.48	48.3

15	2.61	47.9
16	2.75	47.5
17	2.88	47.1
18	2.99	46.7

Anak Perempuan

Umur (tahun)	l/Men	ml/kg/men
10	1.55	42.0
11	1.63	42.1
12	1.70	40.5
13	1.77	39.8
14	1.82	39.1
15	1.88	38.5
16	1.92	37.9
17	1.97	37.3
18	2.00	36.7

Sumber: macek,M (1978) *sport in childhood*, dikutip oleh santoso & Dikdik (2012)

Pada dasarnya anak tidak boleh diberi latihan berat dalam aspek kemampuan dasar (aspek fisik), karena berisiko untuk terjadinya gangguan pada pertumbuhan aspek fisik maupun psikisnya. Dengan memberikan kegiatan olahraga dengan titik berat pada peningkatan kemampuan koordinasi, maka setidaknya hal itu sudah mengurangi peluang terjadinya pelatihan berat pada aspek kemampuan dasarnya.

Kapasitas anaerobik anak sekalipun dinyatakan dalam satuan kg berat badan, ternyata lebih rendah daripada kelompok usia yang lebih tua. Kapasitas yang lebih rendah ini tercermin dari kemampuannya untuk melakukan tugas pengerahan tenaga maksimal dengan jangka pendek, dan dalam hal ini anak usia 8 tahun hanya menghasilkan 65-70% dari kemampuan mekanik yang dihasilkan oleh anak usia 14 tahun. Kemampuan ini tetap

meningkat bersamaan dengan meningkatnya umur, karena peningkatan power anaerobik pada anak sangat berkaitan terhadap pertumbuhan dan perkembangan struktur serta fungsi otot.

DAFTAR PUSTAKA

- Baharuddin. 2021. *Pengantar Sosiologi*. Mataram : Sanabil
- Hernawan. 2020. *Olahraga, rekreasi, dan waktu luang*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Ishak. M. 2017. *Manajemen Penyelenggara Bola Voli*. Bandung: Alfabeta
- Nuridin, M. A 2019. *Pengantar Memahami Konsep-konsep Sosiologi*. Jakarta Selatan: CV.Idayus
- Sapto, A. dan Mu'arifin. 2001. *Sosiologi Olahraga bahan Ajar Perkuliahan*. Mahasiswa FIP. Malang.
- Santoso, H.Y.S dan Sidik D.Z. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

BAB 8

BENTUK PARTISIPASI WANITA DAN OLAHRAGA

Oleh Agus Sutriawan

8.1 Pendahuluan

Partisipasi wanita dalam olahraga merujuk pada keterlibatan perempuan dalam berbagai aktivitas fisik yang berorientasi pada kompetisi, kebugaran, dan kesehatan. Ini mencakup berbagai jenis olahraga, termasuk olahraga individu seperti atletik, angkat besi, tenis, dan renang, serta olahraga tim seperti sepak bola, bola basket, dan voli. Partisipasi wanita dalam olahraga juga dapat meliputi peran sebagai pelatih, wasit, atau penonton. Tujuan dari partisipasi wanita dalam olahraga adalah untuk mempromosikan kesehatan fisik dan mental, serta untuk memperkuat keterampilan, kepercayaan diri, dan kemampuan komunikasi wanita, serta memberikan kesempatan yang sama bagi perempuan untuk mengejar kegiatan olahraga.

Bintang Puspayoga, Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), menyayangkan disparitas gender dan prasangka terhadap atlet putri yang masih ada di Indonesia hingga saat ini. Kondisi ini, menurut Menteri Bintang, membatasi akses dan kesempatan perempuan dalam olahraga. “Kenyataan masih adanya disparitas gender di sejumlah sektor pembangunan, termasuk industri olahraga sangat disesalkan. Diskriminasi terhadap perempuan disebabkan oleh label dan konstruksi sosial yang menempatkan perempuan secara fisik dan psikologis lebih rendah dari laki-laki. Hal ini membenarkan digunakan untuk membatasi akses dan partisipasi perempuan dalam berbagai cabang olahraga, meskipun hal itu tentu tidak didukung secara

ilmiah” Hal itu disampaikan Menteri PPPA Bintang Puspayoga pada Rabu, 23 September 2018, dalam Webinar Women In Sport yang diselenggarakan oleh Dewan Perwakilan Rakyat Indonesia. Komite Olimpiade (KOI).

Menteri Bintang melanjutkan, “Hal itu tidak lepas dari tindakan yang dilakukan oleh para pelaku olahraga perempuan itu sendiri guna meminimalisir diskriminasi yang ada.” Menteri Bintang menilai dengan menunjukkan komitmennya, perempuan memiliki potensi yang sama dengan laki-laki untuk bisa meraih prestasi di bidang olahraga. “Pada akhirnya, semuanya saling terkait dengan kontribusi dan dedikasi perempuan, khususnya bagi para atlet perempuan. Kita tidak boleh kalah dengan laki-laki, meskipun kita perempuan. Percayalah dengan tekad dan usaha yang cukup, perempuan bisa mencapai apapun dan menjadi apapun. Dedikasi itu perlu kita tingkatkan, yang harus ditunjukkan oleh para atlet putri,” kata Menteri Bintang.

(Kusumawati and Cahyati, 2019) dalam tulisannya menyatakan bahwa kegiatan olahraga saat ini sedang populer baik di kalangan pria maupun wanita. Banyak wanita telah mencapai hal-hal hebat di dunia olahraga karena tidak diragukan lagi status pria dan wanita saat ini hampir setara. Ini terutama benar sejak istilah “emansipasi wanita” muncul; sekarang, perempuan dapat berpartisipasi dalam olahraga yang secara tradisional dilakukan oleh laki-laki. Memang banyak prestasi olahraga yang telah diukir dengan terampil oleh para wanita, sehingga melihat hal ini jelas merupakan hal yang baik. Ketika seorang wanita terlibat dalam aktivitas yang berhubungan dengan olahraga, dia secara halus menunjukkan sejumlah ciri yang mengungkapkan individualitasnya

Bentuk partisipasi wanita dalam olahraga sangat bervariasi, mulai dari menjadi penonton, peserta aktif, hingga menjadi pelatih atau pengurus klub olahraga. Terlebih lagi, wanita juga semakin banyak terlibat dalam kompetisi olahraga, baik di tingkat nasional maupun internasional.

Namun, meskipun wanita telah berhasil menunjukkan kemampuannya dalam berolahraga, perjuangan untuk mendapatkan pengakuan dan kesetaraan masih terus berlanjut. Masih banyak masalah yang dihadapi oleh wanita dalam olahraga, seperti kurangnya dukungan dan fasilitas, perbedaan bayaran dan perlakuan yang tidak adil, serta stereotip gender yang terus melekat. Dalam hal ini, penting bagi kita untuk terus mengapresiasi dan mendukung partisipasi wanita dalam olahraga. Kita juga harus terus berupaya untuk menghilangkan segala bentuk diskriminasi dan memperjuangkan kesetaraan gender dalam olahraga.

Selama ini, perempuan hanya diharapkan untuk melakukan tugas-tugas rumah tangga seperti membersihkan rumah dan mengasuh anak. Emansipasi wanita dibantu oleh keinginan mereka untuk terlibat lebih bebas di semua bidang kehidupan, termasuk olahraga. Kebebasan perempuan bahkan belum ada di Amerika sampai abad ke-16.

Berpartisipasinya wanita dalam olahraga memunculkan berbagai permasalahan yang menarik bagi para peneliti di bidang sosiologi olahraga untuk mengungkap lebih jauh mengenai keterlibatan itu. (Saavedra and Martha, 2005) menyatakan ada tiga kategori permasalahan yang perlu dipelajari dalam partisipasi olahraga anak-anak perempuan dan para wanita, yaitu: (1) Safety, (2) Competing Obligations, dan (3) Gender and Sexuality. Sedangkan (Coa

kley and Pike, 2009) mengungkapkan bahwa “fairness and equity issues revolve around topics such as: (1) sport participation patterns among women, (2) gender inequities in participation opportunities, support for athletes, and jobs in coaching and 4 administration, (3) strategies for achieving equal opportunities for girls and women”. Partisipasi wanita dalam olahraga merupakan permasalahan kunci yang menuntun pada berbagai sub permasalahan tersebut. Hal ini memang menjadi pertanyaan yang cukup menggelikan, apa sebenarnya yang menarik dari diri seorang wanita ketika mereka berpartisipasi dalam olahraga?

Apakah daya “magis” seksualnya atau mereka memang benar-benar layak dan pantas mendominasi olahraga. Pertanyaan inilah membangun pemikiran penulis untuk mengungkap lebih jauh mengenai permasalahan tersebut.

8.2 Sejarah Olahraga Perempuan di Dunia

(Yudi Karisma Sari, 2019) berpendapat bahwa di hampir semua olahraga dan negara di seluruh dunia, ada turnamen amatir dan profesional untuk atlet wanita. Pada abad ke-20, partisipasi perempuan dalam olahraga meningkat secara signifikan, terutama pada kuartal terakhir, yang mencerminkan pergeseran budaya kontemporer yang menekankan kesetaraan gender. Olahraga wanita diterima secara luas di seluruh dunia, meskipun pada kenyataannya tingkat partisipasi dan kinerja masih berbeda secara signifikan menurut negara dan olahraga. Itu Pertandingan Heraean, kompetisi atletik wanita khusus yang diadakan sebelum Olimpiade kuno di Olympia dan untuk menghormati dewi Hera, diadakan di stadion yang sama. Mitos menyatakan bahwa Heraea didirikan oleh Hippodameia istri raja yang mendirikan Olimpiade. Meskipun wanita menikah dikeluarkan dari Olimpiade bahkan sebagai penonton, Cynisca memenangkan pertandingan Olimpiade sebagai pemilik sebuah kereta (juara dari ras kereta yang pemilik tidak pengendara), seperti yang dilakukan Euryleonis, Belistiche, Zeuxo, Encrateia dan Hermione, Timareta, Theodota dan Cassia. Olimpiade pertama di era modern, yang pada tahun 1896 tidak terbuka untuk perempuan, tetapi sejak itu jumlah perempuan yang telah berpartisipasi dalam Olimpiade telah meningkat secara dramatis. Komite pendidikan Revolusi Perancis (1789) termasuk pendidikan intelektual, moral, dan fisik untuk anak perempuan dan anak laki-laki sama. Dengan kemenangan Napoleon kurang dari dua puluh tahun kemudian, pendidikan jasmani berkurang menjadi kesiapan militer untuk anak laki-laki dan laki-laki. Di Jerman, pendidikan fisik Guts Muths (1793)

termasuk pendidikan gadis. Ini termasuk pengukuran kinerja anak perempuan. Hal ini menyebabkan olahraga perempuan menjadi lebih aktif dikejar di Jerman dari pada di sebagian besar negara-negara lain. Ketika *Fédération Sportive féminine International* dibentuk sebagai organisasi internasional semua perempuan itu laki-laki Jerman wakil presiden, dan keberhasilan internasional Jerman di olahraga elit Olahraga perempuan di akhir 1800-an terfokus pada postur tubuh yang benar, kecantikan wajah dan tubuh, otot, dan kesehatan. Pada tahun 1916 *Amateur Athletic Union* (AAU), mengadakan kejuaraan Komite Olimpiade Internasional mulai memasukkan partisipasi perempuan di Olimpiade dalam menanggapi. Jumlah atlet wanita Olimpiade meningkat selama lima kali lipat pada periode, pergi dari 65 di Olimpiade 1920 untuk 331 pada Olimpiade 1936. Profesional liga olahraga Kebanyakan wanita awal yang kandas. Hal ini sering dikaitkan dengan kurangnya dukungan penonton. Kompetisi amatir menjadi tempat utama untuk olahraga perempuan. Sepanjang pertengahan abad kedua puluh, negara komunis didominasi banyak olahraga Olimpiade, termasuk olahraga perempuan, karena program atletik yang disponsori negara yang secara teknis dianggap sebagai amatir. Warisan dari program ini bertahan, sebagai negara-negara bekas komunis terus menghasilkan banyak atlet wanita atas. Jerman dan Skandinavia juga mengembangkan program atletik perempuan yang kuat dalam periode ini.

Sejarah olahraga perempuan di Indonesia dimulai pada zaman penjajahan Belanda di awal abad ke-20, di mana pada saat itu perempuan diberi kesempatan untuk berolahraga dan menjadi anggota klub olahraga. Namun, olahraga yang diperbolehkan untuk perempuan pada saat itu terbatas hanya pada beberapa cabang olahraga, seperti tenis, bulu tangkis, dan golf. Pada era kemerdekaan Indonesia, olahraga perempuan mulai berkembang dan semakin banyak cabang olahraga yang diperbolehkan untuk perempuan. Pada tahun 1951, dibentuklah Persatuan Olahraga

Wanita Indonesia (POWI) yang bertujuan untuk mengembangkan olahraga perempuan di Indonesia.

