

**SARANA DAN PRASARANA**  
PENJAS DAN OLAHRAGA

SARANA DAN PRASARANA PENJAS DAN OLAHRAGA

Prof. Dr. H. Andi Ihsan, M.Kes  
Dr. Benny Badaru, M.Pd

**SARANA DAN PRASARANA**  
PENJAS DAN OLAHRAGA



SARANA DAN PRASARANA PENJAS DAN OLAHRAGA

## DAFTAR ISI

### SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA

PENDAHULUAN.....	i
TUJUAN.....	ii
<b>BAB I SARANA DAN PRASARANA.....</b>	<b>1</b>
A. PENGERTIAN SARANA DAN PRASARANA SECARA UMUM.....	1
B. PENGERTIAN SARANA, PRASARANA DAN FASILITAS.....	2
<b>BAB II.....</b>	<b>4</b>
A. SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA.....	4
B. SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA DI INDONESIA PADA MASA SEKARANG.....	6
C. MENCIPTAKAN SARANA PRASARANA OLAHRAGA YANG SESUAI DENGAN PERKEMBANGAN JAMAN.....	8
D. FUNGSI DAN MANFAAT SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA.....	9
E. STANDARISASI MINIMAL FASILITAS OLAHRAGA SEKOLAH MENENGAH ATAS.....	12
F. SOLUSI DALAM MENGATASI KETERBATASAN SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA DI SEKOLAH.....	13
G. SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA YANG ADA DILEMBAGA.....	14
H. SOLUSI MENGATASI KETERBATASAN SARANA DAN PRASARANA YANG ADA DILEMBAGA.....	15
I. FUNGSI SARANA DAN PRASARANA YANG ADA DILEMBAGA.....	15
<b>BAB III.....</b>	<b>17</b>
A. SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN.....	17
B. SARANA DAN PRASARANA PENJAS.....	22

<b>BAB IV</b> .....	28
<b>A. PERBEDAAN DAN PENGERTIANPENDIDIKAN JASMANI DENGAN PENDIDIKAN OLAHRAGA</b> .....	28
<b>B. HUBUNGAN PENDIDIKAN JASMANI DENGAN BERMAIN OLAHRAGA</b> .....	29
<b>BAB V</b> .....	32
<b>A. KELEMAHAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MENGGUNAKAN SARANA DAN PRASARANA UKURAN STANDAR</b> .....	32
<b>B. PENGEMBANGAN PRASARANA DAN SARANA PENDIDIKAN JASMANI YANG ADA DI SEKOLAH</b> .....	36
<b>C. MODIFIKASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI</b> .....	41
 <b>BAB VI PEMBUATAN PROPOSAL DALAM KEBUTUHAN SARANA DAN PRASARANA OLAHARGA DALAM SEKOLAH</b> .....	42
<b>A. PENGERTIAN PROPOSAL</b> .....	42
<b>B. MANFAAT, TUJUAN DAN CIRI-CIRI PROPOSAL</b> .....	43
<b>C. SISTEMATIKA PENULISAN PROPOSAL</b> .....	43
<b>D. CONTOH PROPOSAL</b> .....	46
 <b>BAB VII UKURAN STANDAR SARANA DAN PRASARANA DALAM OLAHRAGA</b> .....	50
<b>A. CABANG ATLETIK</b> .....	50
<b>B. CABANG BOLA VOLLY</b> .....	57
<b>C. CABANG BOLA BASKET</b> .....	61
<b>D. CABANG BULU TANGKIS</b> .....	65
<b>E. CABANG TENNIS MEJA</b> .....	69
<b>F. CABANG SEPAK BOLA</b> .....	71
<b>G. CABANG SEPAK TAKRAW</b> .....	75
<b>H. CABANG TENIS LAPANGAN</b> .....	78
<b>I. CABANG BOLA FUTSAL</b> .....	83
 <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	86

## **PENDAHULUAN**

Sekolah merupakan sebuah lembaga organisasi yang merupakan wadah atau tempat dari kumpulan manusia yang saling bekerjasama antara satu dengan yang lain dalam rangka mencapai tujuan yaitu tujuan pendidikan. Keberhasilan program pendidikan dalam proses belajar mengajar sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain; peserta didik, kurikulum, tenaga pendidik dan tenaga kependidikan, biaya, sarana dan prasarana serta faktor lingkungan lainnya. Bilamana faktor tersebut terpenuhi dengan baik, berkualitas, maka proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik, bila berkualitas pada akhirnya dapat menghasilkan peningkatan kualitas pendidikan. Sarana dan prasarana pendidikan merupakan salah faktor pendukung keberhasilan program pendidikan dalam sebuah lembaga pendidikan. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (*Penjasorkes*) merupakan salah satu sumber daya yang menjadi tolok ukur peningkatan kualitas pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.

Sarana prasarana olahraga idealnya harus standar, meskipun pada akhirnya pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah-sekolah dilakukan modifikasi oleh guru pendidikan jasmani sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Modifikasi peralatan, sarana dan prasarana di sekolah menjadi bagian penting dalam proses penyampaian proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga, agar kebutuhan belajar dari peserta didik dapat terpenuhi, sehingga mereka dapat mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran konsep gerak olahraga dengan baik dan efektif. Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan mengenai standar sarana dan prasarana pendidikan secara nasional pada Bab VII, Pasal 42. dijelaskan bahwa (a) Setiap satuan pendidikan wajib memiliki sarana yang meliputi perabot, peralatan pendidikan, media pendidikan, buku dan sumber belajar lainnya, bahan habis pakai, serta perlengkapan lain yang diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran yang teratur dan berkelanjutan. (b) Setiap satuan pendidikan wajib memiliki prasarana yang meliputi lahan, ruang kelas, ruang pimpinan satuan pendidikan, ruang pendidik, ruang tata usaha, ruang perpustakaan, ruang laboratorium, ruang bengkel kerja, ruang unit produksi, ruang kantin, instalasi daya dan jasa, tempat berolahraga, tempat beribadah, tempat bermain, tempat berkreasi, dan ruang/tempat lain yang diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran yang teratur dan berkelanjutan.

Sesungguhnya bila seluruh jenjang pendidikan, mulai dari pendidikan dasar, menengah dan pendidikan tinggi, telah terpenuhi seluruh standar yang diharapkan sesuai

dengan undang-undang tersebut, maka seluruh proses belajar mengajar di sekolah, khususnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat berjalan dengan baik, sehingga tuntutan kualitas pembelajaran dapat tercapai dari seluruh komponen pendidikan sesuai yang diharapkan. Kebutuhan sarana dan prasarana sangat penting untuk dipahami dengan baik oleh seluruh komponen pendidik, agar proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik, meskipun sangat disadari bahwa kenyataan di lapangan masih banyak jenjang pendidikan sekolah yang belum mempunyai sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai, sehingga guru dituntut untuk selalu reflektif untuk mengantisipasi hal tersebut.

Sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di setiap jenjang pendidikan merupakan hal mutlak menjadi penentu keberhasilan proses pembelajaran, sehingga sekolah seharusnya punya komitmen yang tinggi untuk selalu berusaha menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang memadai. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dimengerti, dipahami oleh setiap guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga dalam proses belajar mengajar mereka diharapkan mampu mengadaptasikan berbagai metode, pendekatan, strategi untuk mengatasi berbagai kelemahan dan kekurangan yang dimiliki sekolah. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah harus dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan siswa yang belajar, sehingga para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus reflektif.

Keterbatasan para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam proses belajar mengajarnya, terutama dalam hal sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, karena sebagian besar jenjang pendidikan merasakan keterbatasan ini, demikian pula sumber informasi mengenai sarana dan prasarana. Oleh karena itu tim penyusun buku ini melakukan upaya untuk menulis buku sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini, agar dapat menjadi sumber informasi tambahan untuk memperkaya pengertian, pemahaman dan pendalaman para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, mahasiswa olahraga, pelatih dan pembina olahraga tentang sarana dan prasarana dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Setelah mempelajari buku ini, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan mahasiswa diharapkan dapat atau mampu: (a) mengerti, memahami konsep dan pengertian sarana dan prasarana (b) menjelaskan, memahami dan membedakan dengan tepat pengertian sarana dan prasarana secara umum (c) menjelaskan sarana dan prasarana olahraga (d) menjelaskan sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (e) menjelaskan sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (f)

menjelaskan dan menghubungkan perbedaan pendidikan olahraga dan pendidikan jasmani (g) mengidentifikasi dan menjelaskan kelemahan, dan kelebihan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang menggunakan prasarana dan sarana berukuran standar (h) menjelaskan dan membuat proposal dalam kebutuhan sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah (i) menyebutkan dengan tepat ukuran standar sarana dan prasarana dalam olahraga.

# **BAB I**

## **SARANA DAN PRASARANA**

### **Pendahuluan**

Secara umum sarana dan prasarana adalah alat penunjang terselenggaranya suatu proses usaha atau pembangunan (*Soepartono, 2000*). Pengadaan sarana dan prasarana merupakan suatu upaya yang dilakukan di dalam menyelenggarakan pelayanan terhadap publik atau masyarakat, karena apabila ke dua hal ini tidak tersedia, maka seluruh rangkaian kegiatan yang dilakukan tidak dapat mencapai hasil yang efektif dan efisien sesuai dengan rencana yang telah diprogramkan. Sarana adalah perlengkapan yang dapat dipindah-pindahkan untuk mendukung fungsi kegiatan dan satuan pendidikan yang meliputi: peralatan, perabotan, media pendidikan dan buku. Sarana adalah segala sesuatu yang dipakai sebagai alat dalam mencapai makna dan tujuan. Sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses atau kegiatan (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*). Sarana prasarana adalah alat secara fisik untuk menyampaikan isi pembelajaran (*Sagne dan Brigs dalam Latuheru, 1988:13*). Dari berbagai definisi menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa sarana prasarana adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis bangunan/tanpa bangunan beserta seluruh isi dengan perlengkapannya dan memenuhi persyaratan untuk berlangsungnya suatu proses dalam melaksanakan kegiatan dengan efektif dan efisien.

Moenir (1992:119) mengemukakan bahwa sarana adalah segala jenis peralatan, perlengkapan kerja dan fasilitas yang berfungsi sebagai alat utama/pembantu dalam pelaksanaan pekerjaan, dan juga dalam rangka kepentingan yang sedang berhubungan dengan organisasi kerja. Pengertian ini jelas memberi arah bahwa sarana dan prasarana adalah merupakan seperangkat alat yang digunakan dalam suatu proses kegiatan baik alat tersebut adalah merupakan peralatan pembantu maupun peralatan utama yang keduanya berfungsi untuk mewujudkan tujuan yang hendak dicapai. Sarana merupakan perlengkapan yang dapat dipindah-pindahkan untuk mendukung fungsi kegiatan dan satuan pendidikan, yang meliputi: peralatan, perabotan, media pendidikan dan buku. Sarana adalah segala sesuatu yang dipakai sebagai alat dalam mencapai makna dan tujuan. Sarana olahraga (*sport facilities*) Sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani di sekolah. Sarana olahraga merupakan seluruh peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga. Prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses usaha atau pembangunan. Prasarana sesuatu yang dapat dipakai dan dimanfaatkan dalam mempermudah atau memperlancar tugas atau kegiatan-kegiatan olahraga dan memiliki sifat susah dipindahkan yang relatif permanen. Prasarana bukan hanya terbatas pada hal-hal yang terkait dengan arena kegiatan olahraga saja, tetapi segala sesuatu yang memperlancar jalannya aktivitas. Prasarana merupakan tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan atau penyelenggaraan keolahragaan (*Menegpora, 2007*)

Sedangkan pengertian fasilitas adalah sarana untuk melancarkan fungsi atau kemudahan. Fasilitas secara umum adalah fasilitas yang disediakan untuk kepentingan umum seperti: jalan raya, alat penerangan, dan lain-lainnya. Fasilitas olahraga di sekolah masih merupakan masalah di negara Indonesia. Ditinjau dari kuantitasnya masih sangat terbatas dan tidak merata. Masih terlalu jauh dari batas ideal minimal atau standard minimal. Fasilitas olahraga adalah semua prasarana olahraga yang meliputi lapangan dan

bangunan olahraga beserta perlengkapannya untuk melaksanakan program kegiatan olahraga. Fasilitas merupakan suatu bentuk yang permanen, baik untuk ruangan di dalam maupun diluar. (*misalnya: gymnasium, kolam renang, lapangan permainan dan lain-lainnya*).

Peralatan (*apparatus*) adalah segala sesuatu yang digunakan contoh: peti loncat, palang tunggal, gelang-gelang dan lain lain. Perlengkapan (*device*) adalah sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain lain. Atau sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki misalnya bola, raket, pemukul dan lain lain. Perlengkapan (*equipment*) adalah perkakas yang kurang permanen bila dibandingkan dengan fasilitas, misalnya: bangku swedia, peti lompat, palang sejajar dan lain lain. Sedangkan alat-alat olahraga biasanya dipakai dalam waktu relatif pendek, misalnya: bola, raket, jaring pemukul bola kasti dan lain-lainnya.

Berdasarkan pengertian di atas, maka sarana dan prasarana pada dasarnya memiliki fungsi utama sebagai berikut (1) mempercepat proses pelaksanaan pekerjaan sehingga dapat menghemat waktu. (2) meningkatkan produktivitas, baik barang dan jasa. (3) hasil kerja lebih berkualitas dan terjamin. (4) lebih memudahkan/sederhana dalam gerak para pengguna/pelaku. (5) ketepatan susunan stabilitas pekerja lebih terjamin. (6) menimbulkan rasa kenyamanan bagi orang-orang yang berkepentingan. (7) menimbulkan rasa puas pada orang-orang yang berkepentingan yang mempergunakannya. Untuk lebih jelasnya mengenai sarana dan prasarana ini akan diuraikan istilah sarana kerja/fasilitas kerja yang ditinjau dari segi manfaat dan kegunaannya. Moenir (2000:120) membagi sarana dan prasarana sebagai berikut: (1) peralatan kerja, yaitu semua jenis benda yang berfungsi langsung sebagai alat produksi untuk menghasilkan barang atau berfungsi memproses suatu barang yang berlainan fungsi dan gunanya. (2) perlengkapan kerja, yaitu semua jenis benda yang berfungsi sebagai alat pembantu tidak langsung dalam produksi, mempercepat proses, membangkitkan dan menambah kenyamanan dalam pekerjaan. (3) perlengkapan bantu atau fasilitas, yaitu semua jenis benda yang berfungsi membantu kelancaran gerak dalam pekerjaan, misalnya mesin ketik, mesin pendingin ruangan, mesin absensi, dan mesin pembangkit tenaga.

## **Jenis Prasarana Olahraga**

### ***1. Prasarana olahraga ruang terbuka***

Prasarana kategori ini memberikan fasilitas latihan bagi cabang-cabang olahraga yang pada umumnya dilakukan diruang terbuka. Fasilitas khusus untuk masing-masing cabang diupayakan untuk dapat disediakan misalnya pada cabang atletik, fasilitas untuk latihan lari jarak jauh, jarak pendek, tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram, lompat tinggi, lompat jauh, masing-masing disediakan secara terpisah. Hal ini dimaksudkan agar bila diperlukan latihan serempak satu dengan yang lainnya dipastikan tidak saling mengganggu. Cabang olahraga yang biasa dilakukan diluar lapangan terbuka. Seperti : sepakbola, hockey, softball, baseball, renang, loncat indah, polo air, selam, balap sepeda, panahan dan lain-lain.

### ***2. Prasarana Olahraga Ruang Terbuka atau Ruang Tertutup***

Cabang-cabang olahraga yang biasa diselenggarakan di ruangan terbuka tetapi dapat pula diselenggarakan di ruang tertutup. Seperti : bolabasket, bolavoli, tenis lapangan, menembak, sepak takraw, hal-hal seperti ini disediakan pula failitasnya diruang tertutup maupun diruang terbuka, ini dimaksudkan agar fasilitas yang sifatnya sekunder (*terbuka*) disamping digunakan untuk latihan dapat pula digunakan untuk kegiatan rekreasi.

### **3. Prasarana Ruang Tertutup**

Fasilitas guna menyelenggarakan latihan bagi cabang-cabang olahraga yang biasa atau menurut peraturan harus diselenggarakan di ruang tertutup. Disamping itu disediakan pula fasilitas untuk mengadakan latihan di dalam ruangan bagi beberapa cabang olahraga yang biasa diselenggarakan di ruang terbuka, khususnya cabang atletik hal ini dimaksudkan agar latihan-latihan tetap dilaksanakan dalam kondisi cuaca yang tidak baik (*hujan*) sekalipun. Dengan demikian program atau jadwal latihan tetap dilaksanakan dan tidak terganggu karena keadaan cuaca. Fasilitas untuk kategori ini adalah cabang bulu tangkis, tenis meja, sepak takraw, taekwondo, anggar, angkat besi, binaraga, karate, tinju, silat, gulat, bilyard, bowling, squash, catur, bridge.

## BAB II

### SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA

#### Pengertian Sarana dan Prasarana Olahraga

Pengertian sarana dan prasarana dari berbagai ahli sangat bervariasi namun sesungguhnya secara konseptual sama, perbedaan itu terlihat dari tujuan dan penggunaan serta manfaatnya. Sarana prasarana olahraga adalah semua sarana prasarana olahraga yang meliputi semua lapangan dan bangunan olahraga beserta perkengkapannya untuk melaksanakan program kegiatan olahraga (*Seminar Prasarana Olah Raga Untuk Sekolah dan Hubungannya dengan Lingkungan (1978)*).

Sarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk dan jenis peralatan serta perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga. Prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olahraga dalam bentuk bangunan di atasnya dan batas fisik yang statusnya jelas dan memenuhi persyaratan yang ditetapkan untuk pelaksanaan program kegiatan olahraga. Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen, dan salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan (*Soepartono, 1999/2000*).

Dari beberapa pengertian di atas dapat diartikan bahwa sarana prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis bangunan/tanpa bangunan yang dipergunakan untuk perlengkapan dalam rangka menyelenggarakan kegiatan atau event olahraga. Sarana prasarana olahraga yang baik adalah memenuhi standar yang dipersyaratkan serta dapat berfungsi untuk melaksanakan dan menyelenggarakan kegiatan olahraga baik secara nasional, regional dan internasional, serta dapat dipergunakan atau dimanfaatkan oleh masyarakat dalam rangka meningkatkan kebugaran, dan kesehatan mereka. Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana olahraga ialah; lapangan bolabasket, lapangan tennis gedung olahraga (*hall*), stadion sepakbola, stadion atletik dan lain-lain. Gedung olahraga merupakan prasarana yang berfungsi serba guna dan secara berganti-ganti dapat digunakan untuk melaksanakan pertandingan beberapa cabang olahraga. Gedung olahraga dapat digunakan sebagai prasarana pertandingan bolavoli. Prasarana pertandingan bulutangkis dan lain-lain. Sedangkan stadion atletik didalamnya termasuk lapangan lompat jauh, lapangan lempar cakram, lintasan lari dan lain-lain. Seringkali stadion atletik dipakai sebagai prasarana pertandingan sepakbola yang memenuhi syarat (*contohnya stadion utama senayan*). Semua yang disebutkan diatas adalah contoh-contoh prasarana olahraga dengan ukuran standar, tetapi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seringkali hanya dilakukan di halaman sekolah atau sekitar taman. Hal ini bukan karena tidak adanya larangan pendidikan jasmani dilakukan di halaman yang memenuhi standar, tetapi memang kondisi sekolah-sekolah saat sekarang hanya sedikit yang memiliki prasarana olahraga dengan ukuran standard. Prasarana sebenarnya bukan hanya terbatas pada hal-hal yang terkait dengan arena kegiatan olahraga saja, tetapi segala sesuatu diluar arena yang ikut memperlancar jalannya aktivitas olahraga juga disebut prasarana dalam hal ini jalan yang menuju ke arena dan tempat parkir juga termasuk prasarana olahraga yang terkait. Menurut Soepartono bahwa yang dimaksud dengan sarana olahraga, dan fasilitas olahraga sebagai berikut:

### a. Sarana Olahraga

Istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari “*facilities*”, yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu: (1) Peralatan (*apparatus*), ialah sesuatu yang digunakan, contoh: peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda dan lain-lain. (2) Perlengkapan (*device*), yaitu (a) sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya (*net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain*). (b) sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya (*bola, raket, pemukul dan lain-lain*).

Seperti halnya prasarana olahraga, sarana yang dipakai dalam kegiatan olahraga pada masing-masing cabang olahraga memiliki ukuran standard, tetapi apabila sarana dan prasarana cabang olahraga tersebut dipakai/digunakan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka guru pendidikan jasmani dan olahraga dapat melakukan modifikasi terhadap sarana dan prasarana olahraga tersebut, termasuk peraturan-peraturan olahraganya sesuai dengan kondisi, karakter dan kebutuhan belajar peserta didik di sekolah. Modifikasi tersebut dilakukan agar tujuan pencapaian hasil belajar yang diinginkan dapat tercapai, terutama dalam mengakomodir dan menyalurkan seluruh energi yang dimiliki peserta didik.

### b. Fasilitas Olahraga

Fasilitas olahraga ialah semua prasarana olahraga yang meliputi seluruh lapangan dan bangunan olahraga beserta perlengkapannya untuk melaksanakan dan menyelenggarakan program kegiatan olahraga. Berdasarkan batasan diatas, istilah fasilitas olahraga sudah mencakup pengertian prasarana dan sarana perlengkapan. Dalam pembicaraan sehari-hari istilah fasilitas olahraga ini sudah populer, sehingga tidak ada kesulitan jika pada pembicaraan selanjutnya istilah ini kadang-kadang digunakan.

## A. Sarana dan Prasarana Olahraga Pada Masa Sekarang

Keadaan sarana prasarana olahraga di Indonesia menurut pengamatan ada dua faktor yang dapat berdampak positif dalam penyiapan prasarana olahraga sebagai berikut : (1) Adanya konsep mengenai Otonomi Daerah yang telah dituangkan dalam Undang-Undang. (2) Adanya ketentuan bahwa tuan rumah untuk Pekan Olahraga Nasional (PON) sejak tahun 2000 ditetapkan daerah atau provinsi secara bergantian sebagai penyelenggara event olahraga tersebut di tanah air.

Sarana prasarana yang ada di Indonesia kurang mendapat perhatian secara khusus dari pemerintah, masyarakat dan sponsorship . Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang sangat kompleks. Kenyataannya dapat dilihat pada ketidak berhasilan beberapa Kota calon penyelenggara Pekan Olahraga Nasional pada saat itu dalam membangun kawasan kompleks olahraga baru yang disebabkan karena keterbatasan dana yang disiapkan oleh pemerintah pusat maupun pemerintah daerah, masyarakat bahkan sponsorship.

Kompleks Gelora Bung Karno di Senayan Jakarta memiliki luas lahan sekitar 279 Ha, sebagai areal dengan luas 155 Ha adalah lahan untuk kompleks olahraga yang sampai saat ini masih merupakan kompleks olahraga yang terlengkap dan terbesar di seluruh Indonesia. Pada saat PON di Jakarta pada Tahun 1996 didalam kompleks Stadion dapat diselenggarakan 18 cabang olahraga yang dipertandingkan. Stadion ini sampai saat ini dari waktu ke waktu secara bertahap dikembangkan agar dapat memenuhi kebutuhan untuk kegiatan-kegiatan olahraga baik skala nasional, regional maupun internasional. Pengembangan dan pembangunan sarana prasarana olahraga tetap mengikuti perkembangan jaman, beberapa sarana prasarana olahraga yang telah diikutsertakan dalam

kompetisi luar negeri dan memperoleh penghargaan adalah sebagai berikut (1) Gedung Pusat Latihan Bulutangkis memperoleh IAKS Award pada Tahun 1989 untuk kategori B. “Training For Top-level Sport”. (2) Gedung/Lapangan Menembak memperoleh “Bronz Award” untuk kategori F. “Training and Competition Facilities for Special Sport Disciplines”. (3) Lapangan Latihan Softball/Baseball, memperoleh IOC/IAKS Bronze Award Tahun 1999 untuk kategori F.