8.3 Bentuk dan partisipasi wanita dalam olahraga

Menurut (Hasan, 2019) dalam tulisannya, Selama kedatangan Islam, berbagai ayat Alquran digunakan untuk membela kesetaraan perempuan. Islam menetapkan kesetaraan laki-laki dan perempuan untuk memberikan pandangan baru kepada masyarakat Arab tentang bagaimana mereka memandang perempuan, bukan menyamakan peran jenis kelamin. Tujuan dari undang-undang tersebut adalah untuk menegaskan pengakuan atas hak setiap orang dan untuk menciptakan tatanan sosial yang lebih manusiawi. Konversi simultan terjadi dalam keseimbangan antara kepentingan individu dan masyarakat. Dengan memperkenalkan konsep-konsep global yang modern, pola pikir dan nilai-nilai yang tadinya khas tradisional diubah. Darinya semua pihak diharapkan bisa memperoleh keuntungan tanpa terkecuali dari seluruh tingkatan masyarakat oleh karena itu Seiring dengan perubahan sosial dan budaya, wanita semakin banyak terlibat dalam berbagai jenis olahraga dan kegiatan kebugaran. Berikut adalah beberapa bentuk dan partisipasi wanita dalam olahraga :

1. Olahraga Perorangan Wanita juga terlibat dalam olahraga perorangan seperti atletik, tenis, golf, angkat besi, dan renang.
2. Olahraga Tim Wanita terlibat dalam olahraga tim seperti sepak bola, bola basket, bola voli, hoki, dan banyak lagi. Wanita juga terlibat dalam olahraga tim yang lebih baru seperti rugby wanita, sepak bola Australia, dan lacrosse.
3. Olahraga Ekstrim Wanita semakin banyak terlibat dalam olahraga ekstrim seperti selancar, memanjat tebing, dan ski. Ada banyak wanita yang terkenal dalam olahraga ekstrim seperti surfer Bethany Hamilton dan pendaki gunung Melissa Arnot.

4. Olahraga Olimpiade Wanita sekarang dapat berpartisipasi dalam hampir semua cabang olahraga Olimpiade. Pada Olimpiade Musim Panas 2020 di Tokyo, 49 persen dari semua atlet adalah wanita, dengan beberapa negara mengirim lebih banyak atlet wanita daripada pria.
5. Kebugaran Wanita juga terlibat dalam kegiatan kebugaran seperti yoga, pilates, zumba, dan aerobik. Kegiatan kebugaran semakin populer di kalangan wanita karena membantu menjaga kesehatan fisik dan mental.

Partisipasi wanita dalam olahraga telah meningkat secara dramatis dalam beberapa dekade terakhir, meskipun masih ada tantangan dan diskriminasi yang harus diatasi. Namun, semakin banyak wanita yang berpartisipasi dalam olahraga, semakin mendorong terjadinya perubahan sosial dan budaya yang positif.

8.4 Pandangan Partisipasi Wanita dalam Olahraga di Indonesia

Menurut (Maryam, 2012) diskriminasi terhadap perempuan di Indonesia menyebabkan sempitnya kesempatan mereka untuk berperan di masyarakat. Posisi perempuan dalam olahraga juga menunjukkan perkembangan karakter. Saat wanita berpartisipasi dalam olahraga yang mereka mainkan, karakter yang berbeda muncul. Seseorang yang menjalankan bisnisnya sehari-hari akan mengembangkan kepribadian dalam cara dia berperilaku dalam setiap aktivitasnya. Pembinaan karakter wanita dimulai dari dirinya, dengan dukungan baik dari dalam maupun luar untuk menjalankan aktivitasnya, khususnya dalam dunia olahraga. Namun, dengan ikut meratifikasi CEDAW (The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women) pada tahun 1975 di markas besar PBB, pemerintah Indonesia menunjukkan komitmen bersama dengan masyarakat internasional untuk memerangi berbagai bentuk

diskriminasi tersebut. Komitmen ini semakin diperkuat dengan disahkannya UU RI No. 7 Tahun 1984 yang menerapkan CEDAW. CEDAW telah berlaku selama 20 tahun, namun sangat sedikit orang yang menyadarinya atau mewujudkannya. Baik CEDAW maupun UU RI No. 7 Tahun 1984 harus mampu melindungi perempuan dalam berbagai aktivitasnya karena menjadi payung hukum. Konvensi dan undang-undang tersebut telah berhasil menempatkan perempuan sejajar dengan laki-laki, namun ketentuannya belum sepenuhnya dilaksanakan. Bahkan citra umum perempuan di Indonesia mirip dengan perempuan di Asia Tenggara, khususnya representasi korban dengan harapan hidup yang rendah, angka buta huruf yang tinggi, dan kemiskinan. Mereka terlibat dalam karya pembebasan untuk membebaskan perempuan dari ikatan isolasi, seperti yang dikenal pada saat itu. Kampanye untuk membebaskan perempuan melalui prakarsa pendidikan dimulai oleh sejumlah anggota komunitas besar yang terkenal, khususnya Tjut Nyak Dien, Raden Ajeng Kartini, Dewi Sartika, Rasuna Said, Rahmah El Yunusiah, dan Rasuna Said. Fakta sejarah ini terdokumentasikan dalam surat-surat Kartini, menurut terjemahan Sulastin buku *Door Duisternis tot Licht* edisi Belanda, yang ditulis oleh keluarga Abendanon pada atau sekitar tahun 1911, adalah “makna yang lebih mirip adalah menunjukkan gerak aktif melalui Kegelapan yang harus dicapai dalam terang “Kondisi yang membatasi akses perempuan pada pendidikan formal, berawal dari budaya “perbuatan bersunyi-sunyian” berupa berbagai larangan yang dilanggar.. Budaya seperti ini dihasilkan dari kecenderungan masyarakat untuk memperlakukan anak perempuan secara berbeda dari anak laki-laki dalam hal pendidikan, yang tercermin dari bagaimana anak dibesarkan dalam keluarga dan masyarakat secara keseluruhan. Mengutip istilah (Zulkarnaini *et al.*, 2019) Fenomena ini dikenal sebagai proses “propagasi”; itu adalah proses yang meluas dari keluarga ke komunitas yang lebih besar dan terjadi di banyak bidang kehidupan, mulai dari pilihan permainan, pakaian, dan perilaku

sehari-hari hingga perolehan pendidikan dan aktivitas lain seperti partisipasi dalam olahraga.

8.5 Prestasi Olahraga Dan Seksualitas Wanita

Prestasi olahraga dan seksualitas wanita adalah dua hal yang seringkali dihubungkan dan dibicarakan secara bersamaan. Namun, perlu diingat bahwa kedua hal tersebut sebenarnya tidak memiliki hubungan langsung satu sama lain. Prestasi olahraga wanita harus diakui dan diapresiasi atas kemampuan atletiknya, bukan karena orientasi seksual atau identitas gender mereka. Namun, sayangnya masih banyak stigma dan stereotip negatif yang melekat pada wanita yang aktif di bidang olahraga, terutama bagi mereka yang mengidentifikasi diri sebagai lesbian atau biseksual. Stigma dan diskriminasi terhadap LGBT di dalam dunia olahraga dapat mengakibatkan banyak atlet wanita merasa terpaksa untuk menyembunyikan identitas seksual mereka. Hal ini tidak hanya dapat berdampak pada kesehatan mental atlet tersebut, tetapi juga menghambat potensi mereka dalam meraih prestasi olahraga. Sebab itu, sangat penting bagi kita untuk mengembangkan budaya olahraga yang menerima semua orientasi seksual dan identitas gender. Kita harus memperjuangkan hak setiap atlet untuk menjadi diri mereka yang sebenarnya, tanpa takut menghadapi diskriminasi atau perlakuan tidak adil. Hanya dengan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, kita dapat memastikan bahwa atlet wanita dapat mencapai potensi olahraga mereka dengan sepenuhnya, tanpa dihambat oleh stigmatisasi yang tidak perlu.

Indonesia memiliki banyak wanita yang telah mencapai prestasi di dunia olahraga baik di tingkat nasional maupun internasional. Beberapa contoh prestasi wanita Indonesia di olahraga antara lain:

- a) Susi Susanti - bulu tangkis
Susi Susanti merupakan legenda bulu tangkis Indonesia yang berhasil memenangkan medali emas Olimpiade Barcelona 1992 di nomor tunggal putri. Dia juga memenangkan beberapa kejuaraan dunia, Asian Games, dan SEA Games.
- b) Lilies Handayani - bulu tangkis
Lilies Handayani adalah mantan pemain bulu tangkis Indonesia yang menjadi juara dunia pada 1989 di nomor tunggal putri. Dia juga memenangkan medali emas di Asian Games 1990.
- c) Lindswell Kwok – wushu
Lindswell Kwok adalah atlet wushu Indonesia yang berhasil meraih medali emas di Asian Games 2018. Dia juga berhasil meraih medali emas di Kejuaraan Dunia Wushu pada 2015 dan 2017.
- d) Sri Wahyuni Agustiani - angkat besi
Sri Wahyuni Agustiani adalah atlet angkat besi Indonesia yang memenangkan medali emas di Asian Games 2018 dan 2022. Dia juga berhasil meraih medali perak di Olimpiade Tokyo 2020.
- e) Eko Yuli Irawan - angkat besi
Eko Yuli Irawan adalah atlet angkat besi Indonesia yang memenangkan medali perak di Olimpiade Rio 2016 dan medali perunggu di Olimpiade London 2012. Dia juga berhasil meraih medali emas di Kejuaraan Dunia Angkat Besi pada 2015 dan 2018.
- f) Criveny Ardhan – panahan
Criveny Ardhan adalah atlet panahan Indonesia yang berhasil meraih medali emas di Asian Games 2018 di nomor tim putri recurve. Dia juga meraih medali perak di Kejuaraan Dunia Panahan pada 2019.

g) Dheva Anrimusthi - tenis meja

Dheva Anrimusthi adalah pemain tenis meja Indonesia yang berhasil meraih medali perunggu di Kejuaraan Dunia Tenis Meja Junior 2019. Dia juga meraih medali emas di Kejuaraan Tenis Meja Asia Tenggara pada 2021.

Beberapa contoh dari banyak wanita Indonesia yang telah mencapai prestasi di olahraga. Prestasi mereka memperlihatkan bahwa wanita Indonesia juga dapat bersinar di dunia olahraga, dan dapat menjadi inspirasi bagi generasi muda Indonesia untuk mengejar mimpi mereka.

8.6 Wanita Dan Olahraga Dalam Media

(Moshinsky, 1959) berpendapat bahwa Tidak ada atlet putri Indonesia yang berprestasi di tingkat internasional dalam cabang olahraga apapun. Susi Susanti, pebulu tangkis yang meraih medali emas di Olimpiade Atlanta, dan Yayuk Basuki, petenis yang dulunya termasuk petenis putri papan atas dunia, hanyalah dua contoh prestasi olahragawan Indonesia. Saat itu, media dan masyarakat Indonesia lebih mengetahui apa yang sebenarnya mereka capai berkat semangat juang dan rasa nasionalisme yang kuat. Karena standar dan cita-cita yang berlaku memastikan perlindungan kebebasan berbicara dalam olahraga, tidak ada persepsi negatif terhadapnya. Karena prestasi yang telah ditunjukkan, persepsi seksualitas mereka tampaknya telah sirna. Karena nilai-nilai dan konvensi nasional yang telah melindungi tumbuhnya partisipasi perempuan dalam olahraga, terdapat sedikit korelasi antara kecakapan atletik dan seksualitas olahragawan di Indonesia.

Wanita dan olahraga dalam media adalah topik yang penting dan relevan dalam konteks budaya saat ini. Banyak studi telah menunjukkan bahwa media sering kali memperlihatkan gambaran yang stereotipikal tentang wanita dan olahraga. Dalam

banyak kasus, wanita hanya dipandang sebagai objek seksual dan bukan sebagai atlet yang berprestasi. Salah satu contoh stereotipikal adalah ketika media memperlihatkan gambaran wanita atlet dalam pakaian yang minim dan pose yang sensual. Ini dapat memberikan kesan bahwa wanita hanya bernilai sebagai objek seksual dan bukan sebagai atlet yang berprestasi. Hal ini dapat memberikan dampak yang negatif bagi citra wanita sebagai atlet dan dapat menekan partisipasi wanita dalam olahraga. Selain itu, media sering kali tidak memberikan perhatian yang sama terhadap olahraga wanita dibandingkan dengan olahraga pria. Acara olahraga televisi biasanya menampilkan lebih banyak pertandingan dan liputan tentang olahraga pria dibandingkan dengan olahraga wanita. Ini dapat menurunkan popularitas olahraga wanita dan memperkuat pandangan bahwa wanita tidak terlalu terlibat dalam olahraga. Namun, saat ini banyak gerakan dan kampanye yang berusaha untuk memperbaiki gambaran wanita dalam olahraga di media. Beberapa gerakan termasuk kampanye untuk meningkatkan cakupan media tentang olahraga wanita dan untuk mempromosikan wanita sebagai atlet yang berprestasi, bukan sebagai objek seksual. Banyak juga atlet wanita yang menggunakan media sosial untuk mempromosikan dan memberikan inspirasi bagi wanita untuk lebih aktif dalam olahraga. Dalam rangka untuk mengatasi masalah stereotipikal ini, penting bagi media untuk memberikan liputan yang lebih baik tentang olahraga wanita dan untuk memperkuat citra wanita sebagai atlet yang berprestasi. Dengan cara ini, media dapat memberikan dukungan yang lebih besar bagi partisipasi wanita dalam olahraga dan memberikan inspirasi bagi wanita untuk mengejar karir atletik yang sukses.

8.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Wanita dalam Olahraga

Partisipasi wanita dalam olahraga sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental, serta memberikan kesempatan untuk meningkatkan keterampilan sosial dan kepemimpinan. Namun, sayangnya partisipasi wanita dalam olahraga masih terbatas, dan beberapa faktor dapat mempengaruhi partisipasi mereka dalam aktivitas fisik. Faktor-faktor ini termasuk faktor sosial, psikologis, fisik, lingkungan, dan kebijakan pemerintah.