## **B. Perkembangan Sarana Prasarana Olahraga**

Kegiatan olahraga memerlukan ruang untuk bergerak. Kebutuhan ruang untuk bergerak itu ditentukan dengan standar ruang perorangan. Sarana prasarana olahraga paling sedikit atau minimal disesuaikan dengan kondisi masyarakat yang berolahraga itu sendiri. Kunci dan tujuan sarana prasarana adalah sebagai media untuk menyelenggarakan berbagai event olahraga baik skala nasional, regional maupun internasional dengan harapan pelaksanaan event olahraga tersebut dapat berjalan dengan baik, sehingga akhirnya masyarakat pecinta olahraga dapat menikmati kegiatan penyelenggaraan olahraga tersebut dengan baik dan optimal. Penggunaan prasarana olahraga selalu dikaitkan dengan kegiatan olahraga yang memiliki karakteristik yang sifatnya: (1) Horisontal dalam arti bersifat menyebar atau meluas sesuai dengan konsep “Sport for All” atau dengan semboyan yang kita miliki memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat yang tujuannya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran seluruh masyarakat pengolahraga. (2) Vertikal dalam arti bersifat mengarah ke atas dengan tujuan mencapai prestasi yang tinggi dalam berbagai cabang olahraga tertentu baik tingkat daerah nasional, regional maupun internasional.

Penggunaan prasarana olahraga perlu menyertakan 3 faktor untuk dapat memenuhi kedua arah tersebut : (1) Kuantitas Guna menampung kegiatan olahraga yang jumlahnya mencukupi sesuai dengan ketentuan seperti yang ditentukan di dalam pedoman penyiapan prasarana. (2) Kualitas guna menampung kegiatan olahraga prestasi prasarana olahraga yang disiapkan perlu memenuhi kualitas dengan syarat dan ketentuan masing-masing yang dipersyaratkan cabang olahraganya yakni: a) memenuhi standart Internasional dan b) kualitas bahan atau material yang harus memenuhi standar Internasional. (3) Dana Untuk menunjang kedua faktor yang telah disebutkan sebelumnya, tidak dapat berjalan dengan baik apabila tidak ditunjang dengan pendanaan yang memadai untuk mempersiapkan sarana dan prasarana yang memenuhi standar kualitas disesuaikan dengan kebutuhan jumlah cabang olahraga yang dipertandingkan. Dalam membangun sarana prasarana olahraga standar yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan jaman maka kuantitas sarana prasarana olahraga harus diperbanyak, demikian juga kualitasnya harus ditingkatkan.

Dengan demikian sinergitas ketiga faktor ini perlu dikembangkan secara serius agar sarana prasarana olahraga di Indonesia dapat memenuhi standar serta sesuai dengan perkembangan jaman dengan (a) Memperhatikan peta kependudukan Indonesia, kepadatan dan penyebaran penduduknya, karena jumlah kebutuhan prasarana olahraga harus sesuai dengan jumlah penduduk yang akan menggunakannya. (b) Mengacu pada standar kebutuhan prasarana olahraga sesuai dengan pedoman yang ditetapkan (c) Otonomi daerah dapat dimanfaatkan dengan baik yakni harus ada koordinasi agar dapat memberi saran dan pedoman teknis karena mereka lebih mengetahui bagaimana kondisi daerahnya sehingga dapat menyempurnakan pengembangan sarana prasarana olahraga yang sesuai dengan perkembangan jaman. (d) Adanya koordinasi antara pemerintah pusat dan pemerintah daerah agar dapat saling memberi masukan baik yang bersifat teknis maupun non teknis dan bekerjasama membangun sarana prasarana olahraga yang sesuai dengan perkembangan jaman.

### C. Fungsi, Manfaat Sarana dan Prasarana Olahraga

Sarana dan prasarana olahraga merupakan modal utama dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga, melalui peningkatan ketersediaan fasilitas olahraga yang berkualitas baik dan memadai dalam artian harus disesuaikan dengan standard keutuhan ruang perorangan. Sarana dan prasarana olahraga adalah daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis peralatan dan tempat berbentuk bangunan yang di gunakan dalam memenuhi persyaratan yang ditetapkan untuk pelaksanaan program olahraga. Fungsi sarana dan prasarana olahraga adalah sebagai pendukung pelaksanaan suatu kegiatan penyelenggaraan pertandingan atau perlombaan, khususnya dalam pembinaan olahraga serta pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Manfaat sarana dan prasarana olahraga adalah dapat meningkatkan kualitas penyelenggaraan dan perlombaan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaraan masyarakat yang menggunakannya dengan baik dan teratur. Selain itu sarana dan prasarana olahraga yang berkualitas juga berperan penting dalam keselamatan penggunaannya, sehingga dapat mengurangi faktor resiko dan cedera bagi pengguna dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Fungsi prasarana dan sarana olahraga adalah sebagai tempat atau lokasi yang merupakan tempat berlangsungnya kegiatan atau aktivitas olahraga bagi masyarakat dalam rangka meningkatkan derajat kebugaran dan kesehatan termasuk untuk menyelenggarakan suatu pertandingan atau perlombaan olahraga, baik yang bersifat nasional, regional maupun internasional.

Banyak fasilitas olahraga yang pemakaiannya belum sesuai dengan kondisi sebenarnya. Fasilitas tersebut penggunaannya belum sesuai dengan kebutuhan sekolah bahkan terkesan sia-sia dalam pengadaannya karena tidak terawat dengan baik dan pengalihan fungsi fasilitas tersebut yang tidak tepat. Selain itu bila pengadaan fungsi fasilitas dilakukan dengan tepat, akan lebih menghemat lahan bagi sekolah yang memiliki lahan terbatas, dengan dilakukannya pengadaan fasilitas tersebut proses berlangsungnya praktek yang menggunakan fasilitas tersebut dapat berjalan dengan baik.

Pada prinsipnya, pengembangan olahraga di masyarakat lembaga pendidikan berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga untuk kepentingan rekreasi, olahraga untuk kepentingan kesehatan, dan olahraga untuk kepentingan prestasi. Sebagai rekreasi dan kesehatan, semboyan "*memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat*" mampu menggerakkan masyarakat dengan aktivitas olahraga massal, murah, dan meriah seperti lari pagi (*jogging*), gerak jalan atau senam pagi. Krisis moneter yang mendera bangsa kita membuat slogan tersebut meredup yang pada akhirnya memaksa masyarakat kembali berjuang sekedar bertahan hidup dan melupakan kegiatan olahraga. Sementara itu, kondisi objektif olahraga di sekolah sangat bergantung pada kebijakan sekolah serta banyak masyarakat yang menganggap bahwa mata pelajaran olahraga di sekolah tidak penting.

Program pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah tempat untuk mengajarkan pengetahuan tentang keterampilan gerak, strategi dan proses pembelajaran gerak, konsep-konsep gerak dasar serta pengetahuan lainnya yang berkaitan dengan perkembangan dan pertumbuhan fisik, otot dan syaraf, kognitif, afektif, sosial, serta emosional anak. Ini berarti bahwa program pendidikan jasmani yang baik bertindak sebagai dasar yang kokoh dan solid untuk membangun seluruh program kegiatan olahraga dan aktivitas fisik di sekolah dan masyarakat. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sangat penting dalam

memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Peserta didik di setiap jenjang sekolah, hakikatnya adalah “bahan baku” untuk menjadi calon atlet berprestasi. Dengan seleksi dan sistem pembinaan terarah bukan tidak mustahil akan melahirkan calon atlet-atlet berprestasi skala nasional, regional bahkan internasional dari lingkungan sekolah. Namun dalam kenyataannya pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak ditunjang dengan sarana dan prasarana serta peralatan lapangan yang memadai, lemahnya dukungan pihak sekolah, perubahan sikap, dan gaya hidup glamour peserta didik menjadikan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hanya sekedar formalitas belaka. Sebagai pembelajaran kurikuler di sekolah target pembelajaran sebatas memenuhi tuntutan kurikulum semata sehingga tidak bisa diharapkan untuk dapat membina dan melahirkan calon atlet berprestasi. Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa sarana dan prasarana olahraga merupakan alat atau tempat yang menunjang aktivitas olahraga tersebut. Kondisi sekarang masih banyak sekolah-sekolah yang minim akan sarana dan prasarana olahraga. Bagaimana tidak, lahan yang tersedia kadang tidak mencukupi untuk menyediakan sarana dan prasarana olahraga tersebut. Sehingga lapangan voli, lapangan sepakbola, lapangan bulutangkis terkadang dijadikan dalam satu lapangan yang menyebabkan tidak efektifnya proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

#### **D. Standar Minimal Fasilitas Olahraga SMA**

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 tentang Standar Sarana dan Prasarana, maka Sebuah SMA/MA sekurang-kurangnya memiliki prasarana sebagai berikut: (1) ruang kelas, (2) ruang perpustakaan, (3) ruang laboratorium biologi, (4) ruang laboratorium fisika, (5) ruang laboratorium kimia, (6) ruang laboratorium komputer, (7) ruang laboratorium bahasa, (8) ruang pimpinan, (9) ruang guru, (10) ruang tata usaha, (11) tempat beribadah, (12) ruang konseling, (13) ruang UKS, (14) ruang organisasi kesiswaan, (15) jamban, (16) gudang, (17) ruang sirkulasi, (18) tempat bermain/berolahraga.

Berdasarkan peraturan menteri pendidikan nasional tersebut di atas, idealnya sekolah sebagai lembaga pendidikan yang diharapkan melahirkan generasi harapan bangsa yang memiliki multi kecerdasan, khususnya kecerdasan kinestetik, intelektual, emosional dan religius menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai, meskipun tidak standar, tetapi ada ruang, lahan untuk melakukan aktivitas gerak dalam rangka meningkatkan dan mengembangkan tingkat kebugaran dan kesehatan jasmani, rohani dan mental para peserta didik. Ketika sekolah dapat menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang cukup terhadap peserta didik, akan memberi peluang bagi mereka untuk melakukan aktivitas jasmani dalam bentuk permainan, aktivitas fisik lainnya untuk menghabiskan energi mereka, sehingga kecenderungan akan berdampak pada kesadaran peserta didik untuk membina kesehatan pribadi, anggota dan lingkungannya, bahkan kecenderungan peserta didik tidak menghabiskan tenaganya pada hal-hal atau kegiatan yang akan merugikan dirinya sendiri seperti merokok, minum minuman keras, narkoba, seks bebas dan lain-lain.

Sekolah sebagai tempat peserta didik menghabiskan separuh waktunya untuk belajar, bermain, bergerak dan berkreasi, maka sekolah mempunyai peran yang sangat penting dalam mewadahi dan memfasilitasi perkembangan masa depan anak untuk mengembangkan seluruh potensi kecerdasannya. Dengan demikian sekolah harus

memikirkan bahkan menyediakan ruang, tempat sarana dan prasarana bagi peserta didik untuk mencurahkan seluruh potensi tersebut. Kecenderungan lembaga pendidikan yang memberi akses yang memadai terhadap peserta didik dengan menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai juga melahirkan peserta didik yang mempunyai prestasi yang baik, bukan hanya pada kegiatan akademiknya, tetapi juga pada kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler termasuk prestasi olahraganya.

Agar proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di lembaga pendidikan, sekolah khususnya dapat berjalan dengan baik dan efektif, maka seharusnya masing-masing sekolah menyediakan fasilitas, sarana dan prasarana yang memadai untuk memastikan bahwa proses menyelenggarakan pembelajaran di sekolah bisa berjalan dengan baik, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan tuntutan yang diinginkan. Sekolah harusnya ditunjang dengan fasilitas, sarana dan prasarana olahraga yang cukup seperti contoh: (1) Untuk permainan sepakbola idealnya adalah 2 banding 1 artinya untuk 2 peserta didik minimal satu bola yang digunakan. Jadi ketika peserta didiknya berjumlah 40 orang, maka minimal bola yang tersedia adalah 20 buah begitupun dengan permainan yang lainnya seperti sepaktakraw, bolavoli, bolabasket, olahraga atletik seperti lembing, tolak peluru dan lain sebagainya. Namun untuk permainan tenismeja seharusnya adalah 1:1 artinya setiap peserta didik harus memiliki 1 bet dan 1 bola. Demikian pula permainan olahraga lainnya bahkan kegiatan-kegiatan fisik lainnya, karena yang terpenting kepada peserta didik adalah keterlibatan dirinya secara utuh dalam setiap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah. (2) Untuk lapangan sendiri minimal sekolah harus memiliki satu lapangan untuk masing-masing cabang olahraga seperti lapangan sepaktakraw, lapangan bolavoli dan lapangan basket dan lain-lainnya. Inipun tidak harus standar, tetapi idealnya adalah peserta didik dapat melakukan gerak atau aktivitas fisik dengan baik dan efektif.

#### **E. Keterbatasan Sarana dan Prasarana Olahraga di Sekolah.**

Agar proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah berjalan dengan baik dan efektif, maka sarana dan prasarana olahraga harus dilengkapi sesuai kebutuhan peserta didik. Namun demikian untuk mengefektifkan proses belajar mengajar tersebut tentu juga diperlukan kreatifitas dari seorang guru pendidikan jasmani olahraga bagaimana melakukan inovasi pembelajaran bahkan memodifikasi sarana dan prasarana, fasilitas dan alat-alat olahraga tersebut agar proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga menjadi efektif. Pendidikan jasmani diajarkan dengan tujuan utamanya adalah bagaimana membuat peserta didik menjadi sehat, bugar dan bersemangat dalam menjalani proses belajar dan beradaptasi dengan lingkungannya. Meskipun tujuan utama pengajaran pendidikan jasmani diajarkan di sekolah bukan mengarahkan peserta didik untuk prestasi olahraga, tetapi peserta didik dapat mengembangkan dirinya dengan konsep gerak olahraga yang dimiliki untuk berprestasi pada berbagai cabang olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler ataupun melalui pembinaan khusus melalui kepelatihan olahraga dengan baik yang ditangani oleh pelatih profesional.

Dari penjelasan tersebut, maka dalam kondisi sarana prasarana yang kurang memadai proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga tetap dapat berjalan dengan baik dimana sangat tergantung dari kreatifitas guru pendidikan jasmani dan olahraga. Meskipun demikian kita tetap berharap bahwa sarana prasarana tersebut harus dilengkapi guna lebih mengefektifkan berlangsungnya kegiatan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga bagi peserta didik di sekolah.

## **F. Sarana dan Prasarana Olahraga dilembaga.**

Sarana dan prasarana olahraga yang ada dilembaga khususnya dalam bidang olahraga cenderung memenuhi standar, karena yang tujuannya adalah bagaimana meningkatkan kemampuan seseorang ataupun atlet dalam bidang tertentu. Namun di beberapa lembaga menurut Menpora sangat tidak layak terutama untuk tingkat pelatihan Nasional. Roy Suryo menegaskan bahwa sarana dan prasarana latihan untuk atlet pelatnas yang berada di kawasan Gelora Bung Karno Jakarta sudah tidak layak. Pernyataan beliau pada saat menjabat Menpora itu disampaikan setelah melihat secara langsung kondisi sarana dan prasarana latihan di pelatnas renang, tinju, wushu, panahan serta fitness center, di Jakarta, Jumat (25/1/2013). "Tiap cabang mempunyai masalah sendiri-sendiri. Tapi secara umum sarana dan prasarana latihan yang ada sangat tidak layak," kata Roy Suryo usai meninjau Pelatnas Panahan.

Menurut dia, sarana dan prasarana latihan sebaiknya mengikuti perkembangan mulai dari inovasi dan kecanggihan alat yang digunakan. Untuk itu diperlukan pendataan agar pendanaan yang ada bisa disesuaikan. Kunjungan pertama Menpora dan rombongan adalah ke lokasi Pelatnas Loncat Indah. Di lokasi tersebut Roy Suryo diperlihatkan alat-alat tua yang tetap digunakan. Bahkan saat dipakai per atau pegas pada Trampoline lepas. Lepasnya salah satu pegas itu membuat kaget Menpora yang langsung meminta agar dilakukan pendataan yang selanjutnya akan dikoordinasikan dengan Satlak PRIMA yang selama ini mengendalikan pelatnas. "Sarana dan prasarana latihan harus aman. Jangan sampai mengganggu atlet yang sedang latihan," kata politisi dari Partai Demokrat itu. Setelah mengunjungi Pelatnas Loncat Indah, pengganti Andi Mallarangeng itu mengunjungi Pelatnas Tinju di Pintu VI Stadion Utama Gelora Bung Karno Jakarta. Di lokasi pelatnas itu, Menpora sempat melihat atlet yang sedang berlatih. Usai ke Pelatnas Tinju, Roy Suryo dan rombongan langsung menuju lokasi Pelatnas Wushu yang tidak jauh dari lokasi Pelatnas Tinju. Setelah itu, langsung meninjau fitness center yang berada tidak jauh dari pintu utama Stadion Utama Gelora Bung Karno. "Saya dulu juga menggunakan alat-alat ini. Udah cukup lama," kata staf ahli Menpora yang juga mantan atlet bulu tangkis nasional, Ivana Lie. Kunjungan terakhir Menpora adalah ke lokasi Pelatnas Panahan. Di lokasi itu, Menpora dihadapkan dengan kondisi lapangan yang becek. Apalagi lokasi ini juga digunakan untuk latihan sepak bola. Setelah melakukan kunjungan ini, pihaknya melakukan pendataan dan koordinasi dengan Satlak PRIMA terutama dalam hal memaksimalkan pelatnas sebelum turun di SEA Games 2013 di Myanmar kala itu. Dari penjelasan tersebut, sarana-prasarana olahraga yang ada dilembaga Pelatihan Nasional masih minim dan tidak ada pembaruan dari peralatan yang digunakan sehingga proses latihan atlet tidak berjalan maksimal padahal yang diharapkan adalah suatu prestasi dari latihan tersebut.

## **G. Solusi Mengatasi Keterbatasan Sarana Prasarana**

Tujuan lembaga olahraga adalah menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi dengan harapan bisa membawa nama baik suatu daerah, bangsa dan negara, maka kelengkapan peralatan dan tempat latihan harus lengkap dan sesuai dengan standar. Tujuan standarisasi sarana-prasarana pada lembaga adalah agar atlet tersebut bisa dengan mudah beradaptasi dengan lingkungan ketika berada di kompetisi yang sebenarnya. Dengan terbatasnya sarana-prasarana atau tidak standarnya yang digunakan pada saat latihan maka akan sulit beradaptasi ketika menemukan fasilitas yang standar karena dalam kompetisi sarana-prasarana yang digunakan adalah yang memenuhi standar. Walaupun demikian, seorang

atlet harus tetap latihan dengan fasilitas yang ada guna mempertahankan keterampilan dan komponen fisik yang dimilikinya serta tetap meningkatkannya.

Solusi yang harus dilakukan dalam rangka mempertahankan dan mengembangkan prestasi para atlet ditengah keterbatasan sarana dan prasarana yang standar, terutama di daerah-daerah, adalah tetap melakukan latihan pembinaan dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang dimiliki, meskipun itu tidak standar. Pembinaan prestasi tidak boleh berhenti, terutama para atlet tetap harus melakukan latihan yang terus menerus secara sistematis dan berkesinambungan. Oleh karena itu para pembina, pelatih dan atlet tetap harus melakukan program dan pembinaan olahraganya agar selalu dalam kondisi yang siap bertanding, dimana dan kapanpun kegiatan pertandingan itu harus dilaksanakan. Pemerintah, masyarakat dan sponshorship menjadi pilar utama mengatasi keterbatasan dan kepemilikan sarana dan prasarana olahraga yang standar.

#### **H. Fungsi Sarana dan Prasarana Olahraga pada Lembaga.**

Seperti yang kita ketahui bahwa banyak lembaga yang memiliki sarana dan prasarana olahraga dan tujuannya bukan hanya sebuah prestasi saja, tetapi juga berfungsi untuk kegiatan-kegiatan lainnya. Fungsi sarana dan prasarana olahraga dilembaga adalah sebagai berikut:

1. Untuk prestasi  
salah satu tujuan sarana dan prasarana dilembaga adalah untuk prestasi karena kompetisi-kompetisi banyak dilaksanakan antar lembaga sehingga seharusnya dari pihak lembaga menyediakan sarana dan prasarana olahraga tersebut.
2. Untuk kesegaran.  
Dalama rangka menjaga kesegaran, kebugaran dan juga semangat para staf ataupun karyawan disuatu lembaga maka mereka harus mengolah dan membina serta meningkatkan kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas kegiatan olahraga.
3. Sarana silaturahmi.  
Untuk menjalin persahabatan ataupun silaturahmi, baik itu dari sesama pengurus lembaga ataupun dengan pengurus lembaga lain itu bisa dilakukan dengan melalui aktivitas dan kegiatan olahraga yang dilakukan secara bersama-sama.
4. Untuk menjalin keakraban  
Melalui aktivitas dan kegiatan olahraga, akan melahirkan hubungan personal dan kelompok menjadi dekat, akrab dan bersatu rasa saling memiliki dan menghargai antara satu dengan yang lain, tidak ada sekat perbedaan antar sesama pegawai dengan pegawai ataupun staf dengan pimpinan.

Sarana dan prasarana olahraga adalah daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis peralatan dan tempat, berbentuk bangunan yang digunakan dalam memenuhi persyaratan yang ditetapkan untuk pelaksanaan program olahraga. Fungsi sarana dan prasarana olahraga adalah sebagai pendukung pelaksanaan suatu kegiatan terutama dalam pengajaran olahraga. Manfaat sarana dan prasarana olahraga adalah dapat meningkatkan kualitas kesehatan dengan pemakaian alat dan tempat olahraga dengan benar. (<http://rosy46nelli.wordpress.com/2009/12/15/sarana-prasarana-olahraga/>). Di akses 2011-03-09.

Fungsi prasarana beserta sarananya adalah sebagai lokasi atau tempat dalam bisnis maupun aktivitas olahraga. Sehingga akan saling mendukung dengan adanya tempat dan juga perlengkapan beraktivitas. Selain itu sarana dan prasarana yang berkualitas baik, juga berperan penting dalam keselamatan penggunaannya, sehingga dapat mengurangi faktor cedera dalam pelaksanaan kegiatan yang menggunakan sarana dan prasarana tersebut. Jadi fungsi sarana dan prasarana dapat disimpulkan sebagai alat pendukung dan membantu kelancaran terlaksananya suatu kegiatan jasmani yang berkualitas. Banyak fasilitas olahraga yang pemakaiannya belum sesuai dengan kondisi sebenarnya. Fasilitas tersebut penggunaannya belum sesuai dengan kebutuhan sekolah bahkan terkesan sia-sia dalam pengadaannya karena tidak terawat dengan baik dan pengalihan fungsi fasilitas tersebut yang tidak tepat. Selain itu bila penggandaan fungsi fasilitas dilakukan dengan tepat, akan lebih menghemat lahan apalagi bagi sekolah yang memiliki lahan terbatas, dengan dilakukannya pengadaan fasilitas tersebut, maka proses berlangsungnya praktek yang menggunakan fasilitas tersebut dapat berjalan dengan baik. (<http://rosy46nelli.wordpress.com/2009/12/06/sarana-prasarana-olahraga-di-indonesia/>) Di akses 2011-03-09

## **I. Hakikat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani**

Dalam pelaksanaan pembelajaran banyak hal yang membantu tercapainya tujuan pembelajaran salah satunya adalah sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana mencakup alat dan fasilitas serta lingkungan sebagai pendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani. Sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam aktivitas jasmani, serta mudah dipindahkan atau dibawa. Sarana sangat penting dalam memberikan motivasi bagi siswa untuk bergerak aktif, sehingga siswa dapat melakukan aktivitas jasmani dengan sungguh-sungguh agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai. Prasarana atau fasilitas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam aktivitas jasmani, bersifat permanen atau tidak dapat dipindah (Agus S Suryobroto, 2004: 4). Kebutuhan sarana dan prasarana olahraga dalam pembelajaran sangat penting, karena dalam pembelajaran harus menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik dengan mempertimbangkan karakteristik masing-masing.

Tujuan sarana dan prasarana merupakan bagian penting yang dibutuhkan dalam suatu pembelajaran di sekolah. Tanpa adanya sarana prasarana yang baik maka, pembelajaran tidak dapat berjalan dengan lancar. Selanjutnya beliau menjelaskan tujuan sarana dan prasarana olahraga adalah untuk: (a) memperlancar jalannya pembelajaran. (b) memudahkan gerakan. (c) memacu siswa dalam bergerak. (d) kelangsungan aktivitas. (e) menjadikan siswa tidak takut melakukan gerakan/aktivitas. Dengan adanya sarana prasarana yang baik akan diperoleh manfaat yang begitu besar demi keberlangsungan proses pembelajaran. Selanjutnya Agus S Suryobroto (2004: 5-6), menjelaskan bahwa manfaat sarana prasarana dalam pembelajaran agar (a) dapat memacu pertumbuhan dan perkembangan siswa. (b) gerakan dapat lebih mudah atau lebih sulit. (c) dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan. (d) menarik perhatian siswa. Demikian pula bahwa sarana dan prasarana olahraga harus memenuhi Persyaratan. Agar pembelajaran dapat berjalan dengan aman, maka dari itu sarana dan prasarana yang ada harus memenuhi syarat keamanan. Menurut Agus S Suryobroto (2004: 16-18), sarana dan prasarana yang dimiliki oleh setiap lembaga pendidikan harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut (a) aman (b) mudah dan murah (c) menarik (d) memacu untuk bergerak (e) sesuai dengan kebutuhan (f) sesuai dengan tujuan (g) tidak mudah rusak (h) sesuai dengan lingkungan. Sarana prasarana merupakan salah satu unsur pokok dalam proses pembelajaran

pendidikan jasmani terutama cabang akuatik. Apabila sekolah mempunyai sarana prasarana yang lengkap dan berkualitas baik, tentunya akan sangat memperlancar dalam proses pembelajaran. Begitupun sebaliknya jika sekolah tidak mempunyai sarana dan prasarana yang baik justru akan menghambat dalam pelaksanaan proses pembelajaran yang berlangsung. Hal yang seperti ini yang memaksa dan mendorong seorang guru harus lebih kreatif, inovatif untuk mengatasi keterbatasan sarana demi tercapainya pembelajaran yang efektif.

## a. Sarana dan Prasarana dalam Cabang Olahraga Atletik Lari Estafet

### Cabang Olahraga Yang di Pilih

#### Lari Estafet

1. LARI SAMBUNG Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting. Dalam satu regu lari sambung terdapat empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor pelari lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya.

Nomor lari estafet yang sering dipertandingkan adalah nomor 4 x 100 meter dan nomor 4 x 400 meter. Dalam melakukan lari sambung bukan teknik saja yang diperlukan tetapi pemberian dan penerimaan tongkat di zona atau daerah pergantian serta penyesuaian jarak dan kecepatan dari setiap pelari.

- a. Latihan Teknik Lari Sambung No Latihan Teknik Penerimaan Tongkat 1 Dengan cara melihat (visual) Pelari yang menerima tongkat melakukannya dengan berlari sambil menolehkan kepala untuk melihat tongkat yang diberikan oleh pelari sebelumnya. 2 Dengan cara tidak melihat (non visual) Pelari yang menerima tongkat berlari sambil mengulurkan tangan ke belakang. Selanjutnya pelari sebelumnya menaruh tongkat ke tangan si pelari setelahnya.

No Latihan Teknik Pemberian dan Penerimaan Tongkat 1 Dari Bawah Jika pemberi memberikan tongkat dengan tangan kanan maka penerima menggunakan tangan kiri. Saat akan memberi tongkat, ayunkan tongkat dari belakang ke depan melalui bawah. Sementara tangan penerima telah siap di belakang dengan telapak tangan menghadap bawah. Ibu jari terbuka lebar, sementara jari-jari yang lainnya dirapatkan. Tangan penerima berada di bawah pinggang. 2 Dari atas Jika pemberi memberikan tongkat dengan tangan kiri maka penerima juga menggunakan tangan kiri.

b. Daerah Pergantian Tongkat No Cara Menempatkan Antara Pelari-Pelari 1 Pelari ke 1 Di daerah start pertama dengan lintasan di tikungan 2 Pelari ke 2 Di daerah start kedua dengan lintasan lurus 3 Pelari ke 3 Di daerah start ketiga dengan lintasan tikungan 4 Pelari ke 4 Di daerah start keempat dengan lintasan lurus dan berakhir di garis finish

c. Hal-Hal yang Harus Diperhatikan dalam Lari Estafet 1. Pemberian tongkat sebaiknya bersilang, yaitu pelari 1 dan 3 memegang tongkat pada tangan kanan, sedangkan pelari 2 dan 4 menerima/memegang tongkat pada tangan kiri. 2. Penempatan pelari hendaknya disesuaikan dengan keistimewaan dari masing-masing pelari. Misalnya pelari 1 dan 3 dipilih yang benar-benar baik dalam lingkungan. Pelari 2 dan 4 merupakan pelari yang mempunyai daya tahan yang baik. 3. Jarak penantian pelari 2, 3, dan 4 harus benar-benar diukur dengan tepat seperti pada waktu latihan. 4. Setelah memberikan tongkat estafet jangan seger keluar dari lintasan masing-masing.

d. Peraturan Perlombaan 1. Panjang daerah pergantian tongkat estafet adalah 20 meter, lebar 1,2 meter dan bagi pelari estafet 4 x 100 meter ditambah 10 meter pra-zona. Pra-zona adalah suatu daerah dimana pelari yang akan berangkat dapat mempercepat larinya, tetapi disini tidak terjadi pergantian tongkat. 2

#### Lari Estafet (Lari Beranting)

Lari Estafet atau sering disebut dengan lari beranting merupakan salah satu dari cabang atletik. Lari Estafet hanya membutuhkan empat (4) orang pemain untuk melakukan olahraga tersebut.

**Jarak Tempuh Lari estafet** : 4x400 M (Putra/Putri) Dan 4x100 M

**Start yang sering di gunakan dalam Lari Estafet:**

Start Jongkok sering di gunakan pada pelari pertama / (1), Sedangkan Start Berlari sering di gunakan pada pelari ke-Dua, ke-Tiga, dan ke-Empat / (2,3,4)

**Ada beberapa cara menerima tongkat Estafet:**

1. Visual : Dengan menoleh atau melihat ke belakang dan ini hanya di gunakan untuk lari Estafet yang berjarak 4x400 meter.

Non Visual : Cara ini di gunakan dengan tidak menoleh ataupun melihat ke belakang, karena jarak yang di gunakan terlalu pendek yaitu 4x100 meter.

**Ada ketentuan atau peraturan yang da di olahraga Lari Estafet ini:**

1. Di perbolehkan mengambil tongkat estafet apabila tongkat tersebut jatuh pada saat pergantian penerimaan tongkat pada lari yang berjarak 4x400 meter dengan resiko team tersebut bisa kalah dalam lomba tersebut.

2. Di perbolehkan mengambil tongkat estafet apabila tongkat tersebut jatuh pada saat pergantian penerimaan tongkat pada lari yang berjarak 4x100 meter dengan resiko team tersebut dapat langsung di diskualifikasi dalam pertandingan olahraga tersebut.

## Sarana dan Prasarana Penjaskes

### I. Sarana dan Prasarana dalam Pendidikan Jasmani

#### 1. Deskripsi Sarana dan Prasarana

##### a. Sarana

Sarana adalah perlengkapan yang dapat dipindah-pindahkan untuk mendukung fungsi kegiatan dalam satuan pendidikan. Sarana ini dapat meliputi peralatan, perabotan, media pendidikan, peralatan penunjang kegiatan belajar mengajar, dan buku. Selain itu, sarana juga

merupakan segala sesuatu yang dipakai dalam proses pendidikan sebagai alat dalam mencapai makna dan tujuan dalam suatu pendidikan. (pojokpenjas.wordpress.com)

Sarana olahraga merupakan sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk dan jenis peralatan serta perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga. Sarana olahraga dapat berupa net, bola, lemping, pluit, stopwatch, sepatu, raket, dan lain-lain. (rossy46nelli.wordpress.com.2009:12)

Jadi menurut kelompok kami, sarana adalah sumber daya serta alat pendukung untuk menunjang kebutuhan kegiatan dalam suatu pendidikan jasmani dan merupakan alat yang dalam penggunaannya dapat dipindah-pindah dan dapat disimpan disuatu tempat agar dapat digunakan kembali saat diperlukan. Contohnya bola, net, kostum, raket, dan lain-lain.

#### b. Prasarana

Prasarana merupakan suatu kebutuhan dasar kegiatan dalam suatu pendidikan jasmani, misalnya lapangan, dan gedung. Kesemuanya ini merupakan kebutuhan pokok dalam kegiatan olahraga yang harus dipenuhi. (rossy46nelli.wordpress.com.2009:13)

Menurut Victory yang dalam blognya mengemukakan bahwa prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses. (victory-wahyudy-blogspot.com.2010:03)

Prasarana juga dapat diartikan suatu bentuk permanen, baik itu berupa ruangan didalam maupun diluar. Misalnya gymnasium, lapangan permainan, kolam renang, dan lain sebagainya. (sudrajat.2001:23)

Banyak sekali penerapan olahraga di sekolah-sekolah di Indonesia untuk prestasi serta pendidikan saja, terkadang terdapat sarana dan prasarana yang bisa dimanfaatkan sebagai pendidikan jasmani dan rekreasi walau kurang memadai. Misalnya lapangan olahraga permainan bola basket yang dapat juga disambulkan untuk permainan futsal dengan menambah gawang yang tidak permanen. Selain itu, lapangan bulu tangkis yang juga dapat dimanfaatkan sebagai lapangan sepak takraw. Sehingga dengan prasarana yang ada dapat difungsikan bukan hanya satu fungsi, melainkan beberapa fungsi.

Prasarana menurut kelompok kami dapat diartikan yakni suatu sumber daya serta alat pendukung yang dapat digolongkan permanen, dimana sumber daya ini dalam penggunaannya tidak dapat dipindah-pindahkan maupun disimpan disuatu tempat. Prasarana yang dimaksud yakni lapangan baik itu indoor maupun outdoor, bak lompat jauh, kolam renang, dan lain-lain.

## 2. Fungsi dan Manfaat Sarana dan Prasarana

### a. Fungsi Sarana dan Prasarana

Fungsi prasarana beserta sarananya adalah sebagai lokasi atau tempat dalam bisnis maupun aktivitas olahraga. Sehingga akan saling mendukung dengan adanya tempat dan juga perlengkapan beraktivitas.

Selain itu sarana dan prasarana yang berkualitas baik juga berperan penting dalam keselamatan penggunanya, sehingga dapat mengurangi faktor cedera dalam pelaksanaan kegiatan yang menggunakan sarana dan prasarana tersebut. (victory-wahyudy-blogspot.com.2010:07)

Dalam kegiatan olahraga banyak ditemukan kecelakaan yang mengakibatkan cedera ringan maupun parah. Disinilah sarana memiliki banyak fungsi sebagai pendukung. Salah satunya sebagai protector atau pelindung demi meminimalisasikan terjadinya kecelakaan. Contohnya Mobil F2008 memasang pengaman lateral di dekat kepala pembalap. Fungsi alat tersebut adalah agar kepala pembalap tetap aman saat terjadi kecelakaan. (Ari Diaz, [www.tribunkaltim.com](http://www.tribunkaltim.com))

Jadi fungsi dari sarana dan prasarana menurut kelompok kami yakni dapat disimpulkan sebagai alat pendukung dan membantu kelancaran terlaksananya suatu kegiatan jasmani, dengan demikian akan terwujudnya suatu kegiatan jasmani yang berkualitas bila didukung oleh sarana dan prasarana yang juga berkualitas baik.

### b. Manfaat Sarana dan Prasarana

Banyak fasilitas olahraga yang pemakaiannya belum sesuai dengan kondisi sebenarnya. Fasilitas tersebut penggunaannya belum sesuai dengan kebutuhan sekolah bahkan terkesan sia-sia dalam pengadaannya karena tidak terawat dengan baik dan pengalihan fungsi fasilitas tersebut yang tidak tepat. (rosy46nelli.wordpress.com.2009:06)

Seperti halnya bermain sepak takraw di lapangan tanah yang tidak rata. Latihan yang seperti ini tidak akan mempunyai banyak nilai daya guna. Karena sebenarnya latihan sepak takraw yang benar adalah di lapangan beralas semen dengan memakai sepatu sepak takraw. Sehingga jika dimanfaatkan secara benar maka manfaat yang diperoleh sangat banyak. Tidak lain manfaat sarana prasarana adalah dapat meningkatkan kualitas kesehatan serta mendukung berlangsungnya perlombaan dan pertandingan.

Selain itu bila penggandaan fungsi fasilitas dilakukan dengan tepat, akan lebih menghemat lahan apalagi bagi sekolah yang memiliki lahan terbatas, dengan dilakukannya

penggunaan fasilitas tersebut proses berlangsungnya praktek yang menggunakan fasilitas tersebut dapat berjalan dengan baik. Contohnya lapangan bulu tangkis bisa juga dimanfaatkan sebagai lapangan sepak takraw.

kami dapat menarik benang kesimpulan bahwa dengan memanfaatkan sarana dan prasarana dengan baik dan sesuai dengan kegunaannya dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan sedikit banyak dapat membantu kelancaran kegiatan jasmani.

## II. Sarana dan Prasarana dalam Cabang Olahraga Lempar Cakram.

### 1. Prasarana dalam lempar cakram.

Lempar cakram adalah salah satu cabang atletik pada nomor lempar. Lempar cakram sudah dikenal mulai zaman purba oleh bangsa Yunani purba 708 SM, lempar cakram merupakan bagian dari pancalomba (pentathlon). Pada permulaannya, Cakram yang digunakan pada zaman purba dibuat dari batu terupam halus, kemudian dari perunggu yang dicor dan ditempa dengan berat antara 3 sampai 9 ponds (3,06 – 4,08 kg). Cara melakukan lemparan yang pada mulanya menirukan gaya nelayan yang melempar jaring berulang-ulang. Kemudian, ditemukan lemparan dengan sikap badan menyiku secara khusus dengan badan agak bersandar ke depan.

Dalam Olympiade modern yang mulai diselenggarakan pada tahun 1896, nomor lempar cakram merupakan nomor lempar yang harus ada dalam setiap perlombaan atletik. Perlombaan lempar cakram untuk wanita baru mulai pada Olympiade IX tahun 1928 di Amsterdam. Cakram yang digunakan dalam perlombaan dibuat dari kayu berbingkai besi (logam). Berat cakram yang telah dibakukan (standart) untuk perlombaan bagi peserta wanita adalah 1kg bagi peserta pria.

#### **Sektor (lapangan)**

- ✓ Lapangan untuk melempar berdiameter 2,50 meter, dalam perlombaan yang resmi terbuat dari metal atau baja.
- ✓ Permukaan lantai tempat melempar harus datar dan tidak licin, terbuat dari semen, aspal dan lain-lain. Lingkaran lemparan dikelilingi oleh pagar kawat atau sangkar untuk menjamin keselamatan petugas, peserta dan penonton.

- ✓ Bentuk lapangan seperti huruf C, dengan diameter 7 meter, mulut 3,3 meter. Sektor lemparan dibatasi oleh garis yang berbentuk sudut  $40^\circ$  di pusat lingkaran.

### Ukuran Cakram

1. Untuk laki-laki berat 2kg dengan garis
2. Untuk perempuan berat 1kg dengan garis tengah 180-182,
3. Jumlah tiang dua buah yang berada disisi berbeda sebagai penyangga net.

### 2. Sarana Permainan Sepak Takraw

#### a. Official

Dalam pertandingan, lempar cakram dipimpin oleh wasit serta diawasi oleh paniti penilai.

Alat-alat yang dibutuhkan official diantaranya:

1. bendera
2. Papan sko
3. meteran
4. Kursi dan meja

Sumber: (<http://www.riau.info.com.2001.03>)

#### b. Perlengkapan pemain

1. Kostum
2. Celana pendek
3. Kaos kaki
4. Sepatu

Sumber: (<http://www.riauinfo.com.2001:06>)

Prasarana berkaitan dengan alat yang tidak langsung untuk mencapai tujuan dalam pendidikan . misalnya : lokasi/tempat, bangunan sekolah, lapangan olahraga, uang dan sebagainya. Sedangkan sarana berarti alat langsung untuk mencapai tujuan pendidikan misalnya; Ruang, Buku, Perpustakaan, Laboratorium dan sebagainya.

Menurut keputusan menteri P dan K No 079/ 1975, sarana pendidikan terdiri dari 3 (tiga) kelompok besar yaitu :

- a. Bangunan dan perabot sekolah,
- b. Alat pelajaran yang terdiri dari pembukuan , alat-alat peraga dan laboratorium.
- c. Media pendidikan yang dapat di kelompokkan menjadi audiovisual yang menggunakan alat penampil dan media yang tidak menggunakan alat penampil.

Adapun macam-macam sarana dan prasarana yang di perlukan di sekolah demi kelancaran dan keberhasilan kegiatan proses pendidikan sekolah adalah:

- a. Ruang kelas : tempat siswa dan guru melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar.
- b. Ruang perpustakaan: tempat koleksi berbagai jenis bacaan bagi siswa dandari sinilah siswa dapat menambah pengetahuan.
- c. Ruang laboratorium (tempat praktek): tempat siswa mengembangkan pengetahuan sikap dan keterampilan serta tempat meneliti dengan menggunakan media yang ada untuk memecahkan suatu masalah atau konsep pengetahuan .
- d. Ruang keterampilan adalah tempat siswa melaksanakan latihan mengenai keterampilan tertentu.
- e. Ruang kesenian: adalah tempat berlangsungnya kegiatan-kegiatan seni
- f. Fasilitas olah raga: tempat berlangsungnya latihan-latihan olah-raga.

### 3. Komponen-komponen sarana dan prasarana pendidikan

#### a. Lahan

Lahan yang di perlukan untuk mendirikan sekolah harus di sertai dengantanda bukti kepemilikan yang sah dan lengkap (sertifikat), adapun jenis lahantersebut harus memenuhi beberapa kriteria antara lain :a Lahan terbangun adalah lahan yang di atasnya berisi bangunan ,b Lahan terbuka adalah lahan yang belum ada bangunan di atasnya.

- 1) Lahan kegiatan praktek adalah lahan yang di gunakan untuk pelaksanaan kegiatan praktek

2) Lahan pengembangan adalah lahan yang di butuhkan untuk pengembangan bangunan dan kegiatan praktek. Lokasi sekolah harus berada di wilayah pemukiman yang sesuai dengancakupan wilayah sehingga mudah di jangkau dan aman dari gangguan bencana alam dan lingkungan yang kurang baik.

b. Ruang

Secara umum jenis ruang di tinjau dari fungsinya dapat di kelompokkan dalam:

1) Ruang pendidikan

Ruang pendidikan berfungsi untuk menampung proses kegiatan belajar mengajar teori dan praktek antara lain :

a) Ruang teori sejumlah rombel

b) Ruang perpustakaan

c) Ruang Laaboratorium

d) Ruang kesenian

e) Ruang Olah raga

f) Ruang keterampilan

2) Ruang administrasi

Ruang Administrasi berfungsi untuk melaksanakan berbagai kegiatan kantor, yang terdiri dari:

a) Ruang kepala sekolah

b) Ruang tata usaha

c) Ruang guru

d) Gudang

3) Ruang penunjang

Ruang penunjang berfungsi untuk menunjang kegiatan yang mendukung proses kegiatan belajar mengajar antara lain :

a) Ruang Ibadah

b) Ruang serbaguna

c) Ruang koperasi sekolah

d) Ruang UKS

e) Ruang OSIS

f) Ruang WC/ kamar mandi

g) Ruang BP

c. Perabot

Secara umum perabot sekolah mendukung 3 (tiga) fungsi yaitu : fungsi pendidikan, fungsi administrasi, fungsi penunjang. Jenis perabot sekolah dikelompokkan menjadi 3 (tiga) macam, yaitu:

1) Perabot pendidikan

Perabot pendidikan adalah semua jenis mebel yang di gunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar. Adapun Jenis, bentuk dan ukurannya mengacu pada kegiatan itu sendiri.

2) Perabot administrasi

Perabot administrasi adalah perabot yang di gunakan untuk mendukung kegiatan kantor. Jenis perabot ini banyak sekali ragam dan jenisnya.

3) Perabot penunjang

Perabot penunjang adalah perabot yang digunakan atau di butuhkan dalam ruang penunjang, seperti perabot perpustakaan, perabot UKS, perabot OSIS dan sebagainya.

d. Alat dan media pendidikan

Setiap mata pelajaran sekurang-kurangnya memiliki satu jenis alat peraga praktek yang sesuai dengan keperluan pendidikan dan pembelajaran, sehingga dengan demikian proses pembelajaran tersebut akan berjalan dengan optimal.

1) Buku atau bahan pembelajaran

Bahan pembelajaran adalah sekumpulan bahan pelajaran yang di gunakan dalam kegiatan proses belajar mengajar.

2) Buku pegangan

Buku pegangan di gunakan oleh guru dan peserta didik sebagai acuan dalam pembelajaran yang bersifat Normatif, adaptif dan produktif.

3) Buku pelengkap

Buku ini di gunakan oleh guru untuk memperluas dan memperdalam penguasaan materi.

4) Buku sumber

Buku ini dapat di gunakan oleh guru dan peserta didik untuk memperoleh kejelasan informasi mengenai suatu bidang ilmu / keterampilan.

5) Buku bacaan

## BAB III

### SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN

Penyelenggaraan pendidikan dalam rangka mengembangkan seluruh potensi kecerdasan yang dimiliki peserta didik melalui jenjang pendidikan dipengaruhi oleh banyak faktor dalam upaya mencapai hasil yang diharapkan. Faktor-faktor tersebut melibatkan guru yang profesional, metode atau pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik, lingkungan sekolah dan khususnya ketersediaan sarana dan prasarana penunjang pendidikan yang memenuhi standar-standar yang telah ditetapkan. Dilain sisi ketersediaan sarana dan prasarana di beberapa sekolah sebagai penyelenggara pendidikan faktanya masih jauh dari kebutuhan-kebutuhan yang sesungguhnya. Dengan demikian pemerintah seharusnya menjadikan hal ini sebagai program utama dalam rangka meningkatkan kualitas penyelenggaraan pendidikan di berbagai jenjang sekolah.

Sarana pendidikan adalah merupakan keseluruhan perangkat peralatan, fasilitas, bahan, dan perabot yang secara langsung dapat digunakan dan dimanfaatkan didalam proses penyelenggaraan pendidikan di sekolah. Adapun, prasarana pendidikan adalah keseluruhan perangkat kelengkapan dasar yang secara tidak langsung menjadi penunjang dalam pelaksanaan proses pendidikan di sekolah. Sarana pendidikan diklasifikasikan menjadi tiga macam, yaitu: (1) habis tidaknya dipakai (2) bergerak tidaknya pada saat digunakan. (3) hubungannya dengan proses belajar mengajar. Sarana pendidikan dapat digolongkan dalam tiga bagian, apabila ditinjau dari habis atau tidaknya dipakai dan bergerak tidaknya pada saat digunakan. Untuk lebih jelasnya pembagian sarana pendidikan dapat dilihat sebagai berikut:

#### 1. Sarana Habis dan Tidak Dipakai

Sarana pendidikan apabila ditinjau dari habis tidaknya dipakai, terdiri atas dua macam sarana pendidikan, yaitu sarana pendidikan yang habis dipakai dan sarana pendidikan tahan lama.

- a. Sarana pendidikan yang habis dipakai adalah segala bahan atau alat yang apabila digunakan bisa habis dalam waktu yang relatif singkat. Contoh, kapur tulis, beberapa bahan kimia untuk praktik guru dan siswa, dan sebagainya. Selain itu ada sarana pendidikan yang berubah bentuk, misalnya kayu, besi, dan kertas karton yang sering digunakan oleh guru dalam mengajar. Contoh: pita mesin ketik/komputer, bola lampu, dan kertas.
- b. Sarana pendidikan tahan lama adalah keseluruhan bahan atau alat yang dapat digunakan secara terus menerus dan dalam waktu yang relatif lama. Contoh, bangku sekolah, mesin tulis, atlas, globe, dan beberapa peralatan olahraga.

#### 2. Sarana Bergerak dan Tidak bergerak Saat Digunakan

Sarana pendidikan apabila ditinjau dari bergerak tidaknya pada saat digunakan, terdiri atas dua macam sarana pendidikan, yaitu sarana pendidikan yang bergerak dan sarana pendidikan tidak bergerak.