- 1) **Faktor Sosial dan Budaya:** Budaya dan norma sosial dapat mempengaruhi partisipasi wanita dalam olahraga. Beberapa budaya masih memandang bahwa olahraga hanya untuk pria, sehingga wanita yang ingin berolahraga mungkin merasa dihambat oleh pandangan masyarakat, tanggung jawab keluarga juga dapat mempengaruhi partisipasi wanita dalam olahraga. Jika mereka memiliki tugas rumah tangga atau tanggung jawab keluarga yang lain, sulit untuk menemukan waktu untuk berolahraga kemudian Pendidikan juga dapat mempengaruhi partisipasi wanita dalam olahraga. Kurikulum pendidikan yang kurang memperhatikan olahraga atau bahkan mengabaikan olahraga bagi wanita, dapat mengurangi minat dan motivasi mereka untuk berolahraga. Selain itu, tuntutan sosial seperti pekerjaan dan tanggung jawab keluarga juga dapat mengurangi waktu dan energi yang tersedia untuk berolahraga.
- 2) **Faktor Psikologis:** Beberapa wanita mungkin merasa kurang percaya diri dalam berolahraga karena mereka merasa tidak memiliki keterampilan atau pengetahuan yang cukup, Citra tubuh yang positif atau negatif dapat mempengaruhi partisipasi dan kinerja wanita dalam olahraga. Wanita yang memiliki citra tubuh yang positif cenderung lebih percaya diri dan termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik,

sementara wanita yang merasa tidak percaya diri tentang penampilan fisik mereka mungkin merasa enggan untuk berpartisipasi dalam olahraga. Selain itu, Kecemasan dan stres dapat mempengaruhi kinerja dan partisipasi wanita dalam olahraga. Wanita yang mengalami kecemasan dan stres yang tinggi mungkin mengalami kesulitan untuk fokus dan mempertahankan kinerja olahraga yang baik.

- 3) Faktor Fisik: Perbedaan anatomi dan fisiologis antara wanita dan pria dapat memengaruhi partisipasi wanita dalam olahraga. Beberapa wanita mungkin mengalami ketidaknyamanan fisik saat berolahraga atau mengalami hambatan seperti menstruasi atau kehamilan.
- 4) Faktor Lingkungan: Faktor lingkungan seperti kurangnya akses ke fasilitas olahraga, kurangnya dukungan dari keluarga atau teman, serta kurangnya akses terhadap informasi tentang olahraga yang sesuai dengan kebutuhan wanita, dapat memengaruhi partisipasi wanita dalam olahraga.
- 5) Kebijakan Pemerintah: Kebijakan pemerintah yang kurang mendukung partisipasi wanita dalam olahraga, seperti kurangnya dana untuk fasilitas olahraga dan program pelatihan, dapat mempengaruhi partisipasi wanita dalam olahraga.

8.8 Pentingnya partisipasi wanita dalam olahraga

Partisipasi wanita dalam olahraga telah meningkat pesat dalam beberapa dekade terakhir. Sekarang, wanita memainkan peran yang semakin penting dalam dunia olahraga, baik sebagai atlet, pelatih, wasit, atau penggemar. sangat penting untuk meningkatkan kesehatan, kepercayaan diri, kesetaraan gender, pengembangan keterampilan sosial, dan pembangunan karir. Kesadaran tentang manfaat kesehatan yang diberikan oleh olahraga, yang mendorong wanita untuk berpartisipasi dalam

aktivitas fisik. Perubahan sosial yang terjadi di banyak negara, seperti meningkatnya kesetaraan gender dan perubahan norma sosial yang lebih menerima terhadap wanita yang berpartisipasi dalam olahraga. (Dermawan, Dlis and Mahardhika, 2021) mendeskripsikan bahwa pembentukan dan pengembangan komunitas olahraga yang fokus pada wanita, seperti klub dan tim olahraga yang eksklusif untuk wanita. Berikut manfaat untuk wanita dalam olahraga :

1. Kesehatan: Olahraga dapat membantu meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko penyakit. Wanita yang berolahraga secara teratur dapat mengurangi risiko terkena penyakit jantung, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker.
2. Kepercayaan diri: Berpartisipasi dalam olahraga dapat membantu wanita meningkatkan kepercayaan diri mereka dan merasa lebih kuat dan percaya diri. Ini dapat memperkuat kemandirian dan membantu mengatasi rasa takut atau keraguan.
3. Kesetaraan gender: Partisipasi wanita dalam olahraga juga dapat membantu mempromosikan kesetaraan gender dan menghilangkan stereotip gender. Wanita yang berpartisipasi dalam olahraga dapat memperoleh penghargaan dan pengakuan yang sama dengan pria, yang dapat membantu memecahkan stigmatisasi bahwa olahraga hanya untuk pria.
4. Pengembangan keterampilan sosial: Olahraga juga dapat membantu wanita membangun keterampilan sosial, seperti kerjasama dalam tim, komunikasi yang efektif, dan kepemimpinan yang baik. Ini dapat membantu wanita meraih kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan mereka.
5. Pembangunan karir: Partisipasi wanita dalam olahraga dapat membantu mereka membangun karir dalam industri olahraga, baik sebagai atlet, pelatih, atau profesional

lainnya. Ini dapat membantu memperkuat kesetaraan gender di industri olahraga dan mempromosikan kesempatan yang sama untuk semua orang.

Namun, meskipun kemajuan yang telah dicapai, masih ada tantangan dan hambatan yang perlu diatasi untuk memastikan partisipasi yang lebih besar dari wanita dalam olahraga. Beberapa di antaranya meliputi:

1. Diskriminasi gender, baik secara terbuka maupun tersembunyi, yang masih terjadi dalam dunia olahraga. Perlakuan tidak adil terhadap wanita sering mengalami perlakuan yang tidak adil dalam olahraga, seperti tidak dianggap sama dalam pengambilan keputusan, mendapatkan dukungan dan sumber daya yang lebih rendah, atau mendapatkan penghargaan yang lebih rendah dari pria begitu juga dalam insentif yang tidak seimbang wanita sering dibayar lebih sedikit dalam olahraga dibandingkan dengan pria, meskipun mereka melakukan pekerjaan yang sama atau bahkan lebih baik. Terbatasnya kesempatan wanita seringkali memiliki akses yang lebih terbatas ke program olahraga, infrastruktur, dan fasilitas olahraga kemudian wanita sering mengalami perilaku diskriminatif dalam olahraga, seperti pelecehan verbal, fisik, atau seksual.
2. Stereotip gender yang memandang olahraga sebagai sesuatu yang lebih cocok untuk pria daripada wanita. Stereotip gender seperti ini sangat merugikan dan dapat menghalangi kemampuan wanita untuk mencapai potensi olahraga mereka. Stereotip gender ini juga dapat memengaruhi persepsi dan sikap orang-orang terhadap partisipasi wanita dalam olahraga, dan dapat menyebabkan kurangnya dukungan, sumber daya, dan kesempatan bagi wanita untuk berpartisipasi dalam olahraga. Untuk mengatasi stereotip gender dalam olahraga, diperlukan perubahan sikap dan

keyakinan di masyarakat, serta pengambilan tindakan konkret untuk mendukung partisipasi wanita dalam olahraga. Ini termasuk peningkatan kesadaran dan pendidikan tentang pentingnya kesetaraan gender dalam olahraga, dukungan dan sumber daya yang lebih besar bagi wanita dalam olahraga, serta peningkatan pengakuan dan penghargaan bagi prestasi wanita dalam olahraga.

3. Beban waktu dan tanggung jawab keluarga yang membatasi waktu dan sumber daya yang tersedia untuk berpartisipasi dalam olahraga. Tuntutan pekerjaan yang harus menghabiskan waktu yang lebih banyak dalam pekerjaan yang lebih rendah dibandingkan pria, dan memiliki kurangnya fleksibilitas jadwal kerja yang dapat membatasi waktu yang tersedia untuk berpartisipasi dalam olahraga. Peran rumah tangga seringkali memiliki peran yang lebih besar dalam merawat anak dan rumah tangga, yang dapat membatasi waktu dan sumber daya yang tersedia untuk berpartisipasi dalam olahraga kemudian Kurangnya dukungan sosial dari keluarga, teman, atau pasangan mereka untuk berpartisipasi dalam olahraga, yang dapat memengaruhi motivasi dan kemampuan mereka untuk melakukannya.
4. Kurangnya perwakilan: Wanita seringkali kurang diwakili dalam posisi kepemimpinan dalam olahraga, baik sebagai pelatih, hakim, atau pengambil keputusan lainnya.
5. Kurangnya dukungan: Wanita seringkali kurang mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, dan masyarakat untuk berpartisipasi dalam olahraga.

Mendorong partisipasi wanita dalam olahraga adalah penting karena olahraga dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental, mempromosikan kesetaraan gender, dan membantu menciptakan masyarakat yang lebih inklusif dan terbuka.

DAFTAR PUSTAKA

- Coakley, J.J. and Pike, E. 2009 'Sports in society: Issues and controversies'.
- Dermawan, D.F., Dlis, F. and Mahardhika, D.B. 2021. 'Analisis Perkembangan Wanita dalam Olahraga', *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2(1), pp. 24–29. Available at: <https://doi.org/10.35706/speed.v2i1.2223>.
- Hasan, R. 2019. 'Partisipasi Perempuan Dalam Olahraga Perspektif Hermeneutika Hadis Fazlur Rahman', *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, 20(1), p. 43. Available at: <https://doi.org/10.14421/qh.2019.2001-03>.
- Kusumawati, I. and Cahyati, S. 2019. 'Peran Wanita Dalam Pembentukan Karakter Di Bidang Olahraga', (April), pp. 1–6.
- Maryam, R. 2012. 'Translation of Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women (Cedaw) Into the Regulation of Legislation', *Jurnal Legislasi Indonesia*, 9(1), pp. 99–118.
- Moshinsky, M. 1959. 'No Title', *Nucl. Phys.*, 13(1), pp. 104–116.
- Saavedra, M. and Martha, B. 2005. 'Women, sport and development', *International Platform on Sport and Development*, 4(2), pp. 225–253.
- Yudi Karisma Sari. 2019. 'Peran Wanita Sebagai Pelatih Di Dalam Dunia Olahraga Senam', *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in sports towards a healthy lifestyle 27 April 2019 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta-Indonesia*, (April), pp. 1–5.
- Zulkarnaini, Z. et al. 2019. 'Implementation of Moving-goal Football Model in Sports and Health Education', in *International Conference on Educational Sciences and Teacher Profession (ICETeP 2018)*, pp. 343–345.

BAB 9

OLAHRAGA SEBAGAI PENGHASIL DEvisa

Oleh Muhammad Noer Fadlan

9.1 Pendahuluan

Sejarah olahraga dapat ditelusuri kembali ke zaman prasejarah, ketika manusia pertama kali mulai bergerak dan menggunakan tubuh mereka untuk bertahan hidup. Aktivitas fisik yang terlibat dalam perburuan dan pengumpulan makanan dianggap sebagai bentuk awal dari olahraga. Namun, seiring berjalannya waktu, aktivitas fisik tersebut berkembang menjadi olahraga yang lebih terstruktur dan terorganisir. Salah satu bentuk olahraga tertua yang diketahui adalah gulat, yang telah ada sejak zaman kuno di Yunani dan Roma. Olahraga ini berkembang menjadi bentuk yang lebih terorganisir pada Abad Pertengahan di Eropa, dengan para petinju dan pegulat profesional yang bertanding dalam arena.

Sepak bola, atau yang dikenal sebagai "football" di Inggris, juga merupakan olahraga yang telah ada selama berabad-abad. Asal-usul sepak bola dapat ditelusuri kembali ke Tiongkok kuno, di mana bentuk awal dari olahraga ini dimainkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari kulit hewan yang diisi dengan rambut. Olahraga ini kemudian menyebar ke Jepang dan Korea sebelum akhirnya tiba di Eropa pada Abad Pertengahan. Cabang olahraga modern seperti atletik, tenis, dan golf juga memiliki sejarah yang panjang. Atletik, atau olahraga lari, melompat, dan melempar, telah ada sejak zaman kuno dan menjadi bagian dari Olimpiade kuno di

Yunani. Tennis dan golf, di sisi lain, berkembang di Inggris pada abad ke-19 dan menjadi populer di seluruh dunia. Olahraga modern seperti bola basket, bola voli, dan bola baseball berasal dari Amerika Serikat pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20. Bola basket pertama kali dimainkan pada tahun 1891 oleh Dr. James Naismith di Springfield, Massachusetts, sementara bola voli pertama kali dimainkan pada tahun 1895 di Holyoke, Massachusetts. Bola baseball, di sisi lain, telah menjadi olahraga nasional Amerika Serikat sejak pertengahan abad ke-19.

Seiring perkembangan teknologi dan transportasi, olahraga menjadi semakin populer dan menyebar ke seluruh dunia pada abad ke-20. Olimpiade modern, yang pertama kali diadakan pada tahun 1896 di Athena, Yunani, telah menjadi acara global yang sangat dihormati, menampilkan atlet dari seluruh dunia yang bersaing dalam berbagai cabang olahraga. Selain itu, olahraga juga telah menjadi sarana untuk mempererat hubungan antarbangsa. Pertandingan sepak bola antara Jerman dan Inggris pada Natal 1914 selama Perang Dunia I, di mana kedua belah pihak berhenti bertempur dan bermain sepak bola bersama, menjadi contoh yang terkenal tentang bagaimana olahraga dapat mengurangi ketegangan dan mempromosikan perdamaian dan persahabatan.

Olahraga telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia sejak zaman prasejarah. Aktivitas fisik seperti berlari, melompat, dan melempar telah menjadi bagian dari rutinitas kehidupan manusia selama ribuan tahun. Namun, olahraga sebagai sebuah konsep modern memiliki sejarah yang sangat bervariasi tergantung pada wilayah geografis dan budaya yang berbeda-beda. Salah satu peradaban kuno yang paling terkenal untuk olahraganya adalah Yunani Kuno. Olahraga menjadi bagian penting dari budaya mereka, dan Olimpiade Yunani Kuno menjadi acara paling terkenal di dunia olahraga. Olimpiade Yunani Kuno diadakan setiap empat tahun sekali di Olympia, dan diselenggarakan untuk menghormati

Dewa Zeus. Acara ini melibatkan berbagai jenis olahraga, termasuk lari, gulat, tinju, dan lompat jauh. Olimpiade Yunani Kuno dihentikan pada tahun 393 Masehi oleh Kaisar Romawi Theodosius karena dianggap tidak sesuai dengan ajaran Kristen. Setelah Olimpiade Yunani Kuno berakhir, olahraga menjadi bagian dari kebudayaan Romawi. Acara gladiator menjadi populer di Roma, di mana para petarung terampil berperang di arena dan seringkali membunuh satu sama lain. Selain itu, balap kereta kuda, sepak bola Romawi, dan tinju juga menjadi olahraga yang populer. Di Timur, Cina adalah salah satu negara pertama yang memiliki sejarah panjang dalam olahraga. Selama dinasti Zhou (1046-256 SM), anak-anak laki-laki dari keluarga kaya diajarkan berbagai jenis olahraga, termasuk panahan, gulat, dan berenang. Olahraga menjadi sangat penting dalam budaya Tiongkok, dan pada abad ke-20, Cina menjadi salah satu negara terbaik di dunia dalam olahraga seperti tenis meja, bulu tangkis, dan seluncur indah.

Di India, olahraga kriket dan polo menjadi populer selama masa penjajahan Inggris. Kriket menjadi olahraga nasional India dan menjadi salah satu olahraga paling populer di negara itu. Di Indonesia, olahraga tradisional seperti sepak takraw dan pencak silat menjadi sangat populer di kalangan masyarakat. Di Amerika Utara, olahraga populer seperti bisbol dan bola basket lahir pada abad ke-

19. Olahraga Amerika lainnya seperti sepak bola Amerika dan hokies menjadi populer di abad ke-20. Olahraga Olimpiade modern juga berasal dari Amerika Utara, ketika pada tahun 1894, Baron Pierre de Coubertin mengusulkan untuk mengadakan Olimpiade modern setelah mengunjungi Olimpiade Yunani Kuno.

Setelah kejatuhan Kekaisaran Romawi, olahraga kurang mendapat perhatian dan lebih berfokus pada aktivitas yang berhubungan dengan agama. Namun, pada abad ke-19,

olahraga kembali populer di Eropa dan Amerika Utara. Kegiatan olahraga modern seperti sepak bola, bola basket, voli, dan atletik mulai berkembang. Organisasi olahraga seperti *International Olympic Committee* (IOC) didirikan pada tahun 1894 untuk mempromosikan olahraga dan membantu mengatur kompetisi olahraga internasional. Olahraga telah memainkan peran penting dalam sejarah dunia, seperti dalam kejadian Olimpiade Berlin pada tahun 1936. Pada saat itu, Nazi Jerman memanfaatkan Olimpiade sebagai alat propaganda untuk mempromosikan kekuasaan mereka. Namun, Jesse Owens, atlet kulit hitam Amerika, memenangkan empat medali emas dalam lomba lari dan melompat, memberikan harapan dan inspirasi kepada orang Amerika dan dunia pada umumnya. Selain itu, olahraga telah menjadi alat untuk mengatasi perselisihan dan mempromosikan perdamaian di antara negara-negara. Salah satu contoh terbaik adalah ketika Korea Utara dan Korea Selatan mengambil bagian dalam Olimpiade Musim Dingin Pyeongchang pada tahun 2018 di Korea Selatan, yang membantu mengurangi ketegangan di antara kedua negara tersebut.

Dalam era modern, olahraga terus berkembang dan menjadi semakin penting dalam kehidupan manusia. Dengan penggunaan teknologi yang terus berkembang, sejumlah baru cabang olahraga telah muncul seperti e-sport dan berbagai aktivitas olahraga dengan perangkat wearable dan AR/VR. Olahraga juga terus membentuk budaya dan masyarakat kita, dan para atlet telah menjadi contoh bagi kita untuk berlatih dan berjuang untuk mencapai tujuan kita. Olahraga bukan hanya tentang fisik, tetapi juga tentang mental, emosional, dan spiritual, yang membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan.

9.2 Industri Olahraga

Industri olahraga adalah segala bentuk bisnis yang berkaitan dengan olahraga. Industri ini mencakup berbagai bidang, seperti produksi dan penjualan peralatan olahraga, penyiaran acara olahraga, sponsor dan iklan, pengelolaan stadion dan fasilitas olahraga, serta manajemen dan pemasaran tim olahraga. Beberapa contoh industri olahraga yang terkenal adalah Liga Basket Nasional (NBA), Liga Sepak Bola Nasional (NFL), Liga Hoki Nasional (NHL), Liga Baseball Nasional (MLB), Liga Sepak Bola Inggris (EPL), dan Olimpiade. Industri olahraga juga memiliki dampak yang signifikan pada ekonomi global. Banyak perusahaan besar yang berinvestasi dalam industri ini untuk mendapatkan keuntungan dari popularitas dan pengaruh olahraga. Selain itu, olahraga juga dapat menjadi alat untuk mempromosikan perdamaian, persatuan, dan kesetaraan di seluruh dunia. Hal ini terlihat dari meningkatnya minat masyarakat terhadap olahraga serta nilai ekonomi yang dihasilkan dari kegiatan olahraga. Industri ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap perekonomian suatu negara, seperti menciptakan lapangan pekerjaan, meningkatkan pariwisata, dan membawa dampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

9.2.1 Industri Olahraga Sebagai Penghasil Devisa

Industri olahraga juga memiliki dampak yang signifikan pada ekonomi global sekaligus penghasil devisa terbaik. Banyak perusahaan besar yang berinvestasi dalam industri ini untuk mendapatkan keuntungan dari popularitas dan pengaruh olahraga. Beberapa fakta yang menjadi perhatian besar dalam dunia olahragayang terlihat secara lokal yang memiliki dampak sebagai wujudpeningkatan ekonomi sebagai berikut.

1. Pariwisata: Acara olahraga besar seperti Olimpiade, Piala Dunia, dan Grand Slam dapat menjadi daya tarik utama bagi wisatawan. Hal ini dapat meningkatkan

- pendapatan dari pariwisata dan menciptakan lapangan pekerjaan dalam industri pariwisata.
2. Peralatan olahraga: Industri peralatan olahraga seperti bola, sepatu, dan pakaian olahraga memiliki pasar yang besar. Produsen dan penjual peralatan olahraga dapat menghasilkan pendapatan besar dan menciptakan lapangan pekerjaan dalam produksi, distribusi, dan penjualan.
 3. Sponsor dan pemasaran: Banyak perusahaan menggunakan olahraga sebagai alat pemasaran dan branding. Hal ini membuka peluang bagi olahraga untuk menghasilkan pendapatan dari sponsor dan perusahaan yang ingin memasarkan produk mereka melalui olahraga.
 4. Media olahraga: Industri media olahraga seperti televisi, radio, dan situs web olahraga memiliki basis penggemar yang besar dan dapat menghasilkan pendapatan dari iklan dan sponsor. Industri media olahraga juga menciptakan lapangan pekerjaan dalam produksi konten olahraga dan jurnalis olahraga.
 5. Fasilitas olahraga: Pembangunan fasilitas olahraga seperti stadion, lapangan, dan arena dapat menciptakan lapangan pekerjaan dalam konstruksi dan perawatan. Fasilitas olahraga juga dapat meningkatkan kegiatan olahraga dan rekreasi di daerah tersebut, yang pada gilirannya dapat meningkatkan ekonomi lokal.
 6. Atlet profesional: Atlet profesional dapat menghasilkan pendapatan besar melalui gaji, sponsor, dan hadiah turnamen. Industri olahraga juga menciptakan lapangan pekerjaan dalam manajemen atlet, agen, dan pelatih.

9.2.2 Tantangan Dunia Industri Olahraga

Industri olahraga juga memiliki tantangan tersendiri, seperti masalah doping, korupsi, dan kecurangan dalam olahraga. Oleh karena itu, pengaturan dan regulasi yang baik sangat diperlukan untuk memastikan integritas dalam olahraga dan meminimalkan dampak negatif dari industri ini.

1. Pandemi Covid-19: Industri olahraga terkena dampak yang signifikan dari pandemi Covid-19. Banyak kompetisi olahraga yang dibatalkan atau ditunda, dan hal ini berdampak pada pendapatan yang hilang dan berkurangnya minat masyarakat terhadap olahraga.
2. Teknologi dan media baru: Industri olahraga harus beradaptasi dengan perkembangan teknologi dan media baru seperti streaming video, platform media sosial, dan perangkat wearable. Hal ini dapat meningkatkan pengalaman penggemar olahraga, tetapi juga membutuhkan investasi yang besar dan keterampilan khusus untuk mengelola mediatersebut.
3. Keuangan: Industri olahraga memiliki risiko finansial yang tinggi, seperti biaya tinggi untuk membangun fasilitas olahraga dan membayar gaji atlet profesional. Selain itu, sponsor dan pemasok peralatan olahraga juga dapat menghadapi kesulitan keuangan yang mempengaruhi industri olahraga secara keseluruhan.
4. Integritas olahraga: Korupsi, kecurangan, dan penggunaan doping di dunia olahraga menjadi tantangan yang serius. Organisasi olahraga dan pemerintah harus bekerja sama untuk menangani masalah ini dan memastikan integritas olahraga terjaga.
5. Kebutuhan akan atlet muda yang lebih baik: Menemukan dan mengembangkan atlet muda yang berkualitas menjadi tantangan bagi industri olahraga. Investasi yang

besar dibutuhkan untuk melatih dan mempersiapkan atlet muda, dan harus ada sistem yang baik untuk mengidentifikasi dan mengembangkan bakat di tingkat yang tepat.

6. Isu sosial dan lingkungan: Isu sosial dan lingkungan seperti kesetaraan gender, keberlanjutan, dan hak-hak manusia juga menjadi perhatian dalam industri olahraga saat ini. Industri olahraga harus memperhatikan tanggung jawab sosial dan lingkungan mereka dan melakukan tindakan yang tepat untuk mengatasi masalah ini.

Berdasarkan keterangan diatas maka dapat disimpulkan bahwa dunia industri olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam masyarakat dan ekonomi. Industri ini tidak hanya mencakup atlet, tetapi juga meliputi sektor bisnis, media, teknologi, pariwisata, dan infrastruktur. Industri olahraga dapat menjadi sumber pendapatan dan lapangan pekerjaan yang signifikan bagi banyak orang di seluruh dunia. Namun, industri olahraga juga menghadapi banyak tantangan seperti pandemi Covid-19, teknologi dan media baru, keuangan, integritas olahraga, dan isu sosial dan lingkungan. Oleh karena itu, industri olahraga harus terus beradaptasi dengan perubahan dan mengatasi tantangan ini untuk tetap relevan dan berkelanjutan. Untuk mencapai tujuan tersebut, organisasi olahraga dan pemerintah harus bekerja sama dalam mengembangkan program yang bertujuan untuk meningkatkan partisipasi olahraga dan mempromosikan nilai-nilai yang positif seperti integritas, kesetaraan, keberlanjutan, dan kesehatan. Hal ini akan membantu meningkatkan pengaruh positif industri olahraga di masyarakat dan ekonomi secara keseluruhan.

9.2.3 Presidensi G20 dan Pemulihan Ekonomi Berfokus Pada Sektor Olahraga

Sektor olahraga merupakan industri yang sangat penting dan memiliki potensi besar dalam pemulihan ekonomi pasca pandemi COVID-19. Industri olahraga tidak hanya berkontribusi pada ekonomi melalui penjualan tiket, sponsor, dan penjualan merchandise, tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Untuk itu, beberapa negara dan organisasi internasional telah mengambil langkah untuk memperkuat sektor olahraga dan mempromosikan pemulihan ekonomi melalui olahraga. Misalnya, pada tahun 2020, Uni Eropa mengumumkan Rencana Aksi Uni Eropa untuk Olahraga, yang bertujuan untuk mendukung sektor olahraga dan mempromosikan manfaatnya bagi masyarakat. Selain itu, beberapa negara dan kota telah menjadi tuan rumah acara olahraga besar seperti Olimpiade dan Piala Dunia untuk meningkatkan pariwisata dan pertumbuhan ekonomi. Namun, perlu diingat bahwa saat ini masih ada banyak negara yang sedang berjuang untuk mengatasi dampak pandemi COVID-19, sehingga pemulihan sektor olahraga dan ekonomi secara keseluruhan tetap menjadi tantangan besar bagi banyak negara dan organisasi internasional. Isu yang menjadi perhatian adalah kontribusi olahraga dalam pertumbuhan ekonomi lokal dapat diketahui bahwa. Industri olahraga dapat memberikan kontribusi positif bagi pariwisata lokal suatu daerah.

Acara olahraga besar seperti turnamen sepak bola, balap mobil, turnamen golf, atau pertandingan tenis dapat menarik banyak wisatawan ke daerah tersebut, yang pada gilirannya dapat meningkatkan ekonomi lokal. Selain itu, olahraga rekreasi seperti berenang, bersepeda, atau hiking juga dapat menjadi daya tarik bagi wisatawan yang mencari kegiatan aktif saat berlibur. Pemerintah dan pengusaha dapat memanfaatkan keindahan alam dan fasilitas olahraga lokal untuk mempromosikan destinasi pariwisata yang menarik bagi

wisatawan olahraga. Dalam jangka panjang, industri olahraga dan pariwisata lokal dapat berdampak positif pada pembangunan infrastruktur dan fasilitas di daerah tersebut. Misalnya, pembangunan arena olahraga modern, lapangan golf, atau jalur sepeda dapat meningkatkan kualitas hidup penduduk lokal dan meningkatkan daya tarik pariwisata di daerah tersebut.