- a. Sarana pendidikan yang bergerak adalah sarana pendidikan yang bisa digerakkan atau dipindah sesuai dengan kebutuhan pemakainya, contohnya: lemari arsip sekolah, bangku dan meja sekolah, dan sebagainya.

- b. Sarana pendidikan yang tidak bergerak adalah semua sarana pendidikan yang tidak bisa atau relatif sangat sulit untuk dipindahkan, misalnya saluran dari Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM)

### 3. Sarana dengan Proses Belajar Mengajar

Sarana pendidikan dalam proses belajar mengajar di sekolah dapat dibedakan menjadi 3 macam yaitu: alat pelajaran, alat peraga, dan media pengajaran.

- a. Alat pelajaran  
Alat pelajaran adalah alat yang digunakan secara langsung dalam proses belajar mengajar, misalnya buku, alat peraga, alat tulis, dan alat praktik.
- b. Alat peraga  
Alat peraga adalah alat pembantu pendidikan dan pengajaran, dapat berupa perbuatan-perbuatan atau benda-benda yang mudah memberi pengertian kepada anak didik berturut-turut dari yang abstrak sampai dengan yang konkret.
- c. Media pengajaran  
Media sebagai sarana pendidikan yang digunakan sebagai perantara dalam proses belajar mengajar dalam rangka lebih meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam mencapai tujuan pendidikan. Ada tiga jenis media, yaitu media audio, media visual, dan media audio visual.

Demikian penjelasan secara sederhana tentang sarana pendidikan yang menjadi salah satu faktor penentu dalam pencapaian kualitas pendidikan di sekolah. Selanjutnya penulis menjelaskan tentang prasarana pendidikan di sekolah dapat diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu:

- a. Prasarana pendidikan yang secara langsung dapat digunakan untuk proses belajar mengajar, seperti ruang teori, ruang perpustakaan, ruang praktik keterampilan, dan ruang laboratorium.
- b. Prasarana sekolah yang keberadaannya tidak digunakan untuk proses belajar mengajar, tetapi secara langsung sangat menunjang terjadinya proses belajar mengajar, misalnya ruang kantor, kantin sekolah, tanah dan jalan menuju sekolah, kamar kecil, ruang usaha kesehatan sekolah, ruang guru, ruang kepala sekolah, dan tempat parkir kendaraan.

Administrasi sarana prasarana disekolah secara umum bertujuan untuk memberikan pelayanan dengan baik secara profesional terutama pada bidang sarana dan prasarana pendidikan dalam rangka terselenggaranya proses pendidikan secara efektif dan efisien. Adapun tujuan secara khusus administrasi sarana dan prasarana di sekolah adalah sebagai berikut.

- a. Untuk mengupayakan pengadaan sarana dan prasarana pendidikan melalui sistem perencanaan dan pengadaan yang hati-hati dan seksama.
- b. Untuk mengupayakan sarana prasarana sekolah secara tepat dan efisien, sehingga keberadaannya selalu dalam kondisi siap pakai.
- c. Sebagai upaya untuk mengadministrasikan secara baik, untuk kepentingan pemeriksaan oleh BPKP, sebagai upaya transparansi dan akuntabilitas pertanggungjawaban aset negara kepada publik.
- d. Penempatan fungsi sarana dan prasarana sesuai dengan peruntukannya, sekaligus pengarsipan seluruh barang milik negara yang berupa sarana dan prasarana pendidikan.

Prinsip-Prinsip pengelolaan sarana dan prasarana pendidikan diselenggarakan dalam rangka mendukung tercapainya tujuan administrasi sarana prasarana sekolah. Dengan demikian beberapa prinsip-prinsip pengelolaan sarana prasarana pendidikan yang perlu mendapat perhatian dari seluruh penyelenggara pendidikan, terutama dalam mengelola sarana prasarana sekolah sebagai berikut.

- a. Prinsip pencapaian tujuan administrasi sarana prasarana sekolah dikatakan berhasil apabila fasilitas sekolah selalu siap pakai.
- b. Prinsip efisiensi pemakaian semua fasilitas sekolah hendaknya dilakukan dengan sebaik-baiknya, sehingga dapat mengurangi pemborosan. Untuk itu perlengkapan sekolah hendaknya dilengkapi dengan petunjuk teknis penggunaan dan pemeliharaan sampai pada penempatannya.
- c. Prinsip administratif semua pengelola perlengkapan pendidikan di sekolah itu hendaknya selalu memperhatikan undang-undang, peraturan, intruksi dan pedoman yang telah diberlakukan oleh pemerintah.
- d. Prinsip kejelasan tanggungjawab tugas dan tanggungjawab semua anggota organisasi terhadap pengelolaan sarana dan prasarana sekolah harus dideskripsikan dengan jelas dengan penatakelolaan secara baik.

Prinsip kekohesifan manajemen sarana prasarana sekolah hendaknya terealisasikan dalam bentuk proses kerja yang sangat kompak. Untuk itu antara satu dengan lainnya dalam organisasi harus bekerja dengan baik. Proses pengelolaan administrasi sarana prasarana meliputi 5 hal, yaitu: (a) penentuan kebutuhan, (2) pengadaan, (3) pemakaian, (4) pengurusan dan pencatatan, (5) pertanggungjawaban. Penentuan kebutuhan melaksanakan analisis kebutuhan, analisis anggaran, dan penyeleksian sarana prasarana sebelum mengadakan alat-alat tertentu. Prosedur analisis kebutuhan berdasarkan kepentingan pendidikan di sekolah.

### **1. Perencanaan Pengadaan Barang Bergerak**

- a. Barang yang habis dipakai, direncanakan dengan urutan sebagai berikut:
  - Menyusun daftar perlengkapan yang disesuaikan dengan kebutuhan dari rencana kegiatan sekolah.
  - Memperkirakan biaya untuk pengadaan barang tersebut tiap bulan.
  - Menyusun rencana pengadaan barang menjadi rencana triwulan dan kemudian menjadi rencana tahunan.
- b. Barang tidak habis dipakai, direncanakan dengan urutan sebagai berikut:
  - Menganalisis dan menyusun keperluan sesuai dengan rencana kegiatan sekolah serta memperhatikan perlengkapan yang masih ada dan masih dapat dipakai.
  - Memperkirakan biaya perlengkapan yang direncanakan dengan memperhatikan standar yang telah ditentukan.
  - Menetapkan skala prioritas menurut dana yang tersedia, urgensi kebutuhan dan menyusun rencana pengadaan tahunan.

### **2. Penentuan Kebutuhan Barang Tidak Bergerak**

Pengadaan barang tidak bergerak meliputi pengadaan tanah dan bangunan, direncanakan dengan urutan sebagai berikut.

- a. Mengadakan survei tentang keperluan bangunan yang akan direnovasi dengan maksud untuk memperoleh data mengenai: fungsi bangunan, struktur organisasi, jumlah pemakai dan jumlah alat-alat/perabot yang akan ditempatkan.

- b. Mengadakan perhitungan luas bangunan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan disusun atas dasar data survei.
- c. Menyusun rencana anggaran biaya yang disesuaikan dengan harga standar yang berlaku di daerah yang bersangkutan.
- d. Menyusun pentahapan rencana anggaran biaya yang disesuaikan dengan rencana pentahapan pelaksanaan secara teknis, serta memperkirakan anggaran yang disediakan setiap tahun, dengan memperhatikan skala prioritas yang telah ditetapkan, sesuai dengan kebijaksanaan departemen.

### 3. Perhitungan Kebutuhan Ruang Belajar

Menghitung kebutuhan ruang belajar harus memperhatikan tambahan jumlah peserta didik yang diperkirakan akan ditampung pada tahun yang akan datang. Perkiraan tambahan jumlah siswa didasarkan pada anak usia sekolah yang akan ditampung dan arus lulusan yang akan memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi di tingkat Kabupaten/Provinsi. Selain itu juga perlu memperhatikan jumlah peserta didik yang keluar dari sekolah baik lulusan, pindahan, maupun putus sekolah. Perhitungan kebutuhan ruang belajar/ruang guru dan staf tergantung dari jumlah tambahan peserta didik, jumlah rata-rata murid untuk setiap rombongan belajar/kelas, dan efisiensi penggunaan ruang belajar (*shift*). Pengadaan sarana prasarana pendidikan merupakan upaya merealisasikan rencana kebutuhan pengadaan perlengkapan yang telah disusun sebelumnya, antara lain sebagai berikut.

- a) Pengadaan buku, alat, dan perabot dilakukan dengan cara membeli, menerbitkan sendiri, dan menerima bantuan/ hadiah/ hibah.
- b) Pengadaan bangunan, dapat dilaksanakan dengan cara:
  - membangun bangunan baru
  - membeli bangunan
  - menyewa bangunan
  - menerima hibah bangunan
  - menukar bangunan
- c) Pengadaan tanah, dapat dilakukan dengan cara membeli, menerima bahan, menerima hak pakai, dan menukar.

### 4. Penggunaan dan Pemeliharaan

Penggunaan dan pemeliharaan sarana dan prasarana pendidikan dilandasi dengan prinsip yang harus diperhatikan dan dipertanggungjawabkan dalam pemakaian perlengkapan pendidikan di sekolah, yaitu:

- a. Prinsip efektivitas pemakaian perlengkapan pendidikan di sekolah harus ditujukan semata-mata dalam memperlancar pencapaian tujuan pendidikan sekolah, baik secara langsung maupun tidak langsung.
- b. Prinsip efisiensi berarti pemakaian semua perlengkapan pendidikan secara hemat dan hati-hati sehingga semua perlengkapan yang ada tidak mudah habis, rusak, atau hilang.
- c. Prinsip transparansi, akuntabilitas sebagai bentuk pertanggungjawaban barang milik negara kepada masyarakat dan pihak yang terkait.

Pemeliharaan merupakan kegiatan yang terus menerus untuk mengusahakan agar barang tetap dalam keadaan baik, terjaga untuk selalu siap dalam rangka pemanfaatannya

dalam rangka menunjang kelancaran proses belajar mengajar di sekolah. Berdasarkan kurun waktunya atau masa pemeliharaan sarana dan prasarana pendidikan dapat dibedakan dalam pemeliharaan sehari-hari dan pemeliharaan secara berkala.

### **5. Pengurusan dan Pencatatan**

Semua sarana prasarana pendidikan harus diinventarisasi secara periodik, artinya secara teratur dan tertib berdasarkan ketentuan atau pedoman yang berlaku. Melalui inventarisasi perlengkapan pendidikan diharapkan dapat tercipta pengadministrasian barang milik negara, penghematan keuangan, dan mempermudah pemeliharaan serta pengawasan dalam penggunaannya. Apabila dalam inventarisasi terdapat sejumlah perlengkapan yang sudah tidak layak pakai, maka perlu dilakukan penghapusan yang selanjutnya dilaporkan kenegara tentang hal tersebut. Pertanggungjawaban (*pelaporan*) penggunaan sarana prasarana inventaris sekolah harus dipertanggungjawabkan dengan jalan membuat laporan penggunaan barang-barang tersebut yang ditujukan kepada instansi terkait. Laporan tersebut sering disebut dengan mutasi barang. Pelaporan dilakukan sekali dalam setiap triwulan, terkecuali bila di sekolah itu ada barang rutin dan barang proyek maka pelaporan pun seharusnya dibedakan.

## BAB IV

# SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

### Pendahuluan

Secara filosofis pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dan perguruan tinggi bertujuan untuk membentuk, mengembangkan kepribadian dan meningkatkan keterampilan peserta didik, mahasiswa, menjadi sehat jasmani, rohani, sosial, mental, berakhlak dan berkarakter sehingga bermanfaat bagi hidupnya baik secara individu maupun sebagai anggota masyarakat. Dengan demikian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang berupaya menjadikan manusia sebagai warga negara yang mempunyai potensi dan multi kecerdasan yang dipercaya sangat berperan penting dalam era pembangunan bangsa saat ini dan akan datang. Keberhasilan pencapaian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di lembaga pendidikan sangat tergantung pada keberhasilan kegiatan proses belajar mengajar yang didukung oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang kompeten dan profesional, dosen yang profesional diperguruan tinggi yang mempunyai kompetensi, ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan dan kualitas proses belajar mengajar dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan, khususnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan penting dari seluruh proses pencapaian hasil belajar pendidikan jasmani dan usaha pencapaian prestasi olahraga sebagai awal pembentukan kecerdasan multilateral terhadap berbagai konsep gerak para peserta didik di sekolah dasar dan menengah, serta cikal bakal pembinaan prestasi bagi mahasiswa diperguruan tinggi. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi salah satu mata kuliah dalam kurikulum pembelajaran pada Program Sarjana, Program Magister dan Program Doktor olahraga di berbagai Perguruan Tinggi Negeri maupun Swasta, termasuk pada organisasi-organisasi cabang olahraga. Dengan demikian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di lembaga pendidikan, khususnya di sekolah formal harus diajarkan dengan baik terhadap peserta didik, mahasiswa agar dapat mengerti, memahami tentang konsep dan pengertian sarana prasarana, tujuan dan manfaat sarana prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, terutama bagaimana pembelajaran pendidikan jasmani diajarkan, dikelola, dievaluasi dengan melakukan pendekatan modifikasi peraturan, modifikasi peralatan, modifikasi sarana dan prasarana pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik dan mahasiswa.

### 1. Sarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Sarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah seluruh komponen pendukung yang dipergunakan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dalam menyelenggarakan proses pendidikan jasmani di sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas dan perguruan tinggi dalam usaha mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan jasmani dan rohani, kebugaran fisik, sosial dan mental dari peserta didik, multi kecerdasan sebagai nurturant effect (*dampak pengiring*). Paradigma baru pembelajaran pendidikan jasmani sekarang ini sudah merambah kepada seluruh potensi kecerdasan manusia, baik kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual dan kecerdasan kinestetik serta kecerdasan multi lainnya.

Untuk mencapai kecerdasan multi dari peserta didik melalui proses belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, tidak cukup hanya dengan guru pendidikan jasmani yang profesional saja, tetapi metode dan pendekatan serta ketersediaan sarana pendidikan jasmani sangat menentukan. Oleh karena itu sarana pendidikan jasmani sebagai media untuk mengajarkan pendidikan jasmani di sekolah menjadi mutlak harus didukung ketersediannya, meskipun pada akhirnya para guru pendidikan jasmani melakukan berbagai modifikasi pembelajaran untuk menyesuaikan kebutuhan para peserta didik, sehingga mereka dapat belajar sesuai dengan keinginan dan kebutuhannya, baik secara fisik, mental dan sosial.

Sarana sering juga di istilahkan dengan fasilitas, meskipun secara konseptual dapat dibedakan berdasarkan dimensi, tujuan dan fungsinya. Menurut Ratal Wirjosantoso (1984: 157), bahwa yang dimaksud dengan fasilitas ialah suatu bentuk yang permanen, baik untuk ruangan di dalam maupun di luar, misalnya kolam renang, lapangan-lapangan permainan dan sebagainya. Sarana pendidikan jasmani merupakan peralatan yang sangat membantu dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Sarana pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan segala sesuatu yang sifatnya tidak permanen, dapat dibawa kemana-mana atau dipindahkan dari satu tempat ketempat lain. Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:999) dijelaskan bahwa, "Sarana adalah segala sesuatu yang dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud dan tujuan". Contoh: bola, raket, pemukul, tongkat, balok, raket tennismeja, shuttle cock, dan lain lain. Sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi peserta didik dengan sungguh-sungguh dalam aktivitas belajar mengajar sehingga pada akhirnya pembelajaran melalui aktivitas gerak dapat tercapai dengan baik. Peralatan adalah segala sesuatu yang digunakan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. misalnya: peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, dan lain sebagainya. Sedangkan perlengkapan ialah semua yang melengkapi kebutuhan prasarana. misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas dan segala sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki. misalnya: bola, raket, pemukul.

Sarana maupun alat merupakan benda yang dibutuhkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan peralatan tersebut sangat mudah dibawa dan dipindahkan kemana-mana sehingga sarana atau alat tersebut sangat praktis dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Alat pendidikan jasmani dan olahraga merupakan hal yang mutlak harus dimiliki oleh lembaga pendidikan sekolah, karena tanpa ditunjang dengan sarana dan alat ini pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga tidak akan dapat berjalan dengan baik. Menurut Sukintaka yang dimaksud alat-alat olahraga adalah alat yang dipergunakan dalam olahraga maupun pendidikan jasmani:, misalnya bola untuk bermain basket, voli, sepak bola.

Soepartono (1999/2000) menyatakan istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari fasilitas yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Selanjutnya sarana juga dapat diartikan dengan segala sesuatu yang dapat digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dan mudah dipindahkan bahkan mudah untuk dibawa kemana-mana oleh pemakai atau guru pendidikan jasmani dan olahraga.

Pengertian perlengkapan adalah perkakas yang kurang permanen dibandingkan dengan fasilitas, misalnya bangku swedia, jenjang, peti lompat, kudu-kuda, palang sejajar, palang tunggal, matras, dan lain-lainnya. Sedangkan alat-alat olahraga adalah yang biasanya dipakai dalam waktu yang relatif singkat, misalnya, bola, raket, jaring bola basket, jaring tenis, pemukul bola kasti, dan sebagainya. Sedangkan definisi lain menyatakan bahwa "fasilitas adalah semua prasarana olahraga yang meliputi seluruh lapangan dan bangunan olahraga beserta perlengkapannya untuk melaksanakan program kegiatan olahraga". Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga

merupakan salah satu dari alat dan tempat pembelajaran, di mana sarana dan prasarana mempunyai peran yang penting dalam proses berlangsungnya pembelajaran. Pemanfaatan sarana dan prasarana yang dilakukan oleh para guru dan siswa dalam situasi pembelajaran untuk menunjang tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Proses pembelajaran akan mengalami kepincangan atau tidak berjalan dengan baik apabila tidak didukung dengan ketersediaan sarana pembelajaran yang memadai, bahkan proses pembinaan dalam pencapaian prestasi olahraga tidak dapat berjalan dan bisa berhenti sama sekali dalam perjalanannya bila tidak tersedia dan ditunjang dengan sarana dan prasarana latihan yang standar. Bisa dinyatakan bahwa sarana dan prasarana olahraga ini sebagai alat bantu dalam pengajaran pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan juga dalam rangka pencapaian prestasi olahraga.

Istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari “facilities”, yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga dan pendidikan jasmani. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu: (1) Peralatan (*apparatus*) ialah sesuatu yang digunakan, contoh: peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda dan lain-lain. (2) Perlengkapan (*device*) yaitu: Sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain. Termasuk sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya: bola, raket, pemukul dan lain-lain. Seperti halnya prasarana olahraga, sarana yang dipakai dalam kegiatan olahraga pada masing-masing cabang olahraga memiliki ukuran standar. Akan tetapi apabila cabang olahraga tersebut dipakai sebagai materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka sarana yang digunakan harus dimodifikasi, disesuaikan dengan kondisi sekolah dan karakteristik peserta didik.

Untuk menjamin terwujudnya hal tersebut diperlukan adanya sarana dan prasarana yang memadai dan harus memenuhi ketentuan minimum yang ditetapkan dalam standar sarana dan prasarana. Standar sarana dan prasarana untuk lingkup pendidikan formal, jenis pendidikan umum, jenjang pendidikan dasar dan menengah yaitu: Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI), Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (SMP/MTs), dan Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah (SMA/MA). Standar sarana dan prasarana untuk jenjang pendidikan tersebut harus mencakup: (a) kriteria minimum sarana yang terdiri dari perabot, peralatan pendidikan, media pendidikan, buku dan sumber belajar lainnya, teknologi informasi dan komunikasi, serta perlengkapan lain yang wajib dimiliki oleh setiap sekolah/madrasah, (b) kriteria minimum prasarana yang terdiri dari lahan, bangunan, ruang-ruang, dan instalasi daya dan jasa yang wajib dimiliki oleh setiap sekolah/madrasah.

Berdasarkan pengertian sarana yang di kemukakan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, sarana pendidikan jasmani merupakan perlengkapan yang mendukung proses kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang sifatnya dinamis dapat berpindah-pindah dari satu tempat ke tempat yang lain, misalnya bola, raket, net, dan lain lain. Sarana atau alat pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan segala sesuatu yang dipergunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menyampaikan materi pembelajaran melalui media gerak dalam rangka meningkatkan kecerdasan multi dari seluruh peserta didik. Segala sesuatu yang dipergunakan tersebut adalah yang mudah dipindah-pindahkan atau dibawa saat dipergunakan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media atau alat peraga yang dipergunakan dalam penyampaian materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Dengan demikian dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan apabila didukung dengan sarana yang baik dan mencukupi, maka peserta didik bahkan guru pendidikan jasmani dapat menggunakan sarana tersebut dengan baik dan

efektif. Tentunya peserta didik akan merasa senang, puas dan terakomodasi seluruh kebutuhan belajarnya dalam memanfaatkan ketersediaan sarana yang terdapat disekolahnya. Dengan memiliki sarana yang memenuhi standar maka peserta didik dapat mengembangkan keinginannya untuk terus mencoba pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sesuai kebutuhannya. Menurut Nana Sudjana (2005:100) bahwa salah satu fungsi alat peraga yaitu Penggunaan alat peraga dalam pengajaran diutamakan untuk meningkatkan hasil belajar mengajar.

Menggunakan alat peraga dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hasil belajar yang dicapai akan mudah diingat oleh peserta didik bahkan melekat dalam dirinya, sehingga pelajaran akan memberi dan mempunyai nilai kualitas. Penggunaan sarana yang baik mempunyai peranan penting untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Oleh karena itu ketersediaan sarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus memenuhi standar minimal sesuai kebutuhan dan jumlah peserta didik. Tersedianya sarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang cukup sesuai dengan jumlah peserta didik, maka proses pembelajaran akan berjalan secara efektif dan efisien. Namun sebaliknya jika sarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak tersedia sesuai dengan kebutuhan maka pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan terhambat dan hasilnya kurang efektif sehingga tujuan pembelajaran tidak akan tercapai secara maksimal. Meskipun demikian guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak harus menggantungkan dirinya dengan sarana yang standar dan tercukupi, tetapi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus kreatif, inovatif dalam memodifikasi pembelajaran agar seluruh kompetensi peserta didik dapat tercapai dengan baik.

## **2. Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi peserta didik di sekolah tidak hanya dapat dilaksanakan dengan ketersediaan sarana pembelajaran saja, tetapi prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga sangat menentukan. Prasarana pendidikan jasmani dan olahraga tidak harus memenuhi kriteria standar seperti prasarana olahraga, tetapi dengan ketersediaan prasarana yang cukup memadai akan memberikan dampak terhadap proses pembelajaran sehingga ketercapaian hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diinginkan dapat terlaksana dengan baik. Prasarana olahraga secara umum dapat didefinisikan bahwa segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (*usaha atau pembangunan*). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai suatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah di pindahkan. Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana olahraga ialah: lapangan bolabasket, lapangan tenis, gedung olahraga (*hall*), stadion sepakbola, stadion atletik dan lain-lain. Gedung olahraga merupakan prasarana yang dapat difungsikan serba guna yang secara berganti-ganti dapat digunakan untuk melaksanakan pertandingan atau perlombaan beberapa cabang olahraga. Gedung olahraga dapat digunakan sebagai prasarana pertandingan bolavoli, prasarana pertandingan bulutangkis, pertandingan sepakbola, pertandingan hoki dan lain-lain. Sedangkan stadion atletik yang ada di dalamnya termasuk lapangan lompat jauh, lapangan lempar cakram, lempar lembing, lintasan lari dan lain-lain. Sering kali stadion atletik dipakai sebagai prasarana pertandingan sepakbola yang memenuhi syarat. Contohnya Stadion Gelora Bung Karno Senayan Jakarta.

Prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada prinsipnya merupakan sesuatu yang bersifat permanen. Kelangsungan proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak terlepas dari tersedianya prasarana yang baik dan memadai.

Prasarana yang baik dan memadai dapat menjamin kelangsungan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik sehingga hasil belajar dapat tercapai sesuai dengan tujuan pembelajaran. Menurut Soepartono (2000 : 5) bahwa prasarana olahraga adalah sesuatu yang merupakan penunjang terlaksananya suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang dapat mempermudah atau memperlancar proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sehingga dapat berjalan dengan baik sesuai kebutuhan peserta didik.