Namun, perlu diingat bahwa untuk mencapai dampak positif yang signifikan, pengembangan industri olahraga dan pariwisata harus dilakukan dengan memperhatikan keberlanjutan dan melibatkan masyarakat setempat. Selain itu, aspek-aspek keamanan dan sanitasi harus selalu diperhatikan untuk memastikan keselamatan wisatawan dan penduduk lokal.

9.2.4 Event Olahraga Lokal Dalam Pertumbuhan Ekonomi

Event olahraga adalah pertandingan atau kompetisi yang diadakan secara teratur atau berkala dengan tujuan mempromosikan olahraga, meningkatkan keterampilan atlet, dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga. Event olahraga dapat melibatkan berbagai jenis olahraga, seperti atletik, sepak bola, bola basket, bulu tangkis, tenis, dan masih banyak lagi. Beberapa jenis event olahraga yang populer di seluruh dunia antara lain Olimpiade, Piala Dunia FIFA, Kejuaraan Tenis Wimbledon, Super Bowl NFL, Formula One Grand Prix, dan banyak lagi. Event olahraga biasanya diadakan di tempat-tempat olahraga seperti stadion, arena, atau lapangan yang dilengkapi dengan fasilitas yang memadai untuk mengakomodasi atlet dan penonton.

Tidak hanya memberikan hiburan dan kesempatan untuk menonton olahraga secara langsung, event olahraga juga memberikan manfaat yang lebih luas bagi masyarakat dan ekonomi lokal. Beberapa manfaat dari event olahraga antara

lain: (1) Meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga. (2) Meningkatkan pendapatan ekonomi lokal melalui peningkatan pariwisata dan pengeluaran konsumen. (3) Mendorong investasi dan pembangunan infrastruktur baru, seperti stadion dan hotel. (4) Memperkuat citra suatu kota atau negara di tingkat nasional dan internasional. (5) Meningkatkan kesadaran tentang kesehatan dan kebugaran. (6) Memperkuat hubungan sosial dan kebersamaan antara atlet, penonton, dan masyarakat.

Event olahraga dapat memberikan dampak positif pada pertumbuhan ekonomi lokal, terutama jika event tersebut diadakan secara rutin dan menjadi daya tarik bagi pengunjung dari luar kota atau bahkan luar negeri. Berikut adalah beberapa cara di mana event olahraga dapat membantu dalam menumbuhkan ekonomi lokal:

1. Meningkatkan pariwisata: Event olahraga dapat menjadi daya tarik untuk pengunjung dari luar kota atau bahkan luar negeri. Hal ini dapat membantu meningkatkan jumlah wisatawan yang datang ke daerah tersebut dan secara tidak langsung meningkatkan pendapatan sektor pariwisata di daerah tersebut.
2. Meningkatkan pengeluaran: Selama event olahraga, pengunjung akan membutuhkan akomodasi, transportasi, makanan, minuman, dan barang-barang lainnya. Hal ini dapat membantu meningkatkan pengeluaran di daerah tersebut dan memberikan dampak positif pada sektor ekonomi lokal.
3. Mendorong investasi: Event olahraga dapat menarik perusahaan dan investor untuk berinvestasi di daerah tersebut. Investasi ini dapat mencakup pembangunan infrastruktur, hotel, restoran, dan bisnis lainnya. Dengan demikian, dapat membuka peluang kerja baru bagi penduduk lokal.

4. Meningkatkan promosi: Event olahraga dapat menjadi sarana promosi bagi daerah tersebut. Media lokal, nasional, dan internasional akan memberitakan event olahraga tersebut. Hal ini dapat membantu mempromosikan daerah tersebut dan meningkatkan kesadaran tentang potensi wisata dan investasi di daerah tersebut.
5. Meningkatkan keterlibatan masyarakat: Event olahraga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam kegiatan olahraga dan aktivitas sosial. Hal ini dapat meningkatkan rasa persatuan dan kesatuan di antara penduduk lokal dan dapat membantu memperkuat budaya lokal.
Dalam keseluruhan, event olahraga dapat memberikan dampak positif yang besar bagi ekonomi lokal. Namun, perlu diingat bahwa persiapan yang baik dan dukungan dari pemerintah lokal sangat penting untuk memastikan kesuksesan dan dampak positif dari event olahraga tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin Zainal. 2012. Evaluasi Pembelajaran. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementrian Agama RI.
- Arikunto Suharsimi. 2001. Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Asrul, dkk. 2014. Evaluasi Pembelajaran. Medan: Cipta pustaka Media.
- Danial, D., Nurjannah, N., & Mirna, M. 2019. Evaluation of The Learning Program of Mathematics Study Program at Islamic Institute Of Muhammadiyah Sinjai. Matematika Dan Pembelajaran, 7(1), 65. <https://doi.org/10.33477/mp.v7i1.1046>.
- Fitriani. 2019. Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa SMP. JTMT: Journal Tadris Matematika, 01(01), 25-30. <http://journal.iaimsinjai.ac.id/index.php/Jtm/article/view/393>.
- Hamalik, Oemar. 2010. Manajemen Pengembangan Kurikulum. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Elis Ratnawulan. 2014. Evaluasi Pembelajaran. Bandung: Penerbit pustaka.
- Ida Farida. 2017. Evaluasi Pembelajaran. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhammad Afandi. 2013. Evaluasi Pembelajaran Sekolah Dasar.
- Sukardi. 2009. Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara. Tim Pengembangan MKDP Kurikulum dan Pembelajaran.
2011. Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta Utara: PT Raja Grafindo Persada. Semarang: UNISSULA Press

BAB 10

KETERKAITAN OLAAHRAAGA DAN EKONOMI

Oleh Anto Sukamto

10.1 Pendahuluan

Dalam perkembangan dan kemajuannya, olahraga sudah tidak lagi semata hanya menyentuh ruang lingkup olahraga dalam ranah pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. The keterkaitan olahraga dan kontribusi terhadap pembangunan ekonomi, politik, sosial dan kesehatan yang sudah seharusnya saling mendukung. Dimana perkembangan dan kemajuan pembangunan olahraga didukung juga oleh industri-industri olahraga di belakang arena. Industri olahraga adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam perekonomian suatu negara. Di berbagai negara industri maju dan modern seperti di Amerika, Inggris, Jerman, Perancis, Italia, Korea dan China, olahraga telah menjadi industri unggulan sebagai pemasok devisa negara. Selain itu olahraga juga dirancang sebagai industri modern berskala global. (Yulianto Dwi Saputro, 2018)

Olahraga dan ekonomi adalah dua hal yang saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. Olahraga sebagai kegiatan fisik yang dilakukan oleh individu atau tim dapat menjadi sarana hiburan dan kegiatan rekreasi bagi masyarakat. Di sisi lain, ekonomi memainkan peran penting dalam memfasilitasi dan mengembangkan industri olahraga serta meningkatkan nilai tambah ekonomi dalam masyarakat. Dalam bab ini, akan dibahas mengenai keterkaitan olahraga dan ekonomi serta dampaknya pada masyarakat.

10.2 Industri Olahraga sebagai Penggerak Ekonomi

Industri olahraga adalah sebuah industri yang menciptakan nilai tambah dengan memproduksi dan menyediakan olahraga yang berkaitan dengan per- alatan dan layanan. Sport marketing adalah penerapan spesifik prinsip dan proses pemasaran kepada produk olahraga dan untuk memasarkan produk nirlaba olahraga melalui asosiasi dengan olahraga. Dalam perekonomian nasional, industri olahraga merupakan suatu basis yang cukup besar dalam menunjang struktur industri transformasi, dari masyarakat agraris menjadi masyarakat indus- tri. Dalam rangka mengantisipasi ketimpangan antara perekonomian di perkotaan dan pedesaan, industri olahraga mempunyai peranan yang kuat. Peranan industri olahraga tersebut antara lain dapat mendorong restrukturisasi pedesaan ke arah yang lebih ber- kembang, melalui penyerapan tenaga kerja, peningkatan penda- patan masyarakat, dan penyebaran industry. (Nugroho, 2019)

Industri olahraga merupakan salah satu industri yang berkembang pesat dan memiliki potensi ekonomi yang besar. Dalam industri olahraga, terdapat beberapa sub-sektor seperti olahraga profesional, olahraga amatir, pengelolaan fasilitas olahraga, dan pemasaran produk olahraga. Industri olahraga dapat menciptakan lapangan kerja yang signifikan, seperti atlet, pelatih, manajer, dan pegawai lainnya yang terlibat dalam pengelolaan acara olahraga.

Industri olahraga telah menjadi salah satu penggerak ekonomi yang signifikan di seluruh dunia. Industri ini mencakup berbagai bidang, seperti media, pemasaran, sponsor, tiket, merchandise, dan pariwisata olahraga. Industri olahraga menghasilkan banyak lapangan kerja dan menyumbang banyak pendapatan bagi banyak negara.

10.2.1 Peningkatan pariwisata

Dalam perekonomian nasional, industri olahraga merupakan suatu basis yang cukup besar dalam menunjang struktur industri transformasi, dari masyarakat agraris menjadi masyarakat industri. Dalam rangka mengantisipasi ketimpangan antara perekonomian di perkotaan dan pedesaan, industri olahraga mempunyai peranan yang kuat. Peranan industri olahraga tersebut antara lain dapat mendorong restrukturisasi pedesaan ke arah yang lebih berkembang, melalui penyerapan tenaga kerja, peningkatan pendapatan masyarakat, dan penyebaran industri. Misalnya membenahi sistem kompetisi, menata lembaga-lembaga yang selama ini ditugaskan untuk melakukan fungsi pembinaan, mendorong kerja sama dengan industri (media, manufaktur, pariwisata, transportasi, dan lainnya), memberdayakan otoritas keolahragaan seperti KONI, KOI, dan organisasi induk di setiap cabang olahraga dan sebagainya. (Nugroho, 2019).

Olahraga dan pariwisata saling terkait erat karena keduanya dapat saling menguntungkan. Olahraga dapat direncanakan sebagai acara khusus di lokasi wisata dengan tujuan memberikan hiburan tambahan kepada pengunjung, atau mungkin hanya digunakan untuk menarik pengunjung domestik dan internasional. Dengan demikian, olahraga pada akhirnya dapat mengarah pada pendirian usaha baru seperti restoran, hotel, tempat hiburan rekreasi, pengembangan usaha kecil (pengembangan asesoris lokal menjadi lebih berkembang), makanan dan minuman khas lokal menjadi lebih terkenal, dan akhirnya menjadi terkenal. menciptakan lapangan kerja. (Sudiana, 2019)

Event besar olahraga, seperti Olimpiade, Piala Dunia, atau turnamen tenis Grand Slam, dapat menarik wisatawan dari seluruh dunia. Wisatawan ini menghabiskan uang mereka untuk akomodasi, transportasi, makanan, minuman, dan suvenir selama kunjungan mereka. Hal ini menghasilkan pendapatan yang

signifikan bagi negara dan daerah yang menjadi tuan rumah event olahraga tersebut.

Beberapa peneliti sebelumnya berpendapat bahwa ada empat aspek (konstruk) yang erat kaitannya dengan penyelenggaraan event olahraga di masyarakat, yaitu aspek ekonomi, psikososial, infrastruktur, dan lingkungan. Mereka mendasarkan keyakinan tersebut dengan merujuk pada proposisi dan melihat konstruk atau indikator yang telah diungkap oleh peneliti sebelumnya dalam memahami dampak event olahraga terhadap masyarakat. Keempat ciri tersebut dianggap sebagai dimensi yang perlu diungkap untuk memahami fenomena bergulirnya event olahraga. (Setyo Guntoro Tri, 2021)

10.2.2 Pendapatan dari media

Industri olahraga menjadi penggerak ekonomi yang penting dalam beberapa dekade terakhir terutama karena pendapatan dari media yang semakin besar. Dalam era digital dan teknologi, media menjadi bagian yang sangat penting dari industri olahraga. Siaran televisi, hak siar, dan platform digital menghasilkan pendapatan besar bagi klub atau tim olahraga dan juga bagi penyelenggara event olahraga. Pendapatan yang dihasilkan dari media ini dapat meningkatkan pendapatan klub atau tim, yang dapat digunakan untuk memperkuat dan meningkatkan kekuatan mereka dalam pertandingan (Suleman *et al.*, 2021). Berikut adalah beberapa cara di mana industri olahraga memperoleh pendapatan dari media:

1. Hak siar televisi: Klub atau tim olahraga dan penyelenggara event olahraga dapat menjual hak siar televisi kepada stasiun televisi atau penyedia layanan streaming online. Hak siar televisi dapat menghasilkan pendapatan besar bagi industri olahraga, terutama untuk event besar seperti Olimpiade, Piala Dunia, atau turnamen tenis Grand Slam.
2. Platform digital: Industri olahraga telah melihat peningkatan penggunaan platform digital seperti YouTube, Facebook, dan Twitter dalam beberapa tahun terakhir. Klub

atau tim olahraga dapat menjual iklan di platform digital mereka, yang dapat menjadi sumber pendapatan yang signifikan.

3. Sponsor dan iklan: Penyiaran olahraga sering kali diikuti oleh iklan sponsor dari perusahaan besar seperti Nike, Adidas, atau Coca-Cola. Selain itu, sponsor dan iklan juga dapat terlihat di dalam stadion atau arena selama event olahraga.
4. Penjualan tiket online: Industri olahraga juga dapat menghasilkan pendapatan dari penjualan tiket online. Pada saat yang sama, penjualan tiket juga dapat dilakukan dengan bantuan platform digital.
5. Konten online: Industri olahraga juga dapat menghasilkan pendapatan dari konten online mereka, seperti video highlight, podcast, atau artikel tentang olahraga. Pendapatan ini dapat berasal dari iklan sponsor atau berlangganan.
6. Pendapatan dari media memberikan pengaruh besar pada industri olahraga dan membantu dalam menggerakkan perekonomian. Industri olahraga dapat meningkatkan pendapatan mereka dengan mengembangkan strategi media yang efektif dan menarik bagi penggemar olahraga di seluruh dunia.
7. Industri merchandise olahraga menjadi salah satu industri yang semakin berkembang. Produk-produk seperti kaos, topi, jaket, atau aksesoris olahraga lainnya sangat populer di antara penggemar olahraga. Penjualan merchandise ini menghasilkan pendapatan yang signifikan bagi klub atau tim olahraga, produsen, dan penjual.

10.2.3 Peningkatan lapangan kerja

Industri olahraga dapat menjadi penggerak ekonomi yang signifikan dan membuka peluang kerja yang beragam. Berikut adalah beberapa cara peningkatan lapangan kerja terkait dengan bagaimana industri olahraga menjadi penggerak ekonomi:

1. **Tim olahraga profesional:** Industri olahraga dapat memberikan lapangan kerja melalui tim olahraga profesional. Tim olahraga profesional terdiri dari pemain, pelatih, manajer, dan staf lainnya yang membantu menjalankan tim. Tim olahraga profesional juga dapat menciptakan pekerjaan tambahan, seperti penjual tiket, pengelola lapangan, dan tenaga medis.
2. **Fasilitas olahraga:** Fasilitas olahraga seperti stadion, lapangan, dan pusat kebugaran juga dapat menciptakan lapangan kerja. Fasilitas ini memerlukan tenaga kerja untuk membangun, mengelola, dan merawat fasilitas tersebut. Selain itu, fasilitas olahraga yang lebih baik dapat menarik lebih banyak event olahraga besar, yang pada gilirannya dapat menciptakan lapangan kerja tambahan.
3. **Event olahraga besar:** Event olahraga besar seperti Olimpiade, Piala Dunia, dan kejuaraan dunia lainnya dapat menciptakan lapangan kerja tambahan. Event olahraga besar memerlukan banyak tenaga kerja, seperti staf keamanan, pelayan, dan volunteer.
4. **Industri pakaian dan peralatan olahraga:** Industri pakaian dan peralatan olahraga dapat membuka lapangan kerja dalam desain, produksi, dan pemasaran. Industri pakaian dan peralatan olahraga memerlukan pekerja untuk mendesain, membuat, dan memasarkan produk-produk olahraga.
5. **Media dan hak siar:** Industri olahraga juga memerlukan tenaga kerja dalam media dan hak siar. Industri media dan hak siar memerlukan pekerja untuk membuat konten olahraga dan menyiarkan event olahraga.

Melalui tim olahraga profesional, fasilitas olahraga, event olahraga besar, industri pakaian dan peralatan olahraga, serta media dan hak siar, industri olahraga dapat membuka lapangan kerja yang beragam. Hal ini dapat membantu meningkatkan kesempatan kerja dan membantu perekonomian suatu negara atau wilayah.

10.3 Dampak ekonomi pada olahraga

Ekonomi dapat mempengaruhi dunia olahraga melalui banyak cara. Pertama, pendanaan menjadi penting bagi keberhasilan klub atau tim olahraga. Oleh karena itu, kondisi ekonomi negara atau daerah dapat mempengaruhi pendanaan dan kemampuan klub atau tim untuk membayar gaji pemain dan berinvestasi dalam infrastruktur dan fasilitas. Olahraga tidak hanya memiliki dampak positif pada ekonomi, tetapi juga memiliki dampak negatif pada beberapa aspek ekonomi. Berikut adalah beberapa dampak ekonomi yang dapat terjadi akibat olahraga:

1. Dampak positif

Meningkatkan pariwisata dan penghasilan: Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, event olahraga besar seperti Olimpiade, Piala Dunia, atau turnamen tenis Grand Slam dapat menarik wisatawan dari seluruh dunia. Wisatawan ini menghabiskan uang mereka untuk akomodasi, transportasi, makanan, minuman, dan suvenir selama kunjungan mereka, sehingga dapat meningkatkan pendapatan lokal dan nasional.

Meningkatkan penghasilan dari media: Industri media menjadi salah satu sumber pendapatan utama bagi klub atau tim olahraga dan penyelenggara event olahraga. Siaran televisi, hak siar, dan platform digital dapat menghasilkan pendapatan besar bagi industri olahraga.

Meningkatkan penjualan merchandise: Penjualan merchandise olahraga seperti kaos, topi, jaket, atau aksesoris

olahraga lainnya sangat populer di antara penggemar olahraga. Penjualan merchandise ini dapat menghasilkan pendapatan yang signifikan bagi klub atau tim olahraga, produsen, dan penjual.

Meningkatkan dampak olahraga pada perekonomian lokal: Kegiatan olahraga di daerah tertentu dapat memberikan dampak positif pada perekonomian lokal, seperti penjualan makanan dan minuman, merchandise olahraga, atau bahkan pembangunan fasilitas olahraga baru.

2. Dampak negatif

Biaya tinggi untuk tuan rumah: Menjadi tuan rumah event olahraga besar seperti Olimpiade atau Piala Dunia dapat memerlukan biaya yang sangat tinggi, seperti pembangunan stadion baru dan infrastruktur yang diperlukan untuk event tersebut. Biaya yang tinggi ini dapat menjadi beban bagi pemerintah dan masyarakat di daerah tersebut.

Dampak lingkungan: Pembangunan infrastruktur dan stadion baru dapat memberikan dampak negatif pada lingkungan sekitarnya, seperti deforestasi, kerusakan habitat alami, dan peningkatan polusi.

Dampak kesehatan: Olahraga dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan, seperti cedera atau gangguan kesehatan lainnya pada atlet dan peserta.

10.4 Olahraga sebagai Media Promosi

Olahraga juga dapat menjadi media promosi bagi perusahaan. Perusahaan dapat menggunakan olahraga sebagai sarana untuk mempromosikan merek mereka melalui sponsor atau iklan pada acara olahraga. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran merek dan menghasilkan keuntungan finansial yang besar bagi perusahaan. Tujuan dari strategi promosi adalah mengelola inisiatif komunikasi dari organisasi, koordinasi dan

integrasi iklan, personal selling, promosi penjualan, interaktif atau internet marketing, direct marketing, dan public relations untuk berkomunikasi dengan pembeli dan orang lain dan dapat mempengaruhi keputusan pembelian. Olahraga merupakan salah satu media promosi yang efektif untuk mempromosikan merek atau produk (Semuel and Setiawan, 2018). Berikut adalah beberapa alasan mengapa olahraga dapat menjadi media promosi yang efektif:

1. Popularitas olahraga: Olahraga merupakan hal yang sangat populer dan banyak diminati oleh masyarakat. Banyak orang yang mengikuti olahraga, baik sebagai peserta maupun penonton. Hal ini dapat menjadi kesempatan bagi merek atau produk untuk memasarkan diri dan meningkatkan kesadaran merek mereka.
2. Jangkauan luas: Olahraga dapat menjangkau audiens yang sangat luas, mulai dari lokal hingga internasional. Event olahraga besar seperti Olimpiade atau Piala Dunia dapat menjangkau jutaan orang di seluruh dunia, yang berpotensi menjadi konsumen potensial untuk merek atau produk tertentu.
3. Kesempatan iklan: Olahraga juga menyediakan kesempatan bagi merek atau produk untuk mengiklankan diri mereka di berbagai media, seperti televisi, radio, internet, dan media cetak. Banyak merek atau produk yang memanfaatkan kesempatan ini dengan menampilkan iklan selama acara olahraga.
4. Asosiasi merek: Olahraga juga dapat membantu merek atau produk untuk terlihat lebih terkait dengan gaya hidup sehat dan aktif. Dengan berpartisipasi dalam event olahraga atau menampilkan iklan selama acara olahraga, merek atau produk dapat terlihat lebih sehat dan aktif, yang dapat membantu meningkatkan citra merek dan meningkatkan kepercayaan konsumen.

5. Brand awareness: Olahraga dapat membantu meningkatkan kesadaran merek dengan menampilkan logo merek atau produk di jersey tim olahraga atau di sekitar arena olahraga. Hal ini dapat membantu meningkatkan kesadaran merek dan membuat merek atau produk lebih dikenal oleh masyarakat.
6. Dengan berpartisipasi dalam event olahraga atau menampilkan iklan selama acara olahraga, merek atau produk dapat memanfaatkan popularitas olahraga untuk meningkatkan kesadaran merek dan meningkatkan penjualan. Oleh karena itu, olahraga dapat menjadi media promosi yang sangat efektif bagi merek atau produk.

10.5 Kontribusi Sosial Olahraga pada Ekonomi

Olahraga tidak hanya memberikan kontribusi ekonomi tetapi juga memiliki manfaat sosial yang signifikan. Olahraga dapat mendorong inklusi sosial dan menurunkan tingkat kejahatan. Selain itu, olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, yang dapat berdampak pada ekonomi dengan menurunkan biaya pengobatan dan meningkatkan produktivitas.

Olahraga tidak hanya bermanfaat bagi ekonomi tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan bagi masyarakat di tingkat sosial. Berikut adalah beberapa contoh bagaimana olahraga bermanfaat bagi masyarakat dan ekonomi:

1. Dorong kesehatan dan kebahagiaan yang baik: Kesehatan fisik dan mental individu dapat ditingkatkan dengan olahraga. Ini dapat menurunkan biaya pengobatan dan meningkatkan hasil di kantor.
2. Olahraga dapat membantu individu dalam memperoleh pendidikan dan pelatihan. Anak-anak dapat mempelajari sifat-sifat seperti kerja tim, kepemimpinan, dan disiplin, misalnya melalui program olahraga di sekolah atau

organisasi olahraga. Kemampuan ini dapat membantu mereka dalam kehidupan profesional dan pribadi mereka.

3. Konstruksi infrastruktur: Acara atletik besar dapat membantu membangun fasilitas yang diperlukan seperti stadion, arena, dan penginapan, yang dapat meningkatkan pariwisata dan menciptakan peluang komersial baru untuk area terdekat.
4. Industri kreatif yang tumbuh: Industri kreatif seperti musik, seni, dan mode semuanya dapat tumbuh melalui olahraga. Misalnya, acara atletik yang signifikan dapat berfungsi sebagai tempat bagi seniman daerah untuk mempresentasikan karya mereka dan meningkatkan kesadaran akan merek mereka.
5. Tingkatkan hubungan antarbudaya: Acara atletik internasional dapat membantu memajukan perdamaian dunia dan meningkatkan hubungan multikultural. Hubungan perdagangan dan perdagangan antara negara-negara yang terlibat dapat menguntungkan sebagai hasilnya.
6. Pemerintah, organisasi olahraga, dan masyarakat secara keseluruhan harus berkolaborasi untuk mempromosikan olahraga, menciptakan infrastruktur, dan melaksanakan program yang mendukung pengembangan olahraga untuk memberikan kontribusi sosial ini. Olahraga dengan demikian dapat menjadi penggerak ekonomi jangka panjang dan bermanfaat bagi kemajuan, kesejahteraan, dan kesejahteraan masyarakat secara umum.

10.6 Dampak Negatif Olahraga terhadap Ekonomi

Namun, olahraga juga dapat memiliki dampak negatif terhadap perekonomian. Misalnya, biaya penyelenggaraan acara olahraga yang tinggi dapat menimbulkan defisit anggaran. Selain

itu, kekerasan dalam olahraga juga dapat berdampak negatif pada citra olahraga dan industri olahraga secara keseluruhan.

Meskipun olahraga dapat memberikan dampak positif pada ekonomi, namun terdapat beberapa dampak negatif olahraga pada ekonomi, antara lain:

1. Biaya terkait pembangunan infrastruktur: Membangun infrastruktur olahraga yang penting, seperti stadion, arena, dan fasilitas lainnya, mungkin sangat mahal, terutama bila dilakukan dengan dana publik. Pengeluaran ini mungkin berdampak signifikan pada pengeluaran pemerintah dan menghabiskan dana untuk tujuan sosial dan ekonomi yang lebih vital.
2. Produktivitas berkurang: Menghabiskan terlalu banyak waktu berolahraga atau menonton olahraga dapat menurunkan tingkat produktivitas Anda di tempat kerja, terutama jika Anda melakukannya selama jam kerja. Hal ini dapat memperlambat ekspansi ekonomi global.
3. Gangguan lingkungan: Acara atletik besar dapat mengakibatkan kontaminasi udara, air, atau kebisingan. Hal ini dapat menurunkan harga properti, dekat dengan lokasi acara, merusak lingkungan, dan mengganggu kesehatan masyarakat.
4. Olahraga juga dapat menimbulkan keresahan sosial, seperti tawuran antar suporter atau aksi kekerasan baik di dalam maupun di luar stadion. Hal ini dapat mengurangi minat masyarakat untuk mengunjungi event atletik serta merugikan nama baik bangsa atau tempat.
5. Efek negatif pada kesehatan: Berolahraga secara berlebihan atau tidak tepat dapat berdampak buruk pada kesehatan. Misalnya, doping atau kekerasan dalam olahraga dapat membahayakan kesehatan peserta dan menimbulkan kontroversi yang merugikan reputasi olahraga tersebut.