Salah satu karakteristik prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sifatnya relatif permanen atau tidak mudah untuk dipindah-pindahkan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:893) bahwa: prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses usaha, pembangunan proyek dan lain sebagainya. Prasarana olahraga dapat diartikan sebagai prasarana dengan ukuran standar seperti lapangan maupun gedung olahraga, hall dan lain-lain. Faktanya dilapangan banyak sekolah-sekolah bahkan perguruan tinggi tidak memiliki prasarana olahraga yang memadai untuk menyelenggarakan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dengan baik, sehingga guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus memanfaatkan lingkungan, halaman sekolah, ruang-ruang kelas untuk melaksanakan proses belajar mengajar gerak pendidikan jasmani dan olahraga.

### **3. Fasilitas Pendidikan Jasmani Sekolah**

Fasilitas olahraga di sekolah merupakan masalah di Negara Indonesia, bila ditinjau dari kuantitasnya masih sangat terbatas dan tidak merata serta masih terlalu jauh dari batas minimal atau standart minimal yang dipersyaratkan. Untuk menghasilkan kualitas hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah selain guru pendidikan jasmani harus mempunyai kompetensi dan profesional, maka fasilitas olahraga harus terpenuhi sebagai alat penunjang berlangsungnya proses belajar mengajar. Pengertian fasilitas berdasarkan hasil Loka Karya Fasilitas Olahraga (1979:18) dijelaskan bahwa: Fasilitas olahraga adalah semua lapangan dan bangunan beserta perlengkapannya. Dalam hal ini fasilitas tersebut, macam dan jenisnya dapat berupa lapangan terbuka/luar, lapangan tertutup atau indoor, kolam renang dan perlengkapan fasilitas olahraga lainnya. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, fasilitas olahraga merupakan lapangan atau bangunan yang disertai dengan perlengkapan olahraga. Sebagai contoh fasilitas sepakbola berupa lapangan sepakbola yang dilengkapi seperti gawang, jala, bendera, bola dan lain sebagainya. Keberadaan fasilitas dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat penting, bahkan tidak dapat dipisahkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah-sekolah.

Ketersediaan fasilitas olahraga yang ideal sesuai dengan standart, akan memungkinkan berlangsungnya proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, akan berjalan lancar sesuai dengan kurikulum dan tuntutan kebutuhan peserta didik. Namun sebaliknya, bila fasilitas tidak tersedia sesuai tuntutan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka pembelajaran dipastikan tidak dapat berjalan sebagaimana mestinya, sehingga hasil belajar yang diinginkan tidak dapat tercapai secara efektif dan efisien. Fasilitas adalah sarana untuk melancarkan fungsi atau kemudahan terselenggaranya suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Fasilitas secara umum adalah fasilitas yang disediakan untuk kepentingan umum seperti: jalan raya, alat penerangan, dan lain-lainnya. Fasilitas olahraga adalah semua prasarana olahraga yang meliputi semua lapangan dan bangunan olahraga beserta perlengkapannya untuk melaksanakan program kegiatan olahraga. Berdasarkan pengertian tersebut, istilah fasilitas olahraga sudah mencakup pengertian prasarana dan sarana perlengkapan. Dalam

pembicaraan sehari-hari istilah fasilitas olahraga ini sudah populer, sehingga tidak ada kesulitan jika pada pembicaraan selanjutnya istilah ini kadang-kadang digunakan secara bergantian.

Fasilitas olahraga yang ada di sekolah-sekolah masih merupakan masalah di negara kita, bila ditinjau dari kuantitasnya masih sangat terbatas dan tidak merata. Bahkan masih terlalu jauh dari batas ideal minimal atau standar minimal. Di Indonesia standar minimal fasilitas olahraga untuk sekolah telah dikeluarkan oleh Ditjen Dikluspora melalui Lokakarya Fasilitas Olahraga Tahun 1978-1979. Salah satu contoh standar minimum fasilitas olahraga untuk sekolah disalah satu negara maju di Eropa untuk sebuah gambaran bagaimana negara maju menempatkan olahraga dalam proses penyelenggaraan pendidikannya. Di Prancis standar fasilitas olahraga untuk sekolah dibedakan dengan standar fasilitas olahraga untuk sebuah Perguruan Tinggi sebagai berikut: (1) Standar untuk sekolah (a) lapangan olahraga, luas bruto: 20 M<sup>2</sup>/ murid (b) gedung olahraga, luas efektif: 0,6 M<sup>2</sup>/ murid (c) Kolam renang tertutup, luas air: 0,15 M<sup>2</sup>/ murid. (2) Standar untuk Perguruan Tinggi : (a) lapangan olahraga, luas bruto: 21 M<sup>2</sup>/ mahasiswa (b) gedung olahraga, luas efektif: 0,5 M<sup>2</sup>/ mahasiswa (c) kolam renang tertutup, luas air :0,6 M<sup>2</sup>/ mahasiswa. Berdasarkan standar olahraga untuk sekolah di Prancis ini, sebenarnya standar fasilitas olahraga di sekolah yang diusulkan oleh Ditjen Dikluspora untuk sekolah-sekolah di Indonesia sudah cukup baik untuk diterapkan. Untuk perguruan tinggi di usulkan standar fasilitas olahraga menggunakan indeks untuk lapangan terbuka sebesar 14,8 M<sup>2</sup>/ mahasiswa dan untuk gedung olahraga sebesar 1,1 M<sup>2</sup>/ mahasiswa. Untuk fasilitas olahraga di sekolah diusulkan rata-rata 7 M<sup>2</sup>/ siswa dikatakan rata-rata karena memang tidak dibagi secara proporsional dengan penggunaannya, berapa untuk lapangan terbuka, berapa untuk gedung olahraga dan berapa untuk kolam renang.

Fasilitas olahraga untuk lingkungan/pemukiman disebut juga fasilitas olahraga untuk masyarakat terdiri dari taman untuk bermain dan lapangan-lapangan terbuka. Kondisi fasilitas olahraga untuk masyarakat di Indonesia sangat menyedihkan karena banyak lapangan olahraga yang berubah fungsi menjadi bangunan gedung. Standar untuk area dan fasilitas olahraga sekarang sangat jauh dari ukuran standar di negara lain. Harsuki mencontohkan Amerika Serikat sebagai contoh modelnya. Disana standar yang disarankan untuk lapangan bermain dan lapangan terbuka bagi kota-kota kecil adalah 100 orang setiap acre (1 acre = 4046,72 M<sup>2</sup>). Ini berarti bahwa indeks untuk satu orang adalah 40 M<sup>2</sup> lebih. Indeks yang belum termasuk arena yang diperlukan untuk sekolah dan perguruan tinggi. Modifikasi dari standar umum yang telah ditentukan tersebut untuk kota besar dari yang padat penduduknya adalah sebagai berikut (a) 1 acre untuk 200 orang (= 20 M<sup>2</sup> untuk satu orang) bagi kota yang penduduknya sampai 500.000 orang. (b) 1 acre untuk 300 orang (= 14M<sup>2</sup> untuk satu orang) bagi kota yang penduduknya sampai satu juta. Bagaimana di Indonesia? Ternyata masih sangat jauh dari standar di atas, hasil survei yang dilakukan Harsuki Tahun 1973 mengenai lapangan bermain di Kecamatan Kebayoran Jakarta Barat diperoleh standar perorang tiap orang sebesar 0,38 M<sup>2</sup>, yang berarti masih sangat kecil jika dibandingkan dengan standar di negara lain. Menurut dugaan penulis walaupun survei tersebut dilakukan tahun 1973, angka tersebut akan lebih kecil jika survei dilakukan sekarang.

Dari hasil-hasil seminar dan lokakarya fasilitas olahraga yang diselenggarakan oleh proyek pembinaan prestasi olahraga, diperoleh standar luas perkapita sebesar 1,4 M<sup>2</sup> per orang. Selanjutnya seminar mengusulkan untuk ditingkatkan menjadi 3,5 M<sup>2</sup> tiap penduduk. Demikianlah gambar tentang kondisi fasilitas olahraga untuk masyarakat di negara kita yang begitu memperhatikan. Siapakah yang harus bertanggungjawab tentang

hal ini., dan siapakah yang harus memikirkan pengadaannya? Sebab, adanya fasilitas olahraga terbuka bukanlah semata-mata untuk kepentingan masyarakat olahraga, tetapi juga merupakan kepentingan rakyat banyak.

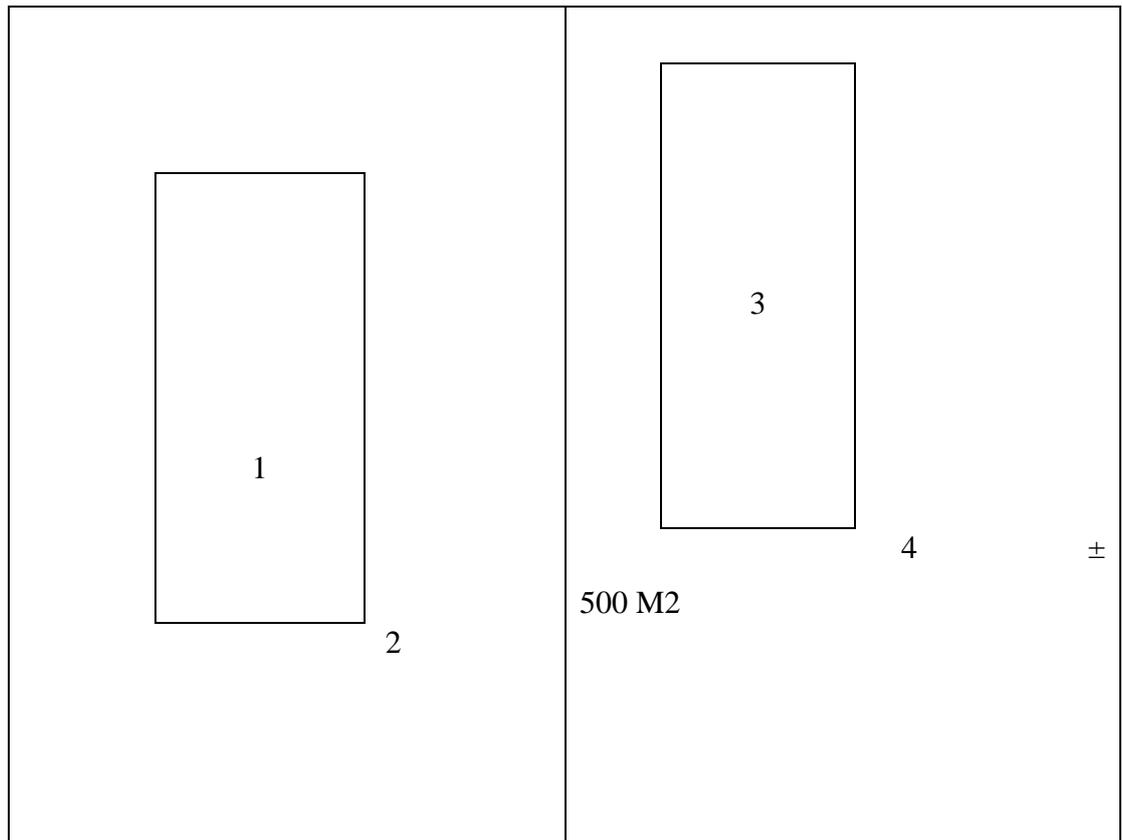
Di kota-kota besar dapat dilihat dan dirasakan akan perlunya tempat-tempat untuk berolahraga. Disemua tempat terbuka, taman-taman, jalan-jalan baik jalan mobil maupun jalan kereta api dijadikan tempat untuk berolahraga, terutama oleh anak-anak generasi muda yang diharapkan tumbuh menjadi tunas bangsa. Mereka bermain, berolahraga tidak lagi menghiraukan larangan sipenjaga taman, bahkan bahaya yang mengancam pun tidak dihiraukan. Mereka bergerak dan berolahraga karena secara alamiah dibutuhkan demi untuk perkembangan jasmani dan rohaninya. Jadi penyediaan fasilitas terbuka merupakan dasar kebutuhan pokok dari perencanaan olahraga. Kegiatan olahraga telah diakui memiliki nilai-nilai yang positif. Jika kebutuhan fasilitas olahraga terbuka ini tidak terpenuhi, kemungkinan anak melakukan kegiatan yang menjurus kearah negatif (*Cross-boy, obat-obat terlarang dan lain-lain*).

Lebih jelas dapat di lihat dalam tabel 2; standar umum prasarana sekolah dan olahraga/kesehatan berikut ini :

STANDAR UMUM PRASARANA SEKOLAH DAN OLAHRAGA/KESEHATAN			
Jumlah kelas Jumlah murid	A kebutuhan Prasarana sekolah	B Kebutuhan Prasarana Olahraga	Jenis Prasarana O.R Yang Disediakan
Minimal 5 kelas (125 Murid)	1250 m <sup>2</sup>	(I) 1.100 m <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lap. Olahraga Serbaguna (15x30) m<sup>2</sup></li> </ul>
6-10 kelas	8 M <sup>2</sup> / Murid	(II) 1.400 m <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletik (500) m<sup>2</sup></li> </ul>
11-20 kelas	8 M <sup>2</sup> / Murid	(III) 2.00 m <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (I)</li> </ul>
20- kelas ( diatas 20 kelas) (minimum 500 Murid )	10M <sup>2</sup> / Murid	(IV) 2.700 m <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bangsal Terbuka (12,5 x 25) Tinggi 6 M</li> <li>• Lap. Olahraga Serbaguna + Atletik</li> <li>• Bangsal terbuka</li> <li>• Lap. Voly/ Basket</li> <li>• Lap. Lain (15x30) M<sup>2</sup></li> <li>• (III)</li> <li>• Lap. Serba guna (20x40) M<sup>2</sup></li> </ul>
Catatan : - Angka-angka yang tercatat merupakan standar kebutuhan minimum ❖ Dimensi yang tercantum tidak mutlak harus diikuti disesuaikan dengan keadaan setempat			

Dari tabel di lihat bahwa prasana olahraga memerlukan arena yang luasnya kurang lebih sama dengan prasarana sekolah ( gedung dan halaman sekolah). Jika prasarana olahraga pendidikan jasmani di sekolah dengan standar seperti tercantum dalam tabel di atas di aljabarkan dalam bentuk gambar secara berturut-turut adalah sebagai berikut :

- ❖ Prasarana olahraga pendidikan jasmani di sekolah untuk tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Tingkat Pertama dan Sekolah Menengah Umum dengan 5 kelas dan Jumlah murid 125-150 murid. Diperlukan area seluas 1.250 M<sup>2</sup> untuk prasarana dan halaman sekolah di tambah 1.110 M<sup>2</sup> untuk prasarana olahraga/pendidikan jasmani.  
40 m

30 m<sup>2</sup>

A

27 m<sup>2</sup>

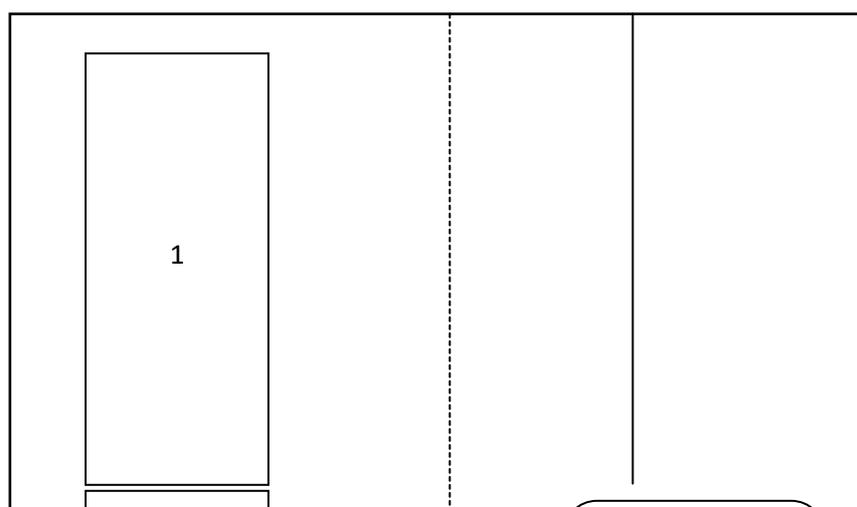
B

Keterangan :

1. Bangunan Sekolah/ kelas
2. Halaman/ kebun sekolah
3. Lapangan olahraga serba guna (15x30 M<sup>2</sup>)
4. Lapangan atletik (± 500 M<sup>2</sup>)

Prasarana Olahraga/Pendidikan Jasmani di Sekolah

Untuk tingkat SD, SLTP dan SMU denan 6-10 kelas dan jumlah murid 150-250 murid. Diperlukan area seluas 8M<sup>2</sup>/murid untuk prasarana sekolah di tambah 1.500 M<sup>2</sup> untuk prasarana olahraga/pendidikan jasmani. Disini sudah ada bangsal tertutup dan bangsal terbuka.





Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd

# SARANA DAN PRASARANA PENJAS

Pembelajaran penjas dapat berjalan lancar & sukses

ditentukan oleh :

a.Guru b.Siswa c.Kurikulum Pembelajaran penjas dapat berjalan lancar & sukses ditentukan oleh :a.Guru b.Siswac.Kurikulumc.Kurikulumd. Sarana dan Prasarana e.Tujuan f. Metode g.Penilaian c.Kurikulum d.Sarana dan Prasarana e.Tujuan f.Metode g.Penilaian

## HAKIKAT SARANA & PRASARANA

### A.Pengertian

1.Sarana (alat) 2. Prasarana a.Perkakas b.Fasilitas

**SARANA (alat)** Adalah segala sesuatu yang digunakan untuk pembelajaran penjas yang mudah dibawa kemana-mana & ringan  
Misalnya : Bola, Net, Pemukul, Lembing, Balok, Gada, Kaset, Simpai, Cakram, peluru, dsb

### 2. PRASARANA

#### a)PERKAKAS

Adalah segala sesuatu yang digunakan untuk pembelajaran, yang bisa dipindah, tetapi berat (semi permanen)Misal : Matras, Peti lompat, Bangku Swedia, Meja pingpong, Tiang lompat tinggi, Trampolin, Gawang, Palang sejajar, Palang bertingkat, palang tunggal.

#### b) FASILITAS

### 2. PRASARANA

**FASILITAS** Adalah segala sesuatu yang digunakan untuk pembelajaran yang tidak bisa dibawa kemana-mana, yang sifatnya permanenMisal : lapangan, Aula (GOR), Kolam renang.Lapangan : Rumput/sintesis Sepak Bola Keras Tennis, Bulutangkis. Grafel : Softball, Voli, Track & Field jogging track. Pasir : Voli pantai

## TUJUAN SARANA & PRASARANA PENJAS

1.Memperlancar Pembelajaran 2.Mempermudah Gerakan  
3.Mempersulit Gerakan 4.Memecu Bergerak 5.Untuk Kelangsungan

Aktifitas 6.Menjadikan Siswa Tidak Takut 7.Untuk Kelangsungan  
Aktifitas 8.Menjadikan Siswa Tidak Takut

## MANFAAT SARANA & PRASARANA

- 1.Memacu Pertumbuhan & PerkembanganPertumbuhan dipicu oleh :
  - a.Gen (Keturunan)b.Makanan Bergizi..Dengan Bergerak Memacu
- 2.Gerak Lebih Mudah/Sulit 3.Agar Bisa Mengetahui Tolok Ukur keberhasilan 4.Menarik Perhatian (Outensi)

## Modifikasi Sarana & Prasarana Penjas

### A.LAPANGAN SEPAK BOLA

Alat dan Fasilitas

Ukuran : Panjang 100-110 meter

Lebar 64-75 meter

Tanda Perbatasan :

Dari kapur putih, lebar 12 cm, Bendera dari kain, Tiang

Tanda Perbatasan :

Dari kapur putih, lebar 12 cm, Bendera dari kain, Tiang

Dari kapur putih, lebar 12 cm, Bendera dari kain, Tiang  
bendera tinggi minimal 1.5 m

Gawang : Tinggi : 2, 44 m

Lebar : 7,32 m

Terbuat dari : Kayu/logam tebal maksimal 12 cm dicat putih.  
Dibelakang gawang dipasang jaring-jaring Dari kapur putih, lebar 12 cm, Bendera dari kain, Tiang bendera tinggi minimal 1.5 m.

Gawang : Tinggi : 2, 44 mLebar : 7,32 m.Terbuat dari : Kayu/logam tebal maksimal 12 cm dicat putih. Dibelakang gawang dipasang jaring-

jaring. Bola : Terbuat dari : Kulit. Ukuran lingkaran bola tidak lebih besar dari 71 cm, tidak kurang dari 68 cm. Berat : 396 –453 gram

Perlengkapan Permainan : Perorangan : Sepatu bola & Pakaian latihan. Team : a) Kostum lebih dari satu set. Bola : Terbuat dari : Kulit. Ukuran lingkaran bola tidak lebih besar dari 71 cm, tidak kurang dari 68 cm..Berat : 396 –453 gram..Tiap set tidak kurang dari 18 perangkat- Kaos baju no 1 & 18 untuk penjaga gawang-Kaos baju no 2 –17 untuk pemain-Celana pemain & penjaga gawang beda-Kaos kaki pemain & penjaga gawang beda-Tiap set tidak kurang dari 18 perangkat-Kaos baju no 1 & 18 untuk penjaga gawang-Kaos baju no 2 –17 untuk pemain-Celana pemain & penjaga gawang beda-Kaos kaki pemain & penjaga gawang beda

## PERAWATAN SARPRAS PENJAS

Alat dan Perkakas

1. Yang terbuat dari besi

Resiko : a) Pemeliharaannya susah, karena berkarat sehingga jangan terlalu lama basah agar awet : di cat  
b) Jangan disimpan di lantai meskipun sudah dikeringkan..c) Jangan ditumpuk terlalu banyak  
d) Habis dipakai dibersihkan

2. Yang terbuat dari kayu/bambu

Resiko : a) mudah lapuk karena mudah dimakan rayap/serangga/semut. Agar awet :

-dicat

-Disimpan ditempat yang kering (bukan ditanah)

-Terhindar dari api

-Jangan ditumpuk terlalu banyak

-Jangan sering dibongkar-pasang

3. Yang terbuat dari kulit

Resiko : a) jangan sampai basah terlalu lama

b) Jangan dijemur terlalu lama

c) Hindari zat kimia

d) Hindari api/panas

Agar awet :

- Bola kulit disimpan di rak/keranjang yang berongga

- Bola kulit, setelah dipakai digemboskan

4. Yang terbuat dari karet

Resiko : a) Jangan kena panas yang tinggi

b) Jangan kena minyak/gas

5. Yang terbuat dari kain/benang

Resiko : a) Bila lembab mudah menjamur

b) Bila sering kehujanan akan rusak  
 b) Bila sering kehujanan akan rusak  
**LAPANGAN**

- a) Perawatannya dijaga kebersihannya
- b) Tidak boleh dilewati kendaraan
- c) Hindari dari genangan air agar tidak licin

**GEDUNG OLAH RAGA/Hall**

**Dicat**

- a) Dicat
- b) Bila masuk, sepu dilepas (Hall senam)
- c) Kebersihan terjaga (sedot debu)
- d) Penerangannya baik
- e) Pergantian udara baik

**KOLAM RENANG**

a) Air kolam diusahakan selalu bersih, bila tidak mudah berjamur. Bila ada jamur segera dibersihkan

- b) Penerangannya baik

**ALAM TERBUKA**

- a) Tidak boleh merusak tanaman
- b) Tidak boleh corat-coret

#### **a. Sarana Pendidikan Jasmani**

Sarana pendidikan jasmani merupakan peralatan yang sangat membantu dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Sarana pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan segala sesuatu yang sifatnya tidak permanen, dapat dibawa kemana-mana atau dipindahkan dari satu tempat ke tempat lain. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001: 999) dijelaskan, "Sarana adalah segala sesuatu yang dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud dan tujuan". Contoh: bola, raket, pemukul, tongkat, balok, raket tennis meja, shuttle cock, dll. Sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi peserta didik dengan sungguh-sungguh dan akhirnya tujuan aktivitas dapat tercapai.