Oleh karena itu, penting bagi pemerintah, organisasi olahraga, dan masyarakat untuk mengambil tindakan yang tepat untuk mengurangi dampak negatif olahraga pada ekonomi. Dalam hal ini, regulasi yang efektif dan pengawasan yang ketat dapat membantu meminimalkan dampak negatif olahraga pada ekonomi dan kesehatan masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Nugroho, S. 2019. *Industri Olahraga*. Available at: [http://staffnew.uny.ac.id/upload/132319845/penelitian/Buku Industri Olahraga 2019.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/132319845/penelitian/Buku%20Industri%20Olahraga%202019.pdf).
- Semuel, H. and Setiawan, K.Y. 2018. 'Promosi Melalui Sosial Media, Brand Awareness, Purchase Intention Pada Produk Sepatu Olahraga', *Jurnal Manajemen Pemasaran*, 12(1), pp. 47–52. Available at: <https://doi.org/10.9744/pemasaran.12.1.47>.
- Setyo Guntoro Tri, P.M.F. 2021. 'PENGEMBANGAN DAN VALIDASI KUESIONER DAMPAK EVENT OLAHRAGA PADA MASYARAKAT (KDEOPM)', *Sosioteknologi*, 20(2), pp. 177–187.
- Sudiana, I.K. 2019. 'Dampak Olahraga Wisata Bagi Masyarakat', *Jurnal IKA*, 16(1), p. 55. Available at: <https://doi.org/10.23887/ika.v16i1.19826>.
- Suleman, D. *et al.* 2021. 'Pelatihan Trik Pemasaran Dengan Meningkatkan Pendapatan Melalui Media Sosial', *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), pp. 85–91. Available at: <https://doi.org/10.54259/pakmas.v1i2.92>.
- Yulianto Dwi Saputro, L.L. 2018. 'STUDI DESKRIPTIF TENTANG RESPON PELAKU INDUSTRI KECIL OLAH RAGA DI KOTA MALANG TERHADAP PERAN PEMERINTAH DALAM MENGHADAPI MASYARAKAT EKONOMI ASEAN (MEA)', *Ilmu Keolahragaan*, 17(1), pp. 4–17. Available at: [http://staffnew.uny.ac.id/upload/132308485/penelitian/c3-Book Chapter.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/132308485/penelitian/c3-Book%20Chapter.pdf).

BAB 11

STRATEGI MANAJEMEN PEMASARAN OLAHRAGA

Oleh Ikadarny

11.1 Pendahuluan

Olahraga telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia di seluruh dunia. Selain memberikan manfaat kesehatan yang signifikan, olahraga juga memiliki potensi besar untuk menjadi industri besar yang menghasilkan keuntungan yang melimpah. Namun, seperti halnya industri lainnya, olahraga memerlukan strategi pemasaran yang efektif untuk dapat mempertahankan eksistensinya dan berkembang.

Buku ini akan membahas tentang strategi manajemen pemasaran olahraga yang dapat membantu para praktisi, pengambil keputusan, dan pelaku bisnis di industri olahraga dalam mengembangkan bisnis mereka. Pemasaran olahraga bukanlah hal yang mudah karena melibatkan banyak aspek yang kompleks seperti fan base, sponsorship, merchandising, broadcasting, dan lainnya. Oleh karena itu, buku ini akan memberikan panduan dan strategi yang dapat diimplementasikan dalam setiap aspek pemasaran olahraga.

Buku ini akan dimulai dengan memberikan gambaran umum tentang olahraga dan pemasaran olahraga. Kemudian, buku ini akan membahas teori dasar dan konsep pemasaran olahraga serta pengembangan strategi pemasaran olahraga yang efektif. Buku ini akan membahas implementasi dan evaluasi strategi pemasaran dalam industri olahraga, serta tantangan dan peluang yang dihadapi di bidang tersebut. Selain itu, topik tersebut juga akan dibahas di dalamnya.

11.2 Teori Dasar Pemasaran Olahraga

Teori dasar pemasaran olahraga mencakup konsep dan prinsip dasar yang membentuk strategi pemasaran olahraga. Beberapa teori dasar pemasaran olahraga antara lain:

1. Analisis SWOT

Analisis SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, and Threats*) adalah sebuah kerangka analisis strategis yang digunakan untuk mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi sebuah bisnis atau produk. Dalam pemasaran olahraga, analisis SWOT dapat membantu dalam mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan produk olahraga serta kesempatan dan ancaman dalam industri olahraga.

2. Segmentasi Pasar

Proses segmentasi pasar melibatkan pembagian pasar menjadi beberapa kelompok konsumen yang memiliki karakteristik dan kebutuhan serupa.. Dalam pemasaran olahraga, segmentasi pasar dapat membantu dalam memahami konsumen dan kebutuhan mereka terhadap produk olahraga, sehingga strategi pemasaran dapat disesuaikan dengan kelompok pasar yang dituju.

3. Branding

Branding adalah proses menciptakan identitas merek atau produk yang dikenali oleh konsumen. Dalam pemasaran olahraga, branding dapat membantu dalam membedakan merek atau produk olahraga dari pesaing, sehingga konsumen dapat mengenali merek atau produk tersebut dengan mudah dan memilihnya sebagai pilihan utama.

4. Marketing mix

Marketing mix adalah kombinasi dari empat elemen pemasaran utama, yaitu produk, harga, promosi, dan distribusi (place). Dalam pemasaran olahraga, *marketing mix* dapat membantu dalam merencanakan dan mengelola strategi

pemasaran yang efektif, sehingga produk olahraga dapat dikenal dan disukai oleh konsumen.

5. *Customer relationship management* (CRM)

Customer relationship management adalah strategi yang digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan hubungan dengan konsumen. Dalam pemasaran olahraga, *Customer relationship management* dapat membantu dalam memahami kebutuhan konsumen dan memberikan layanan yang memuaskan, sehingga konsumen menjadi loyal dan merekomendasikan merek atau produk olahraga kepada orang lain.

Teori dasar pemasaran olahraga di atas dapat membantu dalam merencanakan dan mengembangkan strategi pemasaran olahraga yang efektif dan berkelanjutan.

11.2.1 Definisi olahraga dan Manajemen Pemasaran

Olahraga

Definisi olahraga adalah kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh dan dilakukan secara teratur dengan tujuan meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan performa tubuh. Olahraga dapat dilakukan secara individu maupun dalam kelompok, dan dapat bersifat kompetitif atau non-kompetitif. Olahraga dapat diartikan sebagai kegiatan jasmani untuk memperoleh kesenangan atau sumber hiburan. Selain memberi makna hiburan, olahraga juga memberi kepuasan.

Asal usul kata "manajemen" berasal dari bahasa Latin, yang terdiri dari kata "manus" yang berarti "tangan", dan "*agere*" yang berarti "melakukan". Dua kata tersebut digabungkan menjadi kata kerja "*managere*" yang berarti "menangani". Dalam bahasa Inggris, "managere" diterjemahkan menjadi "*to manage*" dengan kata benda "*management*" dan "*manager*" yang merujuk pada orang yang melakukan aktivitas manajemen. Akhirnya, kata "*management*" diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia sebagai "manajemen" atau "pengelolaan".

Menurut Achmad Paturusi (2012), manajemen adalah seni atau proses dalam menyelesaikan suatu hal yang berkaitan dengan pencapaian tujuan. Dalam penyelesaian suatu hal, terdapat tiga faktor yang terlibat, yaitu: (1) penggunaan sumber daya organisasi, termasuk sumber daya manusia, sumber daya alam, sumber daya keuangan, dan informasi, menurut Griffin (2002); (2) proses yang meliputi perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, implementasi, pengendalian, dan pengawasan; serta (3) seni dalam menyelesaikan pekerjaan. Menurut Said Ahmad (2017), manajemen adalah proses untuk mencapai tujuan tertentu dalam organisasi dengan menggunakan pendekatan ilmiah, seni, keahlian, dan pengalaman melalui orang lain, sehingga dapat mencapai tujuan organisasi secara efektif dan efisien.

Menurut Muchamad Ishak (2017), pemasaran olahraga didefinisikan sebagai upaya untuk menetapkan identitas unik dalam produk olahraga dan memperkuatnya melalui integrasi yang autentik untuk membangun citra produk yang kuat. Definisi tersebut menunjukkan bahwa pemasaran olahraga melibatkan tiga elemen penting, yaitu merek, posisi, dan diferensiasi, yang harus dilengkapi dengan identitas merek, integritas merek, dan citra merek. Pengertian pemasaran olahraga yang diberikan oleh Mullin dalam (Harzuki: 2012) adalah bahwa pemasaran olahraga meliputi semua kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan partisipan pertama, kedua, dan ketiga serta penonton pertama, kedua, dan ketiga melalui proses pertukaran. Oleh karena itu, pemasaran olahraga telah berkembang menjadi dua arah, yaitu memasarkan produk dan layanan olahraga kepada pelanggan olahraga, dan menggunakan olahraga sebagai alat promosi untuk memperkenalkan produk dan layanan industri kepada pelanggan.

Partisipan pertama terdiri dari para pemain atau atlet yang berpartisipasi secara langsung dalam olahraga tersebut, sedangkan partisipan kedua adalah wasit dan juri yang bertanggung jawab untuk menjaga agar permainan berjalan dengan adil dan sesuai dengan aturan yang berlaku. Sementara itu, partisipan ketiga

adalah para penyiar radio atau televisi yang menyiarkan acara olahraga tersebut ke khalayak yang lebih luas. Penonton kelompok pertama, atau *primary spectator*, adalah mereka yang hadir dan menonton langsung acara olahraga tersebut di tempat yang disediakan, seperti stadion atau arena olahraga. Penonton kelompok kedua, atau *secondary spectator*, adalah mereka yang mengikuti acara olahraga tersebut melalui media, seperti televisi, radio, atau media cetak, seperti koran atau majalah. Sedangkan penonton kelompok ketiga, atau *tertiary spectator*, adalah mereka yang tidak secara langsung terlibat dalam acara olahraga tetapi masih mendapatkan pengalaman produk olahraga secara tidak langsung, seperti mendengar cerita dari penonton kelompok pertama atau kedua.

Pemasaran olahraga adalah kegiatan untuk mempromosikan dan memasarkan olahraga sebagai produk atau layanan kepada konsumen atau pasar potensial. Pemasaran olahraga mencakup berbagai aspek seperti branding, promosi, event, sponsorship, merchandising, dan media sosial. Dalam pemasaran olahraga, produk yang dipasarkan dapat berupa tim olahraga, pemain olahraga, acara olahraga, dan produk-produk lain yang terkait dengan olahraga seperti apparel dan perlengkapan olahraga. Pemasaran olahraga memiliki peran penting dalam membantu olahraga mencapai popularitas yang lebih luas dan meningkatkan penghasilan dari industri olahraga.

11.2.2 Sejarah Perkembangan Pemasaran Olahraga

Sejarah pemasaran olahraga dimulai pada abad ke-19, ketika olahraga mulai menjadi fenomena komersial dan masyarakat mulai menyadari potensi bisnis dari olahraga. Pada awalnya, pemasaran olahraga lebih terfokus pada promosi event dan penjualan tiket, namun seiring dengan perkembangan olahraga, pemasaran olahraga menjadi lebih kompleks dan beragam. Berikut adalah beberapa tonggak sejarah perkembangan pemasaran olahraga:

1. 1896: Olimpiade Modern pertama diadakan di Athena, Yunani, menjadi awal mula pengembangan pemasaran olahraga secara global.
2. 1921: Asosiasi Olahraga Profesional (*Professional Sports Association*) didirikan di Amerika Serikat sebagai bentuk pengorganisasian bisnis olahraga.
3. 1950-an: Olahraga mulai ditayangkan secara langsung di televisi, membuka peluang baru bagi pemasaran olahraga.
4. 1960-an: Industri pakaian olahraga tumbuh pesat, dan merek-merek seperti Nike dan Adidas mulai muncul.
5. 1970-an: Pemasaran olahraga mulai terfokus pada sponsorship, dengan merek-merek mulai menggandeng atlet dan tim olahraga untuk mempromosikan produk mereka.
6. 1980-an: Olahraga menjadi semakin global, dan merek-merek mulai mengembangkan strategi pemasaran yang sesuai dengan pasar internasional.
7. 1990-an: Internet menjadi semakin populer, membuka peluang baru bagi pemasaran olahraga melalui media digital.
8. 2000-an: Pemasaran olahraga semakin terintegrasi dengan media sosial dan teknologi digital, dan merek-merek mulai memanfaatkan data dan analitik untuk mengembangkan strategi pemasaran yang lebih efektif.

Dalam beberapa dekade terakhir, pemasaran olahraga telah berkembang menjadi industri yang besar dan kompleks, dengan banyak peluang dan tantangan yang harus diatasi. Namun, dengan strategi pemasaran yang tepat, olahraga dapat menjadi sumber pendapatan yang signifikan dan meningkatkan popularitas olahraga secara global.

11.3 Tantangan, Peluang dan Ruang Lingkup Pemasaran Olahraga

Pemasaran olahraga memiliki berbagai tantangan, peluang, Serta ruang lingkup Berikut ini adalah beberapa di antaranya:

11.3.1 Tantangan Pemasaran Olahraga

Biaya yang tinggi: Pemasaran olahraga seringkali membutuhkan biaya yang sangat besar, baik untuk menjadi sponsor maupun untuk mengadakan event. Hal ini bisa menjadi tantangan terutama bagi merek atau tim kecil yang memiliki anggaran pemasaran yang terbatas.

Persaingan yang ketat: Industri olahraga sangat kompetitif dan merek atau tim harus bersaing dengan merek lain dalam merebut perhatian dan dukungan dari penggemar.