Menurut Ratal Wirjasantoso (1984: 157) alat-alat olahraga biasanya dipakai dalam waktu relatif pendek misalnya: bola, raket, jarring, pemukul bola kasti, dan sebagainya. Alat-alat olahraga biasanya tidak dapat bertahan dalam waktu yang lama, alat akan rusak apabila sering di pakai dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, agar alat dapat bertahan lama harus dirawat dengan baik.

Sarana maupun alat merupakan benda yang dibutuhkan dalam pembelajaran olahraga, dan alat tersebut sangat mudah dibawa sehingga sarana atau alat tersebut sangat praktis dalam pelaksanaan pembelajaran. Alat olahraga merupakan hal yang mutlak harus dimiliki oleh sekolah, tanpa ditunjang dengan hal ini pembelajaran pendidikan jasmani tidak akan dapat berjalan

dengan baik. Sedang menurut Sukintaka yang dimaksud alat adalah alat-alat olahraga adalah “ alat yang digunakan dalam olahraga, misalnya bola untuk bermain basket, voli, sepak bola.

Soepartono (1999/2000) menyatakan istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari fasilitas yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Selanjutnya sarana juga dapat diartikan segala sesuatu yang dapat digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani mudah dipindah bahkan mudah dibawa oleh pemakai.

Sedangkan sarana olahraga dapat dibedakan menjadi :

1. Peralatan ialah sesuatu yang digunakan.

Contoh: peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, dan lain sebagainya.

2. Perlengkapan ialah:

a. Semua yang melengkapi kebutuhan prasarana. Misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas.

b. Sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki.

Misalnya: bola, raket, pemukul.

Berdasarkan pengertian sarana yang di kemukakan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, sarana pendidikan jasmani merupakan perlengkapan yang mendukung kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang sifatnya dinamis dapat berpindah-pindah dari satu tempat ke tempat yang lain, misalnya bola, raket, net, dll. Dan sarana atau alat pendidikan jasmani merupakan segala sesuatu yang dipergunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani atau olahraga, segala sesuatu yang dipergunakan tersebut adalah yang mudah dipindah-pindah atau dibawa saat dipergunakan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani atau olahraga. Sarana pendidikan jasmani merupakan media atau alat peraga dalam pendidikan jasmani.

Dengan demikian dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani apabila didukung dengan sarana yang baik dan mencukupi, maka anak didik atau siswa bahkan guru akan dapat menggunakan sarana tersebut dengan baik dan maksimal. Tentunya anak didik atau siswa tersebut akan merasa senang bahkan puas dalam memakai sarana yang terdapat disekolahnya. Dengan memiliki sarana yang memenuhi standar maka anak atau siswa dapat mengembangkan keinginannya untuk terus mencoba olahraga yang disenanginya. Menurut Nana Sudjana (2005:100) bahwa salah satu fungsi alat peraga yaitu, “ Penggunaan alat peraga dalam pengajaran diutamakan untuk mempertinggi belajar mengajar.

Dengan kata lain, menggunakan alat peraga hasil belajar yang dicapai akan tahap lama akan diingat siswa, sehingga pelajaran mempunyai nilai tinggi” . Penggunaan sarana yang baik mempunyai peranan penting untuk meningkatkan hasil belajar. Oleh karena itu, penyediaan sarana pendidikan jasmani harus ideal sesuai dengan jumlah siswa. Tersedianya sarana pendidikan jasmani yang ideal sesuai dengan jumlah siswa, maka pembelajaran akan berjalan secara efektif dan efisien. Namun sebaliknya, sarana pendidikan jasmani yang tidak ideal, pembelajaran pendidikan jasmani akan terhambat kurang efektif dan banyak waktu yang terbuang.

## **b. Prasarana Pendidikan Jasmani**

Prasarana pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan sesuatu yang bersifat permanen. Kelangsungan proses belajar mengajar pendidikan jasmani tidak terlepas dari tersedianya prasarana yang baik dan memadai. Prasarana yang baik dan memadai maka proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan dengan baik.

Menurut Soepartono (1999/2000: 5) berpendapat bahwa prasarana olahraga adalah sesuatu yang merupakan penunjang terlaksananya suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar proses. Salah satu sifat yang dimiliki oleh prasarana jasmani adalah sifatnya relatif permanen atau susah untuk dipindah. Menurut Depdiknas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001: 893) bahwa, "prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses usaha, pembangunan proyek dan lain sebagainya". Prasarana pendidikan jasmani yang dimaksud dalam pendapat di atas dapat diartikan sebagai prasarana dengan ukuran standar seperti lapangan lapangan maupun gedung olahraga, tetapi kebanyakan sekolah tidak dapat menyelenggarakan pembelajaran pendidikan jasmani dengan prasarana standar, sering pembelajaran pendidikan jasmani diselenggarakan di halaman sekolahsekolah, disela-sela bangunan gedung, sebagian dapat menggunakan prasarana standar yang terdapat disekitar sekolah namun harus berbagi dengan sekolah lain maupun masyarakat.

### **Fasilitas Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah**

Fasilitas olahraga di sekolah merupakan masalah di negara Indonesia. Ditinjau dari kuantitasnya masih sangat terbatas dan tidak merata dan masih terlalu jauh dari batas ideal minimal atau standart minimal. Untuk menuju pendidikan yang berkualitas, maka fasilitas olahraga harus dipenuhi. Adapun yang dimaksud dengan fasilitas menurut hasil Loka Karya Fasilitas Olahraga (1979: 18) dijelaskan bahwa, "Fasilitas olahraga adalah semua lapangan dan bangunan beserta perlengkapannya. Dalam hal ini fasilitas tersebut, macam dan jenisnya dapat berupa lapangan terbuka/luar, lapangan tertutup, kolam renang dan perlengkapan fasilitas olahraga".

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, fasilitas olahraga merupakan lapangan atau bangunan yang disertai dengan perlengkapan olahraga. Sebagai contoh fasilitas sepakbola berupa lapangan sepakbola yang dilengkapi seperti gawang, jala, bendera, bola dan lain sebagainya. Keberadaan fasilitas dalam pendidikan jasmani sangat penting, bahkan tidak dapat dipisahkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Ketersediaan fasilitas olahraga yang ideal sesuai dengan standart, maka pembelajaran pendidikan jasmani akan berjalan lancar sesuai dengan kurikulum. Namun sebaliknya, fasilitas yang tidak sesuai maka pembelajaran tidak dapat berjalan sebagaimana mestinya, sehingga pembelajaran tidak sesuai dengan kurikulum.

Fasilitas adalah sarana untuk melancarkan fungsi atau kemudahan. Fasilitas secara umum adalah fasilitas yang disediakan untuk kepentingan umum seperti: jalan raya, alat penerangan, dan lain-lainnya. Fasilitas olahraga di sekolah masih merupakan masalah di negara Indonesia. Ditinjau dari kuantitasnya masih sangat terbatas dan tidak merata. Masih terlalu jauh dari batas ideal minimal atau standard minimal. (Minggu, Desember 16, 2012 [Sarana dan Prasarana Olahraga](#))

Pembelajaran pendidikan jasmani dimana GERAK sebagai media pengajarannya, menuntut para guru pendidikan jasmani harus mampu mengadaptasikan berbagai model pembelajaran dalam menyampaikan proses belajar mengajar terhadap peserta didik. Guru dituntut kreatif, inovatif, agar pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan dengan baik dengan cara mencerdaskan, menguatkan dan menyenangkan. Penguasaan berbagai macam metode atau pendekatan pengajaran menjadi tuntutan yang harus dilakukan untuk mengefektifkan proses belajar mengajar dalam upaya pencapaian multi

kecerdasan tersebut. (1) **PENGERTIAN MODEL PEMBELAJARAN** adalah: Sebagai suatu prosedur yang sistematis didalam mengorganisasikan berbagai pengalaman belajar bagi peserta didik dalam upaya mencapai tujuan belajar mengajar. Model pembelajaran dapat juga diartikan sebagai suatu **PENDEKATAN** pembelajaran yang digunakan di dalam kegiatan pembelajaran. Jadi sebenarnya model pembelajaran memiliki arti yang sama dengan pendekatan, strategi atau metode pembelajaran. Ada beberapa [ciri-ciri model pembelajaran](#) secara khusus diantaranya adalah : (1) Rasional teoritik yang logis yang disusun oleh para pencipta atau pengembangnya. (2) Landasan pemikiran tentang apa dan bagaimana siswa belajar. (3) Tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil. (4) Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Sedangkan **model pembelajaran** menurut **Kardi dan Nur** ada lima **model pembelajaran** yang dapat digunakan dalam mengelola pembelajaran, yaitu: pembelajaran langsung; pembelajaran kooperatif; pembelajaran berdasarkan masalah; diskusi; dan learning strategi. **Memilih Model Pembelajaran Yang Baik.** Sebagai seorang guru harus mampu *memilih model pembelajaran yang tepat* bagi peserta didik. Karena itu dalam memilih model pembelajaran, guru harus memperhatikan keadaan atau kondisi siswa, bahan pelajaran serta sumber-sumber belajar yang ada agar penggunaan *model pembelajaran* dapat diterapkan secara efektif dan menunjang *keberhasilan belajar siswa*.

Seorang guru diharapkan memiliki motivasi dan semangat pembaharuan dalam proses pembelajaran yang dijalaninya. Menurut Sardiman A. M. (2004 : 165), guru yang kompeten adalah guru yang mampu mengelola program belajar-mengajar. Mengelola di sini memiliki arti yang luas yang menyangkut bagaimana seorang guru mampu menguasai keterampilan dasar mengajar, seperti membuka dan menutup pelajaran, menjelaskan, bervariasi media, bertanya, memberi penguatan, dan sebagainya, juga bagaimana guru menerapkan *strategi, teori belajar dan pembelajaran, dan melaksanakan pembelajaran yang kondusif*. Pendapat serupa dikemukakan oleh Colin Marsh (1996 : 10) yang menyatakan bahwa guru harus memiliki *kompetensi mengajar, memotivasi peserta didik, membuat model instruksional, mengelola kelas, berkomunikasi, merencanakan pembelajaran, dan mengevaluasi*. Semua kompetensi tersebut mendukung keberhasilan guru dalam mengajar. Setiap guru harus memiliki *kompetensi adaptif* terhadap setiap perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan di bidang pendidikan, baik yang menyangkut perbaikan kualitas pembelajaran maupun segala hal yang berkaitan dengan peningkatan prestasi belajar peserta didiknya.

**(2) TUJUAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI.** Tujuan Pendidikan Jasmani untuk mengembangkan ranah (1) jasmani, (2) Kognitif (3) Afektif, dan (4) Psikomotorik. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani untuk mengembangkan multi kecerdasan peserta didik antara lain adalah: kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, kecerdasan kinestetik, kecerdasan sosial dan kecerdasan metal peserta didik.

**(3) PENCIPTAAN ATMOSFIR PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI** (a) Menyenangkan dengan cara **AKTIF, KREATIF, HIDUP** (b) Mencerdaskan dengan cara **MENGGALI, MENEMUKAN DAN MENCIPTAKAN** (c) Menguatkan dengan cara **KEMANDIRIAN, KERJASAMA DAN TANGGUNGJAWAB.** **(4) STRATEGI BELAJAR MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI** **Gabbard, LeBlanc dan Lovy (1994)** menyatakan bahwa strategi pembelajaran merujuk pada suatu proses mengatur lingkungan belajar. Setiap strategi merupakan gabungan beberapa variabel. Variabel yang penting dalam strategi pembelajaran adalah metode penyampaian bahan ajar, pola organisasi yang digunakan guru untuk menyampaikan materi, dan bentuk komunikasi yang dipergunakan. Secara rinci strategi pembelajaran seperti yang dikemukakan di atas dapat

diuraikan satu-persatu sebagai berikut. **Macam-Macam Strategi Pengajaran Menurut Agus Mahendra** Terdapat sedikitnya tujuh strategi pengajaran yang dapat dikemukakan berhubungan dengan penataan pengalaman belajar dalam penjas: (a) Pengajaran interaktif (interactive teaching) (b) Pengajaran berpangkalan/berpos (station teaching) (c) Pengajaran sesama teman (peer teaching) (d) Pembelajaran kooperatif (cooperative learning) (e) Strategi pengajaran diri (Self-instructional strategies) (f) Strategi kognitif (Cognitive strategies) (g) Pengajaran beregu (Team teaching). **(5) GAYA MENGAJAR.** Gaya mengajar dalam pendidikan jasmani dan olahraga terdiri atas: (a) GAYA KOMANDO (b) GAYA TUGAS (c) GAYA INDIVIDUAL (d) BELAJAR TUNTAS (e) PEMECAHAN MASALAH (f) EKSPLORASI TERBATAS DAN TAK TERBATAS (g) DISCOVERY TERTUNTUN. **(6) MACAM-MACAM MODEL/PENDEKATAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI.** Berbagai macam model atau pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani antara lain: (a) REFLEKTIF (b) DEMONSTRASI (c) MODIFIKASI (d) INQUIRY/DISCOVERY (e) KOOPERATIF (f) SCAFFOLDING. **(7) PENERAPAN MODEL/PENDEKATAN MODIFIKASI OLAHRAGA.** Modifikasi olahraga kedalam pengajaran pendidikan jasmani itu penting dilakukan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah. Kebutuhan peserta didik dalam tuntutan pembelajarannya harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik, rohani, mental dan sosial peserta didik, sehingga modifikasi ini harus dilakukan, baik aturan olahraganya, maupun sarana dan peralatan olahraga yang akan digunakan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani. **MODIFIKASI OLAHRAGA** (a) Berpedoman pengembangan pembelajaran individual (Individualize Instructional Approach) (b) Pembelajaran berpusat pada anak didik dan berusaha disesuaikan dengan kondisi fisik dan psikis anak (c) Siswa diajak untuk terlibat aktif dalam proses pembuatan keputusan melalui diskusi (d) Guru bertindak sebagai fasilitator untuk mengarahkan siswa dalam belajar. **(8) PENDEKATAN REFLEKTIF.** (1) Menekankan kreativitas penumbuhan kondisi pembelajaran yang kondusif melalui penerapan berbagai keterampilan pengajaran yang disesuaikan dengan situasi. (2) Tidak menunjuk salah satu metodologi atau model pengajaran tertentu, namun menunjuk pada berbagai keterampilan mengajar yang diadaptasikan secara tepat oleh guru dalam proses belajar mengajar (3) Guru reflektif melakukan penilaian terhadap lingkungan sekitar dalam upaya mengidentifikasi rencana proses pengajarannya. **GIVEN (Dharma, 2007:301)** menjelaskan sistem pembelajaran REFLEKTIF merupakan sistem paling canggih, meskipun sistem ini paling ahir berkembang. Sistem ini adalah yang terakhir berkembang sempurna dalam masa hidup seseorang. Pembelajaran REFLEKTIF berurusan dengan fungsi otak dan tubuh seperti pemikiran tingkat tinggi dan pemecahan masalah. Pada saat ini sistem REFLEKTIF secara mental menghidupkan kembali masa lalu sambil memikirkan masa depan. Menurut **PERKINS (Dharma, 2007:302)** sistem REFLEKTIF memungkinkan kita menjadi apapun yang kita mampu jika kecerdasan reflektif dipupuk dan dikembangkan dengan serius. SPARROW, Tim and JO MADDOCK dalam artikelnya REFLECTIVE LEARNING menyatakan: *“The practice of reflective learning is part of a continuous process of learning and developing: I become aware of my next experience, reflect upon it and evaluate it in relation to my other experiences and reinforce or revise my self knowledge.* Adapun makna dari kalimat diatas, Praktek pembelajaran REFLEKTIF adalah bagian dari proses pembelajaran dan perkembangan: Saya menjadi sadar dari pengalaman saya berikutnya, merefleksikan dan mengevaluasi ini dalam kaitannya dengan pengalaman saya yang lain dan memperkuat atau merevisi pengetahuan diri saya. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sistem pembelajaran REFLEKTIF (*reflective learning*) adalah sistem pembelajaran dimana guru memberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan analisis atau pengalaman individual yang dialami dan memfasilitasi

pembelajaran dari pengalaman tersebut. Pembelajaran REFLEKTIF juga mendorong peserta didik untuk berpikir kreatif dan reflektif, mempertanyakan sikap dan mendorong kemandirian pembelajar. Pembelajaran REFLEKTIF melihat bahwa proses adalah produk dari berpikir dan berpikir adalah produk dari sebuah proses.

### Tujuan Mata Kuliah

Untuk memberikan pengertian, pemahaman dan penerapan tentang model-model pembelajaran pendidikan jasmani dengan harapan mahasiswa dapat mengerti, memahami dan secara aplikabel dapat mengadaptasikan kedalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dengan efektif dan berdaya guna berdasarkan tuntutan pembelajaran pendidikan jasmani dengan multi kecerdasan yakni kecerdasan intelektual, emosional, spiritual dan kecerdasan kinestetik.

### Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mahasiswa mempelajari model pembelajaran pendidikan jasmani, maka diharapkan mahasiswa dapat mengerti, memahami dan menerapkan berbagai macam model atau pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani. Mahasiswa diharapkan mampu menguasai dan meningkatkan kompetensi mengajar mereka dengan berbagai model atau pendekatan yang dilakukan, secara khusus mahasiswa mampu (1) Mengerti konsep metode/pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani (2) Mengetahui tujuan pembelajaran pendidikan jasmani (3) menciptakan atmosfir pembelajaran pendidikan jasmani (4) menguasai strategi belajar mengajar pendidikan jasmani (5) menerapkan berbagai macam gaya mengajar dalam pendidikan jasmani (6) memahami dan menerapkan macam-macam model pembelajaran pendidikan jasmani (7) menerapkan modifikasi olahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani (8) mengerti, memahami dan menerapkan pendekatan reflektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

### Pokok Bahasan 1. PENGERTIAN MODEL/PENDEKATAN PEMBELAJARAN

**Sub Pokok Bahasan: (1) PENGERTIAN MODEL PEMBELAJARAN** adalah: Sebagai suatu prosedur yang sistematis didalam mengorganisasikan berbagai pengalaman belajar bagi peserta didik dalam upaya mencapai tujuan belajar mengajar. Model pembelajaran dapat juga diartikan sebagai suatu PENDEKATAN pembelajaran yang digunakan di dalam kegiatan pembelajaran. Jadi sebenarnya model pembelajaran memiliki arti yang sama dengan pendekatan, strategi atau metode pembelajaran. Ada beberapa [ciri-ciri model pembelajaran](#) secara khusus diantaranya adalah : (1) Rasional teoritik yang logis yang disusun oleh para pencipta atau pengembangnya. (2) Landasan pemikiran tentang apa dan bagaimana siswa belajar. (3) Tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil. (4) Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Sedangkan **model pembelajaran** menurut **Kardi dan Nur** ada lima **model pembelajaran** yang dapat digunakan dalam mengelola pembelajaran, yaitu: pembelajaran langsung; pembelajaran kooperatif; pembelajaran berdasarkan masalah; diskusi; dan learning strategi. **Memilih Model Pembelajaran Yang Baik.** Sebagai seorang guru harus mampu *memilih model pembelajaran yang tepat* bagi peserta didik. Karena itu dalam memilih model pembelajaran, guru harus memperhatikan keadaan atau kondisi siswa, bahan pelajaran serta sumber-sumber belajar yang ada agar penggunaan *model pembelajaran* dapat diterapkan secara efektif dan menunjang *keberhasilan belajar siswa*.

## **Pokok Bahasan 2. TUJUAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**

**Sub Pokok Bahasan: Ranah Pembelajaran Pendidikan Jasmani** yakni: (1) Jasmani, (2) Kognitif, (3) Afektif, dan (4) Psikomotorik. Keempat ranah tersebut merupakan tujuan sementara jika dipandang bahwa pendidikan jasmani itu merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mencerdaskan intelektual, mencerdaskan emosional, mencerdaskan spiritual dan mencerdaskan kinestetik peserta didik.

## **Pokok Bahasan 3. ATMOSFIR PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**

**Sub Pokok Bahasan: Penciptaan Atmosfir Pembelajaran Pendidikan Jasmani yaitu:** (a) Menyenangkan dengan cara AKTIF, KREATIF, HIDUP (b) Mencerdaskan dengan cara MENGGALI, MENEMUKAN DAN MENCIPTAKAN (c) Menguatkan dengan cara KEMANDIRIAN, KERJASAMA DAN TANGGUNGJAWAB.

## **Pokok Bahasan 4. STRATEGI PEMBELAJARAN**

### **Sub Pokok Bahasan: STRATEGI BELAJAR MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI**

Pemilihan materi, Penyajian tugas, Penyusunan tahapan pembelajaran, Pemberian umpan balik dan penilaian. Macam-Macam Strategi Pengajaran dalam penjas: Pengajaran interaktif (interactive teaching) Pengajaran berpangkalan/berpos (station teaching) Pengajaran sesama teman (peer teaching) Pembelajaran kooperatif (cooperative learning) Strategi pengajaran diri (Self-instructional strategies) Strategi kognitif (Cognitive strategies) Pengajaran beregu (Team teaching).

## **Pokok Bahasan 5. GAYA MENGAJAR**

**Sub Pokok Bahasan: GAYA MENGAJAR DALAM PENDIDIKAN JASMANI** (a) GAYA KOMANDO (b) GAYA TUGAS (c) GAYA INDIVIDUAL (d) BELAJAR TUNTAS (e) PEMECAHAN MASALAH (f) EKSPLORASI TERBATAS DAN TAK TERBATAS (g) DISCOVERY TERTUNTUN.

## **Pokok Bahasan 6. MACAM-MACAM MODEL/PENDEKATAN PEMBELAJARAN**

**Sub Pokok Bahasan: MACAM-MACAM MODEL/PENDEKATAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI** (a) REFLEKTIF (b) DEMONSTRASI (c) MODIFIKASI (d) INQUIRY/DISCOVERY (e) KOOPERATIF (f) SCAFFOLDING.

## **Pokok Bahasan 7. MODIFIKASI OLAHRAGA**

**Sub Pokok Bahasan: PENERAPAN MODEL/PENDEKATAN MODIFIKASI OLAHRAGA.** Modifikasi olahraga kedalam pengajaran pendidikan jasmani itu penting dilakukan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah. Kebutuhan peserta didik dalam tuntutan pembelajarannya harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik,

rohani, mental dan sosial peserta didik, sehingga modifikasi ini harus dilakukan, baik aturan olahraganya, maupun sarana dan peralatan olahraga yang akan digunakan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani. MODIFIKASI OLAHRAGA (a) Berpedoman pengembangan pembelajaran individual (Individualize Instructional Approach) (b) Pembelajaran berpusat pada anak didik dan berusaha disesuaikan dengan kondisi fisik dan psikis anak (c) Siswa diajak untuk terlibat aktif dalam proses pembuatan keputusan melalui diskusi (d) Guru bertindak sebagai fasilitator untuk mengarahkan siswa dalam belajar.

## **Pokok Bahasan 8. PENDEKATAN REFLEKTIF**

**Sub Pokok Bahasan: PENDEKATAN REFLEKTIF DALAM PENDIDIKAN JASMANI.** (1) Menekankan kreativitas penumbuhan kondisi pembelajaran yang kondusif melalui penerapan berbagai keterampilan pengajaran yang disesuaikan dengan situasi.(2) Tidak menunjuk salah satu metodologi atau model pengajaran tertentu, namun menunjuk pada berbagai keterampilan mengajar yang diadaptasikan secara tepat oleh guru dalam proses belajar mengajar (3) Guru reflektif melakukan penilaian terhadap lingkungan sekitar dalam upaya mengidentifikasi rencana proses pengajarannya. **GIVEN (Dharma, 2007:301)** menjelaskan sistem pembelajaran REFLEKTIF merupakan sistem paling canggih, meskipun sistem ini paling ahir berkembang. Sistem ini adalah yang terakhir berkembang sempurna dalam masa hidup seseorang. Pembelajaran REFLEKTIF berurusan dengan fungsi otak dan tubuh seperti pemikiran tingkat tinggi dan pemecahan masalah. Pada saat ini sistem REFLEKTIF secara mental menghidupkan kembali masa lalu sambil memikirkan masa depan. Menurut PERKINS (Dharma, 2007:302) sistem REFLEKTIF memungkinkan kita menjadi apapun yang kita mampu jika kecerdasan reflektif dipupuk dan dikembangkan dengan serius. **SPARROW, Tim and JO MADDOCK** dalam artikelnya REFLECTIVE LEARNING menyatakan: *“The practice of reflective learning is part of a continuous process of learning and developing: I become aware of my next experience, reflect upon it and evaluate it in relation to my other experiences and reinforce or revise my self knowledge.* (**Sparrow, Tim and Jo Maddock, 2006**). Adapun makna dari kalimat diatas, Praktek pembelajaran REFLEKTIF adalah bagian dari proses pembelajaran dan perkembangan: Saya menjadi sadar dari pengalaman saya berikutnya, merefleksikan dan mengevaluasi ini dalam kaitannya dengan pengalaman saya yang lain dan memperkuat atau merevisi pengetahuan diri saya. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sistem pembelajaran REFLEKTIF (*reflective learning*) adalah sistem pembelajaran dimana guru memberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan analisis atau pengalaman individual yang dialami dan memfasilitasi pembelajaran dari pengalaman tersebut. Pembelajaran REFLEKTIF juga mendorong peserta didik untuk berpikir kreatif dan reflektif, mempertanyakan sikap dan mendorong kemandirian pembelajar. Pembelajaran REFLEKTIF melihat bahwa proses adalah produk dari berpikir dan berpikir adalah produk dari sebuah proses.

### **Tujuan Mata Kuliah**

Untuk memberikan pengertian, pemahaman dan penerapan tentang model-model pembelajaran pendidikan jasmani dengan harapan mahasiswa dapat mengerti, memahami dan secara aplikabel

dapat mengadaptasikan kedalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dengan efektif dan berdaya guna berdasarkan tuntutan pembelajaran pendidikan jasmani dengan multi kecerdasan yakni kecerdasan intelektual, emosional, spiritual dan kecerdasan kinestetik.

### **Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah mahasiswa mempelajari model pembelajaran pendidikan jasmani, maka diharapkan mahasiswa dapat mengerti, memahami dan menerapkan berbagai macam model atau pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani. Mahasiswa diharapkan mampu menguasai dan meningkatkan kompetensi mengajar mereka dengan berbagai model atau pendekatan yang dilakukan, secara khusus mahasiswa mampu (1) Mengerti konsep metode/pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani (2) Mengetahui tujuan pembelajaran pendidikan jasmani (3) menciptakan atmosfir pembelajaran pendidikan jasmani (4) menguasai strategi belajar mengajar pendidikan jasmani (5) menerapkan berbagai macam gaya mengajar dalam pendidikan jasmani (6) memahami dan menerapkan macam-macam model pembelajaran pendidikan jasmani (7) menerapkan modifikasi olahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani (8) mengerti, memahami dan menerapkan pendekatan reflektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

### **Estimasi Waktu**

Kuliah Pertama Tanggal. 13 September 2012. Pengertian Model/Pendekatan Pembelajaran

Kuliah Kedua Tanggal. 20 September 2012. Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Kuliah Ketiga Tanggal . 27 September 2012. Penciptaan Atmosfir Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Kuliah ke empat Tanggal . 04 Oktober 2012. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Kuliah ke lima Tanggal . 11 Oktober 2012. Gaya Mengajar

Kuliah ke enam Tanggal .18 Oktober 2012. Macam-Macam Model/Pendekatan Pembelajaran Penjas

Kuliah ke tujuh Tanggal .25 Oktober 2012. Penerapan Modifikasi Olahraga ke dalam Pendidikan Jasmani

Kuliah ke delapan Tanggal. 01 November 2012. Pendekatan Reflektif dalam Pendidikan Jasmani

### **Pustaka:**

[MODEL PEMBELAJARAN >> Pengertian Model Pembelajaran | belajarpsikologi.com](#)

<http://marzuki49.blogspot.com/2012/02/v-behaviorurldefaultvmlo-23html>.

Deswani. 2009. *Proses Melatih Anak Berpikir Analitis Kritis dan Kreatif*. Jakarta: Grasindo.

Quitadamo, Ian J, dkk. 2009. "Peer-Led Team Learning: A Prospective Method for Increasing Critical Thinking in Undergraduate Science Courses". Dalam *Spring* 2009 vol.18, No. 1 [Online]. Tersedia: <http://www.pdfchaser.com/Peer-Led-Team-Learning%3A-A-Prospective-Method-for-Increasing-....html#>. [20 Januari 2011].

Sparrow, Tim and Jo Maddock. 2006. "Reflective Learning". Dalam *Applied emotional intelligence*[Online]. Tersedia: <http://www.jca.biz/microsites/iete/pdf/Scale%2016%20Reflective%20learning.pdf>. [8 Januari 2011 ].

## BAB V

### PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

#### Pendahuluan

Pengertian pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga, secara konseptual berbeda, namun permasalahannya masih sering ditemukan guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajarannya di sekolah tidak mampu membedakan antara pengajaran pendidikan jasmani dan pengajaran praktik olahraga. Sesungguhnya perbedaan itu sudah lahir dari perencanaan pembelajaran, proses pembelajaran sampai pada penilaian dan evaluasi pembelajaran, sehingga para guru pendidikan jasmani dituntut untuk melakukan pendalaman secara profesional atas kompetensi yang dimiliki untuk melakukan perencanaan, proses pembelajaran dan penilaian pendidikan jasmani di sekolah dengan baik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai kebutuhan kompetensi yang diharapkan.

Pada bab ini akan menguraikan beberapa pendapat para ahli dalam memberikan pengertian terhadap pendidikan olahraga dan pendidikan jasmani berdasarkan sudut pandang masing-masing. Semua orang pernah mendengar dan melakukan aktivitas olahraga, meskipun hanya sedikit yang mengerti dan memahami pengertian olahraga, bahkan sebagian orang memahami bahwa olahraga itu hanya sekedar melakukan aktivitas jasmani melalui gerak dan permainan saja. Demikian juga pandangan orang terhadap pengertian dan pemahaman pendidikan jasmani hanya sebagai aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan pembelajaran konsep gerak melalui aktivitas fisik. Meskipun sesungguhnya pengertian olahraga dan pengertian pendidikan jasmani mempunyai makna yang luas dan mendalam bila ditinjau dari tujuan dan manfaatnya. Secara filosofis antara pengertian olahraga dan pengertian pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan begitu saja, karena masing-masing memberi makna kegiatan dan aktivitas yang dilakukan melalui gerak fisik, bahkan rokhani, mental, sosial dan makna religius menjadi sasaran penting dari kedua pengertian dan konsep tersebut. Dengan demikian penulis pada bagian ini akan membahas pengertian dan konsep olahraga dan pendidikan jasmani, agar dapat memberikan penjelasan dengan harapan tidak menjadi polemik dan perdebatan antara kedua pengertian tersebut.

#### Pengertian Olahraga

Olahraga berasal dari kata olah dan raga, olah berarti proses, penempatan, mengorganisasi sedangkan raga adalah tubuh, jasmani, badan atau anggota tubuh manusia. Dengan demikian olahraga diartikan sebagai suatu proses penempatan atau mengorganisasi seluruh anggota tubuh atau badan baik fisik, rokhani, mental dan sosial untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani dan rokhani yang baik. Olahraga adalah suatu proses yang sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi jasmaniah dan rokhaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan dan prestasi puncak (*Thoho cholik mutohir*). Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh kesenangan, rekreasi, kesehatan, kesegaran dan prestasi optimal (Menpora).

Sedangkan pengertian lainnya olahraga adalah setiap aktivitas fisik berupa permainan yang dilakukan dalam bentuk pertandingan melawan orang lain, unsur alam maupun diri sendiri (Unesco). Jessica Dolland dalam tulisannya mengatakan bahwa olahraga merupakan media pereda stress terbaik bagi manusia yang pernah ada, bahkan olahraga dipercaya dapat mengalihkan pikiran manusia dari rasa khawatir dengan jalan meredakan berbagai ketegangan otot yang ada pada tubuh manusia. Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Soekarno dalam salah satu pernyataannya mengatakan bahwa olahraga adalah alat untuk melaksanakan tiga tujuan revolusi Indonesia yaitu: (1) Negara Kesatuan Republik Indonesia yang kuat, (2) masyarakat adil dan makmur (3) tata dunia baru. Dengan kata lain olahraga adalah suatu alat untuk melaksanakan ampera (*amanat penderitaan rakyat*). Jika dilihat makna olahraga menurut pakar atau ahli tersebut, maka pada dasarnya olah raga berfungsi untuk menjaga, meningkatkan, menyeimbangkan kesehatan jasmani dan rohani seseorang dan sekaligus meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang/individu maupun kelompok.

Olahraga dalam pola dasar pembinaan nasional adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh kesenangan, rekreasi, kesehatan, kesegaran dan prestasi optimal (*Menpora*). Olahraga dapat dibagi atas (1) olahraga prestasi, (2) olahraga kesehatan, (3) olahraga rekreasi, (4) olahraga profesional, (5) olahraga rehabilitasi, (6) olahraga tradisional, (7) olahraga massal.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu proses menempa dan mengorganisasi seluruh anggota tubuh baik jasmani, rohani, mental dan sosial yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan derajat kesehatan seseorang atau kelompok yang dapat dilakukan melalui berbagai bentuk kegiatan, permainan, perlombaan, pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

## **1. Olahraga Pendidikan**

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan di sekolah secara teratur dan berkelanjutan yang menjadi bagian dari kurikulum pembelajaran baik pada sekolah dasar, menengah pertama, menengah atas dan perguruan tinggi yang diselenggarakan untuk meningkatkan derajat kesehatan, kebugaran serta kompetensi sikap, keterampilan, pengetahuan, kinestetik dan kompetensi lainnya sebagai dampak pembelajaran pendidikan jasmani terhadap peserta didik.

## **2. Olahraga Rekreasi**

Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan, kebahagiaan, kegembiraan, kemampuan tumbuh dan berkembang sebagai individu dan masyarakat berdasarkan dengan kondisi dan nilai-nilai budaya masyarakat setempat untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran dan kesehatan jasmani, rohani, mental dan sosial.

### 3. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang diselenggarakan untuk membina, melatih dan mengembangkan olahragawan atau atlet dengan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga secara sistematis, terencana, berjenjang, serta berkelanjutan melalui pertandingan, perlombaan dan kompetisi dalam usaha mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, secara sportif, fairplay dengan integritas bangsa yang kuat sebagai suatu kehormatan diri, bangsa dan negara.

Dengan demikian sesungguhnya olahraga adalah merupakan kegiatan sosial yang tumbuh berkembang bersama dengan pertumbuhan dan perkembangan masyarakat itu sendiri. Olahraga adalah kegiatan sosial yang paling tua, setua manusia itu sendiri. Pada dasarnya olahraga itu merupakan kegiatan yang mengutamakan kegiatan fisik, jasmani, atau raga. Kegiatan itu secara aktual berhubungan dengan upaya-upaya mengatasi tantangan yang datang dari dirinya sendiri, orang lain, atau alam. Upaya itu dilakukan mandiri atau secara kelompok dengan ukuran keberhasilan berdasarkan ukuran kuantitatif seperti jarak, bobot, waktu, frekuensi, skor atau angka. Maka itu semboyan Olimpiade Modern itu adalah : *Citius Altius Fortius*, yaitu Tercepat Tertinggi Terkuat.

Oleh karena olahraga itu tumbuh dan berkembang di masyarakat, maka keberadaan dan perkembangan olahraga itu sendiri tidak bisa lepas dari unsur masyarakat yang lain. Ada multihubungan antara olahraga dengan politik, ekonomi, sosial, budaya, dan lain-lain. Hubungan ini terbentuk karena olahraga mempunyai peluang memberikan nilai tambah atau nilai konkordan dari kemenangan dalam pertandingan, pemecahan rekor, atau menjadi juara umum, berupa nilai lain yang sifatnya non-olahraga seperti nilai ekonomi, politik, sosial, dan pendidikan. Nilai Olimpiade Jaman Yunani Purba jelas berbeda dengan nilai-nilai pada Olimpiade Modern. Olahraga di jaman Purba, pada dasarnya merupakan ajang upaya melaksanakan tuntutan agama atau kepercayaan pada masa itu. Olahraga di masa Yunani Purba itu dapat dipandang sebagai ibadat penganut agama pada masa itu. Pada jaman Modern, olahraga dimanfaatkan untuk menunjukkan pengabdian pada kemanusiaan, yaitu perdamaian, persaudaraan, dan kerja sama sejagat seperti yang tercermin dalam ideologi Olimpiade Modern.

Olahraga nasional pada setiap negara pun pada dasarnya merupakan kegiatan yang berpusat pada kegiatan fisik dengan tujuannya yang bersifat kuantitatif seperti peningkatan prestasi olahraga sehingga mampu memecahkan rekor, juara pelbagai tingkatan, maupun peringkat lainnya. Namun perlu disimak, bahwa penyelenggaraan, pengelolaan, atau manajemen olahraga secara aktual mempunyai warna, kecenderungan, atau gaya yang berbeda-beda. Gaya kepemimpinan olahraga di RRC akan berlainan dengan gaya kepemimpinan Amerika Serikat, atau Kuba dengan Meksiko. Sejak dulu, perbedaan terjadi bahkan di negara Yunani pun terdapat perbedaan pengelolaan olahraga di negara bagiannya. Pengelolaan olahraga di negara bagian Sparta yang otoriter berbeda dengan pengelolaan olahraga di Athena, padahal olahraga yang dikelolanya sama saja.

Perbedaan sosok olahraga di tiap negara itu terbentuk sejalan dengan kadar hubungan olahraga dengan sektor kehidupan masyarakat bersangkutan. Hubungan terjadi karena adanya saling membutuhkan dan adanya saling menyumbang. Olahraga yang mempunyai hubungan fungsional dengan politik, maka sosok olahraga itu banyak bernuansa politik. Kepemimpinan, kebijaksanaan dan pengoperasionalan keolahragaan berorientasi pada kepentingan politik. Hubungan politik dengan olahraga, bahkan dominasi olahraga oleh politik, telah terjadi sejak jaman dahulu kala. Banyak peristiwa olahraga nasional maupun internasional yang berlatarbelakang politik, tetapi banyak juga peristiwa politik yang bersumber dari peristiwa olahraga.

Banyak hal yang dapat menyatukan olahraga dan politik. Namun pada dasarnya adalah kemampuan saling memberi yang dibutuhkan masing-masing. Politik mempunyai kekuasaan, material, dan sumber daya manusia yang dibutuhkan olahraga untuk pelaksanaan dan perlindungan. Olahraga dapat memberikan pelbagai keuntungan yang memungkinkan politik mengoperasionalkan manuver-manuver politiknya seperti unjuk kekuatan teknologi, menggalang solidaritas warga, membina identitas nasional, memperkuat nasionalism, bahkan untuk membangkitkan semangat perang. Olahraga mempunyai massa yang dibutuhkan politik.

Manajemen keolahragaan di dalam hubungan yang berat kepada politik tentu menuntut mendahulukan kepentingan politik tertentu di mana faktor keolahragaan sendiri cenderung menjadi nomor dua. Manajemen olahraga secara nasional dipengaruhi oleh nilai tambah atau nilai konkordan dari olahraga itu yang dijalin dalam bentuk hubungan bilateral ataupun multilateral. Bila nilai tambah, biasanya nilai yang lebih kualitatif, berada dalam dunia politik, maka manajemen olahraga pun akan dipengaruhi oleh politik. Bila terjadi dominasi politik yang mempengaruhinya hubungan tersebut maka sudah dapat diasumsikan bahwa olahraga akan kehilangan identitasnya. Sebaliknya pun bukan hal yang mustahil. Bila olahraga justru mendominasi politik yang menyebabkan politik itu berperilaku tidak dewasa atau menjadi sumber pemborosan.

Sektor lain yang sering mempunyai hubungan signifikan baik positif maupun negatif dengan olahraga adalah ekonomi. Sejarah menunjukkan bahwa banyak peristiwa yang mengandung adanya pertautan antara kepentingan olahraga dengan ekonomi. Pertautan ini secara global berkembang pesat pada sekitar tiga dasawarsa terakhir dan mencapai tingkat tergolong tinggi pada tahun 1980. Pertautan ini membawa kemajuan yang pesat di pihak olahraga. Hal ini dapat dilihat dari perkembangan perilaku olahraga. Pertumbuhan dan perkembangan olahraga pada masa-masa belakangan ini mengalami peningkatan yang cepat baik yang berhubungan dengan prestasinya, frekuensi dan jenis kegiatan, teknologi, dan munculnya cabang-cabang olahraga yang semakin canggih. Olahraga baru banyak bermunculan bukan saja di daratan dan lautan, tetapi juga muncul olahraga baru di udara. Semuanya itu berkat kemajuan ekonomi yang berdampak pada olahraga.

Demikian pula faktor ekonomi dalam olahraga telah mengalami pertumbuhan yang pesat. Profesi dan lapangan kerja olahraga kini tidak hanya sekitar olahragawan dan wasit saja tetapi telah muncul pelbagai profesi keolahragaan seperti kesehatan, pelatihan, fasilitas, peralatan, dan bahkan pakar atau ilmuwan keolahragaan. Bahkan ada yang mengasumsikan olahraga akan menjadi industri raksasa dan bukan hanya kegiatan bersenang-senang di waktu senggang. Dalam sektor ketenagakerjaan, olahraga menumbuhkan beraneka ragam pekerjaan dan lapangan pekerjaan keolahragaan. Hal ini tentu saja mempunyai hubungan signifikan dengan kesejahteraan rakyat.

Pertumbuhan itu tidak saja berkaitan dengan banyaknya profesi dan lapangan kerja. Faktor kompensasi atau imbalan pun mengalami pertumbuhan yang mencolok dibandingkan dengan masa-masa lalu. Bahkan bila dibandingkan dengan profesi lain, peluang untuk lebih maju sudah sama atau melebihi pekerjaan yang lain. Menjadi atlet profesional sekarang bisa menjadi kaya raya, menjadi selebriti yang populer. Menjadi bintang atlet sekarang mempunyai kedudukan dan peluang yang sama dengan bintang film, bintang mode, atau bintang bisnis.

Perputaran uang dalam iklan dan tayangan program-program olahraga sekarang sudah mencapai trilyunan rupiah. Demikian pula dalam industri olahraga, termasuk didalamnya bisnis fitness dan kesehatan. Hal lain juga yang telah berkembang pesat adalah sponsorship penyelenggaraan olahraga. Sponsorship olahraga kini sudah menjadi upaya strategis perusahaan-perusahaan besar yang mencakup pelbagai cabang olahraga dengan jumlah nilai uang yang sangat besar. Banyak sponsorship ini mendorong terciptanya

olahraga elite ataupun olahraga bergengsi. Sebelumnya, sponsorship ini hanya dilakukan oleh pengusaha atau konglomerat dermawan yang senang olahraga atau sebagai pengabdian terhadap masyarakat tanpa ada ikatan dengan strategi perusahaan.

Namun demikian, bila dipandang secara global, ternyata pertautan yang menciptakan perkembangan olahraga berbarengan dengan keuntungan ekonomi ternyata kebanyakan berlaku di negara-negara yang sudah maju. Sedangkan di negara yang berkembang yang ekonominya masih tertinggal, pertautan olahraga dan ekonomi itu langka atau bahkan tidak ada. Lebih spesifik lagi, hanya pada beberapa cabang olahraga saja yang ternyata dapat berfungsi mutualistik dengan ekonomi. Hal ini tentu saja menimbulkan kesenjangan dalam keolahragaan secara menyeluruh. Pertanyaan timbul apakah pertautan yang mutualistik antara olahraga dan ekonomi itu hanya terjadi bila ekonomi maju dengan olahraga tertentu?.

Masalah pokok dalam manajemen olahraga adalah aspek manajemen macam yang efektif dalam sosok olahraga yang bertaut dengan ekonomi itu? Ada asumsi bahwa bila uang telah meraksa dan saham menjadi lebih tinggi, maka perilaku manusia pun cenderung kehilangan kendali atau kontrol etik dan disiplin. Mengacu pada asumsi itu, maka aspek manajemen yang dibutuhkan pada pertumbuhan olahraga yang berbarengan maju dengan ekonomi adalah kontrol dan pengendalian, khususnya terhadap perilaku manusianya dalam dunia olahraga. Dan kuasa kontrol itu jelas tidak dimiliki olahraga, fungsi kontrol olahraga hanya berperan dalam pembinaan perilaku di masa-masa dini kehidupan manusia. Dengan demikian, kontrol dalam konteks dengan manajemen olahraga harus mengandalkan kepada kontrol formal komponen politik. Hal ini mendorong olahraga untuk berkolaborasi dengan politik untuk melindungi dirinya. Tanpa dukungan politik ancaman pada olahraga itu sulit diatasi.

Menyimak gejala-gejala yang muncul dalam olahraga pada tahun-tahun belakangan ini, khususnya dalam perkembangan bisnisnya, tercerminkan pula kebutuhan lebih besar lagi kontrol pemerintah dan asosiasi keolahragaan. Sering timbul pelanggaran terhadap hak asasi atlet sebagai tenaga kerja, hak cipta dan hak siar, dan bahkan pelanggaran terhadap etika dan norma keolahragaan. Sering timbul pula masalah perilaku manusia dalam bidang keolahragaan yang seharusnya diselesaikan melalui pengadilan.

Aspek manajemen lain yang esensial dalam manajemen olahraga adalah bagaimana mengelola resiko yang akan timbul dalam kegiatan olahraga. Manajemen resiko ini tidak hanya berkaitan dengan cedera fisik semata-mata tetapi juga berkaitan dengan resiko keuangan dan operasional. Diperlukan manajemen resiko dan manajemen operasional yang mampu mengurangi kegawatan dan frekuensi kerugian yang potensial bagi semua pihak. Manajemen resiko menyentuh pelbagai aspek operasional. Salah satu ialah kecenderungan meningkatnya kriminalitas dan vandalisme. Hal ini tidak hanya merusak aset fisik dari area dan bangunan, tetapi juga mengganggu kedamaian para peserta olahraga yang aktif maupun pasif. Justru yang terakhir inilah yang banyak pengaruh terhadap esensi keolahragaan dan secara naluri maupun rasional harus direspon oleh manajemen olahraga.

Olahraga dapat dipandang sebagai *microcosmik* masyarakat, Oleh karena itu *pathologi* masyarakat merupakan juga “sisi gelap” olahraga. Sisi gelap itu antara lain mencakup narkotisme doping, intoksikasi, steroid, kekerasan, geng, pelecehan anak-anak, seksual dan etnik, judi dan suap, pelanggaran aturan keolahragaan nasional, pemutusan kontrak. Hal ini selalu menjadi ancaman eksistensi olahraga yang kalau sampai tertular akan menyebabkan hilangnya nilai olahraga dan akan menimbulkan bencana pada generasi muda. Oleh karena itu, manajemen olahraga harus mempunyai kepedulian yang besar dan kemampuan menangkal ancaman *pathologik* sosial terhadap olahraga sebagai usaha bisnis maupun olahraga sebagai modalitas ungkapan kualitas manusia. Seberapa jauh

keharmonisan etika dan moral di dalamnya merupakan masalah yang paling esensial dalam manajemen olahraga di masa kini dan masa mendatang.

Hubungan antara sosial dan olahraga tersebut di atas merupakan contoh soal hubungan disfungsi antara olahraga dan sosial. Salah satu justru memperoleh segi negatifnya ketimbang segi positifnya. Olahraga tidak bisa menghindar atau terlepas diri dengan masyarakat, karena olahraga adalah kegiatan sosial yang tumbuh dan berkembang bersama masyarakat itu sendiri. Termasuk dalam hal ini kemungkinan menerima resiko ancaman patologis sosial. Masalahnya adalah bagaimana membina hubungan yang mutualistik antara olahraga dan sosial. Dan masalah ini diasumsikan berkaitan dengan manajemen olahraga. Adalah kewajiban para manajer olahraga, bukan saja mampu menangani perilaku manusia yang menyimpang dalam kegiatan olahraga dan manakal perilaku peserta yang tidak dikehendaki, tetapi juga harus mampu memupuk perilaku yang terpuji melalui olahraga dan kegiatan fisik. Aspek pelatihan dan pengembangan sumber daya manusia merupakan aspek manajemen yang tergolong penting dalam mengelola olahraga.