Kurangnya kontrol: Dalam beberapa kasus, merek atau tim mungkin tidak memiliki kontrol penuh atas bagaimana merek atau produk mereka dipromosikan atau dihubungkan dengan olahraga tertentu.

Perubahan tren dan aturan: Olahraga terus berkembang dan mengalami perubahan tren dan aturan, yang bisa memengaruhi strategi pemasaran merek atau tim.

11.3.2 Peluang Pemasaran Olahraga

Basis penggemar yang besar: Olahraga memiliki basis penggemar yang besar dan setia, yang dapat menjadi pasar potensial bagi merek atau tim yang ingin memasarkan produk mereka.

Dampak sosial dan budaya: Olahraga memiliki dampak sosial dan budaya yang besar, dan bisa menjadi cara yang efektif untuk membangun merek atau produk dalam masyarakat.

Dukungan media: Media memiliki peran yang penting dalam pemasaran olahraga, dan merek atau tim yang mampu memanfaatkan media dengan baik dapat menjangkau audiens yang lebih luas.

Kemitraan dengan atlet atau tim: Merek atau tim yang mampu menjalin kemitraan dengan atlet atau tim olahraga terkenal dapat memanfaatkan pengaruh dan popularitas mereka untuk mempromosikan merek atau produk mereka.

Teknologi dan media sosial: Teknologi dan media sosial memberikan peluang baru dalam pemasaran olahraga, seperti melalui penggunaan aplikasi dan platform sosial media untuk membangun merek atau mempromosikan event olahraga.

Meskipun pemasaran olahraga memiliki tantangan yang signifikan, peluang yang ada dapat memberikan manfaat besar bagi merek atau tim yang mampu memanfaatkannya dengan baik.

11.3.3 Ruang Lingkup Pemasaran Olahraga

Pemasaran merupakan faktor penentu keberhasilan bisnis dalam berbagai usaha yang menghasilkan barang dan jasa yang sedang berkembang saat ini. Lebih lanjut, penting untuk memahami pemasaran sebagai sebuah budaya yang mencakup seperangkat nilai dan keyakinan dasar tentang betapa pentingnya pelanggan bagi institusi bisnis. Menurut Craven (1994) dalam Harsuki (2012), strategi pemasaran melibatkan analisis strategi pengembangan dan pelaksanaan kegiatan untuk menentukan pasar sasaran produk pada unit bisnis tertentu. Hal ini mencakup penetapan tujuan pemasaran, pengembangan, pelaksanaan, dan pengelolaan program pemasaran, serta penentuan posisi pasar yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan pelanggan di pasar, dan sangat penting dalam pengembangan strategi bisnis dan keunggulan kompetitif perusahaan.

Proses perencanaan pemasaran adalah satu-satunya jalan yang diyakini guna menghadapi tantangan pemasaran olahraga pada masa yang akan datang. Seorang ahli manajemen pemasaran mengidentifikasi proses perencanaan pemasaran sebagai urutan yang sentral dari pemasaran yang efektif. Ia tidak hanya menggunakan proses perencanaan pemasaran sebagai pedoman yang menentukan pada pembuatan keputusan pemasaran, ia juga

memebrikan nasihat agar unsur-unsurnya dapat menjadi taraf yang utama dalam pemeriksaan keunagan pemasaran. Dalam pemerikasan keuangan pemasaran, semua fungsi-fungsi pemasarab dan kegiatan ditinjau kembali sedikitnya sekali dalam setahun untuk menentukan efektivitasnya. Proses perencanaan pemasaran tidak hanya menjadi tulang punggung pemasaran, ia juga mengomunikasikan saling ketergantungan dari setiap unsur pemasaran. Pengambilan keputusan dalam suatu kekosongan harus diwaspadai. Perencanaan strategi pemasaran bisnis meliputi beberapa kegiatan seperti menentukan visi, misi, dan tujuan perusahaan, menganalisis situasi pemasaran, merumuskan tujuan pemasaran, strategi, program pendukung, pelaksanaan program, pengumpulan tanggapan, dan penerapan pengendalian.

Karena kompleksitasnya, pemasaran olahraga menjadi lebih rumit. Olahraga memiliki karakteristik khusus yang membuat produknya unik, dan menunjukkan perbedaan yang jelas antara olahraga sebagai produk dengan barang atau jasa lainnya. Oleh karena itu, strategi pemasaran olahraga juga harus berbeda dan unik.

Olahraga merupakan sesuatu yang subjektif dan tidak nyata karena kesan, pengalaman, dan penafsiran setiap individu terhadap even olahraga dapat berbeda. Sebagai contoh, saat menonton pertandingan yang sama, satu orang mungkin merasa bosan dengan skor rendah yang dihasilkan, sementara orang lain justru menikmati strategi yang ditunjukkan oleh para pemain dan merasa tertarik. Oleh karena itu, sulit bagi pemasar olahraga untuk memprediksi bagaimana pelanggan akan merespons dan menafsirkan sebuah acara olahraga.

Olahraga tidak dapat diprediksi secara konsisten karena adanya faktor-faktor seperti cedera atlet, emosi pemain, momentum tim, dan cuaca yang dapat mempengaruhi hasil pertandingan. Meskipun pelaku pemasaran olahraga memiliki kontrol yang terbatas terhadap faktor-faktor tersebut,

ketidakpastian dalam pertandingan justru menarik minat penonton.

Olahraga cenderung menjadi barang yang mudah kadaluarsa karena acara olahraga yang sedang berlangsung menjadi sorotan utama penonton. Minat untuk menonton pertandingan melalui televisi sangatlah rendah, sehingga pelaku pemasaran harus lebih berfokus pada penjualan tiket yang dilakukan lebih awal. Apabila performa tim kurang baik atau tidak sesuai harapan, maka penjualan tiket pun akan menurun.

Olahraga melibatkan emosi, yang membuat sebagian penonton menjadi sangat fanatik terhadap tim mereka, bahkan ada yang membeli seragam dengan logo tim yang didukungnya. Ruang lingkup pemasaran olahraga mencakup tiga aspek, antara lain; 1) strategi pemasaran olahraga yang mencakup tiga konsep utama: *Communitization*, *Confirmation*, dan *Clarification*, 2) taktik pemasaran olahraga yang terdiri dari enam konsep yaitu *codification*, *co-creation*, *currency*, *communal activation*, *conversation*, dan *commercialization*, dan 3) *value* pemasaran olahraga yang mencakup tiga aspek, yaitu *character*, *care*, dan *collaboration* untuk memuaskan konsumen.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsuki. 2012. Pengantar Manajemen Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ishak, M. 2017. Manajemen Penyelenggaraan Pertandingan Bola Voli. Bandung: Alfabeta.
- Paturusi, A. 2012. Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rafiie, S.A.K. 2017. Manajemen Teori dan Aplikasi. Bandung : Alfabeta.

BIODATA PENULIS



M. Irfan Hasanuddin

Dosen Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Universitas Khairun

Penulis lahir di Ujung Pandang, 29 September 1994. Anak ketiga dari enam bersaudara. Telah menyelesaikan pendidikan di SDN Paccinang 1, SMPN 17 Makassar, dan SMAN 10 Makassar. Pada tahun 2016 telah menyelesaikan pendidikan (S1) Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Universitas Negeri Makassar. Pada tahun 2019 telah menyelesaikan pendidikan (S2) Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Universitas Negeri Makassar. Penulis merupakan dosen tetap di Universitas Khairun Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Selain aktif melaksanakan tugas sebagai dosen yaitu melaksanakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, juga aktif sebagai wasit bolabasket (Perbasi). Telah menerbitkan *book chapter* dengan judul Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Rekognisi Pendidikan, Olahraga, dan Kesehatan Di Masa Endemi Covid-19.

BIODATA PENULIS



M. Imran Hasanuddin

Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Ujung Pandang, 23 Pebruari 1990. Telah menyelesaikan pendidikan SD Negeri 1 Paccinang, SMP Negeri 19 Makassar dan SMA Negeri 12 Makassar. Menyelesaikan pendidikan S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar dan S-2 pada Program Magister Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kekhususan Sekolah Dasar, Universitas Negeri Makassar. Penulis merupakan dosen tetap pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Selain aktif melaksanakan tugas sebagai dosen, juga sebagai Pengurus Provinsi Federasi Kurash Indonesia (PENGPROV FERKUSHI) Sulawesi Selatan (2022-2026). Telah menerbitkan buku dengan judul Model Pendekatan Bermain pada Peningkatan Kesegaran Jasmani Usia Sekolah Dasar, buku kolaborasi Fisiologi Olahraga dan Psikologi Belajar dan Pembelajaran.

BIODATA PENULIS



Jumaking

Dosen tetap di Universitas Sembilanbelas November Kolaka
Program Studi Pendidikan Jasmani

Penulis lahir di Bulukumba pada tanggal 10 November 1991. Penulis merupakan dosen tetap di Universitas Sembilanbelas November Kolaka Program Studi Pendidikan Jasmani. Penulis telah menyelesaikan pendidikan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar pada tahun 2014 dan Menyelesaikan Program Magister pada Program studi dan Universitas yang sama pada tahun 2016. Tahun 2017-2019 sebagai Dosen tetap Pendidikan Jasmani Universitas Mega Rezky Makassar. Tahun 2019 – Sekarang Dosen Tetap Pendidikan Jasmani Universitas Sembilanbelas November Kolaka. Selain tugas mengajar penulis juga aktif membina dan melatih, diantaranya sebagai Pembina UKM Menwa USN Kolaka, Pembina Club Futsal Mahasiswa USN Kolaka, dan Pembina Club Panahan USN Kolaka, dan masih banyak lagi.

BIODATA PENULIS



Fatkhur Rozi, M.Pd., AIFO-FIT.

Dosen Pendidikan Jasmani
Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Universitas Islam Negeri Salatiga

Penulis lahir di Jepara tanggal 13 Desember 1992. Penulis adalah dosen PNS pada Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK), Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas sebelas Maret tahun 2015 dan lulus S2 pada Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang (UNNES) tahun 2017. Aktif sebagai mahasiswa S3 Pendidikan Olahraga UNNES tahun 2021 semester 4. Penulis menekuni bidang pembelajaran pendidikan jasmani madrasah ibtidaiyah, pendidikan olahraga, dan ilmu keolahragaan. Motto penulis adalah *“jika tidak mampu menjadi yang terbaik, maka harus menjadi orang pertama yang melakukan dan menyelesaikan dengan usaha serta doa terbaik”*.

BIODATA PENULIS



Muhammad Qasash Hasyim, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Kelolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Makassar

Penulis bernama lengkap Muhammad Qasash Hasyim, tempat tanggal lahir Sinjai, 21 Mei 1993. Penulis Adalah anak pertama dari 4 bersaudara. Penulis berasal dari kabupaten Sinjai, Sulawesi Selatan. Penulis adalah Alumnus dari Universitas Negeri Makassar baik S1 Maupun S2 dan sekarang mengabdikan sebagai dosen di Universitas Negeri Makassar.

BIODATA PENULIS



Agus Sutriawan, S.Or., M.Pd.

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Pinrang tanggal 5 Mei 1993. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Ilmu Keolahragaan pada tahun 2014 dan melanjutkan S2 pada Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada tahun 2016. Penulis menekuni bidang menulis sejak mengabdikan pertama kali di Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara di Tahun 2016 Kemudian di tahun 2022 terima CPNS di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Universitas Negeri Makassar dan mengampuh mata kuliah, ATLETIK, BOLA BASKET, dan Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga.

BIODATA PENULIS



Muhammad Noer Fadlan, S.Pd., M.Pd.

**Dosen Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas
Muslim Nusantara Al-Washliyah, Medan**

Muhammad Noer Fadlan, S. Pd., M. Pd. Lahir di Medan, Sumatera Utara, 5 Maret 1992, Dosen di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan ini adalah alumnus fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri medan angkatan tahun 2009. Program S2-nya dilanjutkan dan diselesaikan dalam bidang pendidikan olahraga di Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2017. Penulis dilaam kegiatan sebagai dosen membawa mata kuliah pendidikan jasmani dan olahraga SD, Landasan Pendidikan, Kesamaptaan, Ilmu Gizi dan Kesehatan AUD, Metode Pengembangan Jasmani AUD, sebagai seorang ilmuwan tentu menjadisuatu kewajiban untuk menghasilkan karya – karya ilmiah, terutama dalam bidang yang ditekuninya. Kegiatan sehari – hari penulis yakni selain sebagai dosen tetap di UMN ALWASHLIYAH adalah sebagai ketua yayasan di Yayasan Pendidikan Nurul Hasaniah, Penulis berharap kumpulan tulisan ini dapat menjadi referensi serta sumbangan pemikiran bagi seluruh masyarakat yang membaca isi daripada tulisan ini.

BIODATA PENULIS



Dr. Anto Sukamto, M.Pd.

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Kota Madya Cirebon, tanggal 18 Februari 1961. Penulis adalah dosen tetap pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1) Olahraga Prestasi pada FPOK-IKIP Ujung Pandang. Mulai Mengabdikan di FPOK-IKIP Ujung Pandang tahun 1988 sampai sekarang. Tahun 1998 Mendapat gelar Magister Olahraga (S2) di PPs IKIP Jakarta. Pada Tahun 2011 menyelesaikan studi Strata Tiga (S3) Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta. Selain mengajar penulis juga melaksanakan tridharma perguruan tinggi dimana penulis aktif mempublikasikan karya ilmiah.

BIODATA PENULIS



Ikadarny, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Ke SD an
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Bone tanggal 7 Desember 1989 Penulis adalah dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Ke SD an. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Ke SD an dan melanjutkan S2 Pendidikan Olahraga