Tinjauan selintas itu bermaksud menunjukkan bahwa olahraga sebagai komponen masyarakat mempunyai hubungan signifikan dengan komponen masyarakat lainnya. Hubungan yang tergolong kritis terjadi antara komponen politik, ekonomi, dan sosial. Hubungan itu pula yang memberikan warna sosok olahraga tiap negara. Hubungan kritis itu tidak selamanya seimbang. Sering terjadi menciptakan hubungan yang disfungsi. Tidak jarang pula, olahraga justru mendominasi hubungan tersebut yang justru menimbulkan kerugian atau penggerogotan kepada komponen lainnya. Salah satu anggapan masyarakat bahwa menghindarkan hubungan disfungsi tersebut dapat dilakukan melalui manajemen olahraga berwibawa dan akomodatif. Yang dimaksudkan dengan berwibawa dalam hal ini ialah strategi yang diterapkan dalam memanej olahraga tidak melepaskan diri dari nilai dan norma olahraga dan sekaligus dapat manampung aspirasi komponen lain tanpa mengurangi identitas komponen bersangkutan.

Kemungkinan atau probabilitas yang lebih besar adalah adanya model manajemen yang variatif dalam menyelenggarakan keolahragaan nasional yang dipengaruhi aspek manajemen tertentu. Hal ini didasarkan pada anggapan bahwa olahraga adalah kegiatan sosial yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat. Dan seperti diketahui, kebutuhan masyarakat akan olahraga bisa berbeda-beda.

Melalui tinjauan sepintas dan berorientasi pada hubungan antar olahraga dengan komponen masyarakat yang lain, aspek manajemen tertentu dalam menyelenggarakan olahraga Indonesia menjadi cukup penting. Mengidentifikasi aspek manajemen kunci dalam manajemen olahraga, pada hakekatnya adalah berusaha menemukan karakteristik manajemen olahraga itu sendiri.

#### **a. Olahraga Sepanjang Kemerdekaan**

Sejak awal terbentuknya pemerintah Republik Indonesia, pemerintah telah menaruh perhatian khusus terhadap olahraga. Pada pembentukan Kabinet Pertama di Jakarta, telah ditetapkan suatu lembaga pemerintah yang diberi tugas mengurus dan menangani olahraga demi mempertahankan kemerdekaan yang baru saja diproklamkan. Lembaga itu bernama Inspeksi Olahraga yang bernaung di bawah Kementerian Pendidikan dan berpusat di Jakarta. Secara khusus tugas inspeksi itu mengurus dan menangani olahraga di sekolah-sekolah dan di masyarakat. Adapun pejabat-pejabatnya, sebagian dari tokoh pendidikan yang banyak berkiprah dalam kegiatan olahraga atau sport. Sebagian lagi dijabat oleh tokoh-tokoh olahraga baik yang berasal dari olahragawan maupun pengurus organisasi olahraga.

Pembentukan lembaga pemerintah pusat di bidang olahraga ini menunjukkan bahwa pemerintah mempunyai kepentingan dan ekspektasi dari bidang olahraga dalam

rangka mempertahankan kemerdekaan yang semakin kritis. Ancaman dan gangguan semakin besar dan gawat dan membutuhkan perlawanan dan penggalangan rakyat semesta. Olahraga diyakini mempunyai potensi menggalang rakyat, mengobarkan semangat, menyatukan pemuda, dan menumbuhkembangkan karakter bangsa. Kebijakan pemerintah itu tidak meleset, sebab suatu manuver olahraga bernada politik ini telah berhasil menembus isolasi informasi yang dipasang pihak lawan. Manuver itu adalah penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional Pertama di Solo. Pada peristiwa olahraga nasional tersebut ada tokoh olahraga internasional yang tembus blokade menghadiri peristiwa olahraga tersebut. Waktu berhasil pulang kembali ia menyebarkan informasi bahwa ada negara Republik Indonesia yang merdeka dan bukan gerombolan pemberontak.

Pengelolaan olahraga dalam masa krisis ini secara intuitif maupun rasional akan berfokus pada reaksi terhadap unsur kritis yang mengancam eksistensi bangsa dan negara. Dalam kondisi ini, wujud manajemen apapun yang dilakukan pada saat krisis itu dapat diidentifikasi sebagai manajemen krisis. Hal ini pun dapat berlaku dalam olahraga dalam kondisi krisis. Dan strategi manajemen krisis yang terkenal dan berhasil menembus isolasi adalah penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional Pertama. Pengelolaan peristiwa keolahragaan itu mendapat penilaian baik dari tokoh olahraga luar negeri yang sempat hadir dalam pekan olahraga tersebut. Hal ini memberikan dampak positif terhadap harga dan kepercayaan diri para pemuda yang sedang berjuang melawan dan menangkis ancaman penjajahan.

Pengurusan dan pengelolaan olahraga pada masa Indonesia Serikat dan pada masa Demokrasi Liberal tidak ditangani oleh lembaga pemerintah. Tidak ada lembaga pemerintah yang disertai tugas mengurus dan mengelola olahraga. Inspeksi Olahraga yang dibentuk pada saat pembentukan Kabinet Pertama itu diganti dengan Inspeksi Pendidikan Jasmani. Tugas inspeksi ini ialah mengurus dan menangani pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Mantan pejabat Inspeksi Olahraga banyak yang beralih ke Inspeksi Pendidikan Jasmani. Pengurusan dan penyelenggaraan olahraga diserahkan kepada masyarakat melalui organisasi kemasyarakatan Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI) dan khusus pengurusan kegiatan Olimpiade ditangani oleh Komite Olimpiade Indonesia (KOI). Namun demikian, misi yang diemban olahraga masih tetap bermuatan politik yaitu memantapkan dan memperluas pengakuan dan penghargaan dunia internasional terhadap eksistensi Republik Indonesia yang merdeka dan berdaulat.

Misi olahraga pada masa ini yaitu menuntut suatu pengelolaan keolahragaan yang berorientasi kepada lingkungan yang lebih luas yaitu dunia internasional. Dalam hal ini aspek manajemen strategi yang intreprenurial merupakan fokus dari manajemen olahraga yang mencari peluang untuk tampil lebih meyakinkan dalam event-event olahraga internasional. Hal ini tentu saja menghadapi kesulitan karena kapabilitas olahraga nasional rata-rata dibawah mutu. Oleh karena itu, strategi menekankan pada prestasi bukanlah hal yang efektif, tetapi strategi yang lebih banyak turut serta dalam kegiatan olahraga internasional merupakan pilihan tepat. Namun demikian suatu prestasi yang tergolong monumental dalam sejarah olahraga dan berhasil melaksanakan misinya adalah kemampuan kesebelasan sepakbola Indonesia menahan kesebelasan raksasa sepakbola Uni Sovyet yang baru dapat ditembus setelah perpanjangan waktu. Peristiwa ini terjadi dalam event Olimpiade Melbourne ke-XVI pada tahun 1956 dalam cabang olahraga sepakbola.

Keberhasilan cabang olahraga tampil meyakinkan dalam Olimpiade itu mengejutkan dunia olahraga internasional dan sekaligus membuka mata masyarakat internasional umumnya, bahwa ada negara merdeka yang disebut Republik Indonesia. Kedalam, keberhasilan itu meningkat kepercayaan diri dan kebanggaan bangsa. Pada saat itu, sepakbola memang merupakan cabang olahraga bergengsi di kawasan Asia. Prestasi sepakbola ini menambah semaraknya gema kemerdekaan Indonesia di dalam maupun di luar negeri. Selain itu, Indonesia banyak berpartisipasi aktif dalam pendirian organisasi

olahraga internasional maupun regional. Salah satu yang penting ialah keterlibatan Indonesia dalam pendirian Asian Games bersama dengan beberapa negara Asia lainnya. Prestasi dan partisipasi pada masa itu pada hakekatnya menunjukkan kemahiran manajemen olahraga pada saat itu dalam menerapkan manajemen strategik yang efektif secara naluri maupun secara nalar.

Suatu hal yang perlu dikemukakan bahwa keterlibatan orang-orang dalam kegiatan olahraga nasional ini lebih besar didasarkan pada pengabdian dan kesukarelaan. Faktor ekonomi maupun politik hampir tidak pernah menjadi ekspektasi pada aktivisnya baik yang tergolong olahragawan maupun pengurus organisasi olahraga. Inilah sosok olahraga nasional yang lebih berorientasi pada aspek sosial ketimbang politik dan ekonomi. Namun demikian, prestasi olahraga justru tergolong maju pada jamannya.

Pertautan olahraga dengan sosial itu mencair setelah pemerintah secara dominan mengurus olahraga. Perubahan ini terjadi pada masa Demokrasi Terpimpin, yaitu tahun 1961 sampai dengan tahun 1965. Pada tahun 1961, pemerintah menetapkan Departemen Olahraga untuk mengurus olahraga nasional dengan misinya membangun manusia Indonesia Baru yang tegak dan kuat fisik mental, jasmani dan rohani, berjiwa Pancasila, dan pelaksana Amanat Penderitaan Rakyat. Sedang strategi yang dianut ialah pembentukan kekuasaan (*machtvorming*) dan perlakuan *machtaanwending*) Bangsa Indonesia dalam menghadapi tantangan perubahan tatanan baru (*new order*) dunia. Strateginya adalah memperkuat diri melalui gerakan massal, sentralisasi, dan indoktrimasi ideologi.

Kegiatan olahraga nasional maupun internasional yang diselenggarakan Indonesia pada jaman lebih banyak bermuatan politik. Namun demikian, tidak ada prestasi dan partisipasi olahraga internasional yang seefektif cabang olahraga sepakbola di Olimpiade Melbourne dan juga tidak ada peristiwa olahraga nasional yang berpengaruh seperti PON I di Solo. Peristiwa olahraga internasional yang dilaksanakan di Jakarta sesungguhnya hanya merupakan respons Indonesia terhadap sanksi Lembaga Olahraga Internasional. GANEFO atau Games of New Emerging Forces adalah reaksi Indonesia terhadap tindakan lembaga organisasi olahraga Asia sehubungan dengan Indonesia tidak mengundang Israel dan Taiwan dalam Asian Games di Jakarta. Dampaknya terhadap masyarakat olahraga dunia dan Indonesia kandas di tengah jalan.

Hal yang mungkin patut dibanggakan adalah pembangunan kompleks olahraga Senayan di Jakarta, yang turut menyumbang perkembangan olahraga Indonesia. Kompleks olahraga ini dirancang menjadi kompleks olahraga yang megah, bukan saja di kawasan Asia, tetapi maunya juga di dunia ini. Sayangnya pembangunan hanya berlangsung sepertiga jalan saja. Hal lain yang penting disikap ialah keberhasilan pemerintah membentuk suatu lembaga pemerintah yang khusus mengendalikan kebijaksanaan olahraga secara nasional, yaitu Departemen Olahraga. Hal lain yang berpengaruh terhadap olahraga ialah makin mantapnya organisasi non pemerintah yang waktu itu digalang secara ketat, sehingga menjadi organisasi yang patuh mengembang misi negara. Organisasi itu bernama Komando Gerakan Olahraga (KOGOR) kemudian diganti menjadi Dewan Olahraga Indonesia (DORI).

Aspek manajemen yang berkembang dalam manajemen olahraga nasional pada saat ini ialah kontrol. Dengan kontrol yang ketat ini, maka aspek patologis masyarakat dapat dicegah masuk ke dalam dunia olahraga. Namun demikian, kontrol yang ketat ini menyebabkan olahraga sangat bergantung pada pemerintah. Gejala ini masih nampak sampai pada saat ini, khususnya ketergantungan dalam mengupayakan sumber-sumber yang menjamin kelangsungan eksistensi olahraga.

Dominasi pemerintah terhadap olahraga ini berakhir setelah Demokrasi Terpimpin ambruk akibat upaya kudeta komunis. Pemerintah baru yang disebut Orde Baru yang menganut Demokrasi Pancasila ini menyerahkan pengurusan olahraga kepada badan berstatus swasta yang disebut Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Adapun tugas

KONI ini adalah membantu pemerintah membangun olahraga Indonesia. Ini adalah peristiwa kedua dimana pemerintah menyerahkan kebijaksanaan olahraga kepada lembaga non pemerintah sepanjang sejarah olahraga kemerdekaan.

Walaupun pengurusan olahraga diserahkan kepada KONI, yang sebenarnya berstatus swasta, tetapi misi dan tujuan olahraga tetap bermuatan politik. Misi yang paling menonjol ialah agar Indonesia dapat kembali berkiprah dengan olahraga internasional, bergabung kembali pada organisasi olahraga internasional yaitu International Olympic Council (IOC) dan menjadi anggota federasi olahraga internasional. Sejarah olahraga mencatat bahwa Indonesia adalah satu-satunya negara anggota yang menentang dan keluar dari IOC yang kemudian masuk lagi dengan penuh kepatuhan diri. Tugas pokoknya adalah memulihkan hubungan luar negeri melalui kegiatan olahraga, yang sempat putus pada jaman Demokrasi Terpimpin dengan Blok Barat, termasuk dengan negara tetangga.

Ke dalam, olahraga diharapkan dapat membina lagi persatuan dan kesatuan bangsa yang telah dikotak-kotak dan dikoyak-koyak komunisme pada masa Demokrasi Terpimpin. Pembinaan nasionalisme merupakan faktor penting bagi perkembangan dan pembangunan bangsa karena tatanan menjadi lebih tidak menentu akibat kudeta partai komunis yang gagal. Masyarakat ibarat menderita luka-luka parah yang berupa kotak-kotak nasionalisme, agama, dan sisa-sisa komunisme.

Dalam kondisi yang demikian rawan itu, ternyata olahraga mampu membantu secara meyakinkan membangkitkan persatuan dan kesatuan bangsa. Prestasi cabang olahraga bulutangkis yang melejit di dunia internasional dapat menyatukan kembali bangsa dan kembali kepada kesadaran Pancasila. Setiap event bulutangkis internasional, Rudi Hartono dan kawan-kawan dengan gagah memperjuangkan dan menunjukkan penampilan yang bergengsi dan berprestasi. Pada setiap Rudi Hartono dan kawan-kawan tampil dalam event bulutangkis internasional, seluruh rakyat Indonesia turut larut dengan perjuangan mereka melalui televisi dan radio. Bangsa Indonesia turut merasakan kerasnya perjuangan mereka, maka doa bangsa ini pun bergaung di seluruh negeri Indonesia agar para pemain bulutangkis itu berhasil secara cemerlang. Perjuangan Rudi Hartono dan kawan-kawan dalam bulutangkis dipandang sebagai perjuangan rakyat Indonesia seutuhnya di dunia internasional.

Aspek manajemen yang esensial diperlukan dalam kondisi olahraga demikian adalah strategi yang efektif agar misi dapat diemban dan tujuan dapat dicapai. Dibutuhkan kemampuan mencari peluang di luar negeri dan keterampilan mengubah penyelenggaraan keolahragaan yang responsif terhadap keadaan. Di lain pihak, misi, tujuan, dan sasaran di awal pemerintahan Orde Baru itu tergolong berdimensi kegawatan dan kerawanan yang tergolong tinggi. Sebab, persatuan dan kesatuan bangsa serta kembali kepada nilai-nilai Undang-Undang Dasar 1945 merupakan taruhan misi tersebut. Hal ini menuntut para manajer olahraga pada masa itu untuk menyusun dan menetapkan strategi olahraga – politik yang lebih cermat dan perhitungan yang matang. Namun demikian, tantangan telah dijawab dengan hasil yang gemilang.

## **b. Olahraga Nasional Masa Kini**

Sosok olahraga sepanjang 71 tahun merdeka itu menunjukkan keterpautan olahraga dengan pemerintah. Selama itu pula keberadaan olahraga itu tidak lepas dari pengaruh dan ketergantungan pada pemerintah. Walaupun pemerintah secara formal melepaskan tanggung jawab terhadap olahraga tetapi pada prakteknya, pemerintah tetap memberikan bantuan dan subsidi dan bahkan pengendalian pelaksanaan keolahragaan. Pada tahun-tahun awal periode setengah abad kedua kemerdekaan ini, unsur-unsur pemerintah dalam keolahragaan ini tampaknya masih ada. Organisasi olahraga nasional yang mempunyai cabang-cabang di tiap propinsi dalam banyak hal masih mengandalkan kepada pemerintah. Secara garis besarnya hal-hal itu antara lain mencakup :

- a. Sumber Daya Manusia.  
Kepengurusan organisasi olahraga nasional di tingkat pusat maupun di daerah masih terdiri dari pegawai negeri yang aktif maupun yang pensiun.
- b. Keuangan.  
Donasi dan sumbangan finansial untuk biaya operasional organisasi dan kegiatan-kegiatan olahraga bertaraf nasional dan internasional masih diberikan melalui anggaran ataupun di luar anggaran.
- c. Misi dan tujuan.  
Berbeda dengan misi di masa-masa lalu, misi olahraga ke luar negeri maupun ke dalam negeri sudah tidak lagi bermuatan politik. Pada umumnya sudah dikonsentrasikan pada misi dan tujuan olahraga itu sendiri. bahkan pesan-pesan politik dalam kegiatan olahraga nasional pun sudah tidak lagi dikumandangkan.
- d. Dana.  
Pengumpulan pada tahun-tahun belakangan ini sudah tidak lagi memakai cara-cara tradisional seperti penggalangan melalui yayasan. Kini malah dengan terang-terangan memanfaatkan cara-cara dunia usaha.
- e. Imbalan.  
Partisipasi dalam keolahragaan ini, khusus para atlet, nampaknya lebih mendasarkan kepada imbalan ekonomi dari pada imbalan idealistik.

Mengacu pada beberapa faktor di atas, dapat diidentifikasi kecenderungan sosok olahraga nasional pada masa kini. Pertama-tama hubungan yang erat antara olahraga dan politik menjadi longgar, kecuali dalam kontrol terhadap pelaksanaan olahraga. Kedua, dengan olahraga, khususnya dengan olahraga yang bergengsi dan populer seperti sepakbola, bulutangkis, golf, tennis, dan bolabasket. Masuknya ekonomi ke dunia olahraga secara agresif ini didorong oleh tingkat perkembangan ekonomi yang lebih maju, sehingga ekonomi dapat memberikan sebagian kecil sumber dayanya kepada olahraga dengan perhitungan akan memperoleh keuntungan bagi usahanya. Maka dengan demikian, berdasarkan profil olahraga pada masa ini, dapatlah disimpulkan bahwa olahraga Indonesia sedang mengalami pergeseran paradigma atau *paradigma shift*.

## **B. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani tidak dapat terpisahkan dengan olahraga, karena pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah adalah proses pembelajarannya melalui media gerak untuk membina kebugaran, kesehatan, mental dan sosial peserta didik. Berdasarkan berbagai pendapat para ahli memberikan definisi terhadap pendidikan jasmani sebagai berikut: Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional (*Andi.Ihsan, 2011*). Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pembentukan watak (*Thoho Kholik Mutokhir*). Pengertian lain mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional (*Unesco*).

Pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani yang dipilih untuk mencapai kompetensi dalam pendidikan jasmani dengan melalui berbagai aktivitas jasmani dan

olahraga yang dipilih dan disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai, kapabilitas dan karakteristik peserta didik. Aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani untuk rekreasi dan aktivitas jasmani untuk olahraga atau prestasi. Kegiatan yang dipilih dipusatkan pada aktivitas jasmani dan yang dapat mengaktifkan otot besar, gerak dasar dan gerakan fisik pada permainan dan olahraga.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pembentukan watak. (Unesco dalam International charter of physical education and declaration on sport, dan pola dasar pembangunan olahraga nasional pada PJP II yang diterbitkan oleh Kantor Menpora 1994)

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas gerak dalam rangka meningkatkan derajat kebugaran dan kesehatan peserta didik, sehingga dalam pembelajaran olahraga dan kesehatan merupakan satu kesatuan yang tidak bisa terpisahkan dengan pembelajaran gerak melalui pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bukan pembelajaran olahraga dan bukan kesehatan, tetapi sebagai bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan potensi fisik, mental dan sosial melalui media pembelajaran gerak di sekolah, sehingga pemahaman konsep yang keliru selama ini bagi sebagian guru pendidikan jasmani harus diperbaiki.

Pendidikan jasmani merupakan dasar bagi peserta didik untuk memiliki kemampuan gerak dasar yang akan membentuk peserta didik memiliki keterampilan gerak dasar yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari serta membiasakan gaya hidup aktif dan sehat untuk mencapai harapan hidup yang baik dalam waktu panjang. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan dasar dalam pembentukan gerak dasar dan keterampilan gerak dalam olahraga yang diselenggarakan melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang memberikan manfaat kepada peserta didik secara multilateral yang akan mengantarkan peserta didik dapat melakukan kegiatan olahraga yang disenangi sesuai dengan bakat dan minat yang dimilikinya, bahkan lebih jauh akan mengantarkan peserta didik menjadi manusia yang memiliki gaya hidup sehat dan aktif.

## **1. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah mempunyai tujuan pembelajaran yang multi kompetensi, bukan hanya mengajarkan konsep gerak dasar kompetensi kinestetik peserta didik, tetapi dengan aktivitas jasmani yang direncanakan, dikelola dan dievaluasi secara sistematis kepada peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan potensi kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual, kecerdasan religius, sosial dan kompetensi-kompetensi lainnya.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah diselenggarakan untuk (a) meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani (b) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama (c) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani (d) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani (e)

mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*) (f) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani (g) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain (h) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat (i) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Pendapat lain menjelaskan bahwa pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah bertujuan untuk (1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

## **2. Fungsi Pendidikan Jasmani adalah:**

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, emosional, organik dan neuromuscular. Para ahli pendidikan jasmani menjelaskan bahwa fungsi pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

### ***a. Aspek organik***

Fungsi pendidikan jasmani pada aspek organik adalah (1) menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan. (2) meningkatkan kekuatan yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot (3) meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama (4) meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama (5) meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dalam upaya mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.

### ***b. Aspek neuromuskuler***

Pendidikan jasmani bila ditinjau dari aspek neuromuscular maka dapat (1) meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf, sel, jantung, hormon, peredaran darah dan

otot (2) mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/mencongklang, bergulir, dan menarik (3) mengembangkan keterampilan nonlokomotor seperti; mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membungkuk (4) mengembangkan keterampilan dasar manipulatif seperti; memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli (5) mengembangkan faktor-faktor gerak seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, dan kelincahan (6) mengembangkan keterampilan olahraga seperti; sepakbola, soft ball, bolavoli, bolabasket, baseball, atletik, tennis, beladiri dan lain sebagainya (7) mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti, menjelajah, mendaki, berkemah, berenang hiking, kegiatan outdoor lainnya.

### ***c. Aspek perseptual***

Pada aspek perseptual pendidikan jasmani berfungsi untuk (1) mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat (2) mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya (3) mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu; kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki (4) mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu; kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis (5) mengembangkan dominansi (*dominancy*), yaitu; konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang (6) mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri (7) mengembangkan image tubuh (*body image*), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.

### ***d. Aspek kognitif***

Aspek kognitif dalam pembelajaran merupakan bagian yang penting dalam usaha pencapaian kompetensi peserta didik, pendidikan jasmani berdasarkan fungsinya tidak terlepas dari aspek kognitif untuk melengkapi kecerdasan peserta didik dengan melalui media gerak. Fungsi pembelajaran pendidikan jasmani pada aspek kognitif dikemukakan sebagai berikut: (1) mengembangkan kemampuan peserta didik dalam menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan (2) meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang segala bentuk peraturan permainan olahraga, keselamatan peserta didik, etika dan moral (3) mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas jasmani yang terorganisasi secara sistematis (4) meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi organ-organ tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani (5) menghargai kinerja tubuh, penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dirinya (6) meningkatkan pemahaman tentang memecahkan masalah dalam pertumbuhan dan perkembangan melalui pembelajaran konsep gerak dan berbagai aktivitas gerakan.

### ***e. Aspek sosial***

Pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah mengandung multi aspek, termasuk aspek sosial, dengan demikian proses pembelajarannya dirancang agar peserta didik dapat memahami dan melakukan interaksi antara sesama, diri sendiri, dengan orang lain, maupun interaksi dalam kelompok. Pendidikan jasmani dalam aspek sosial berfungsi

agar peserta didik dapat : (1) menyesuaikan diri dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan dimanapun dia berada (2) mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok (3) belajar berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain (4) mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dan pikiran pada diri sendiri, sesama orang lain dan dalam kelompok (5) mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat (6) mengembangkan rasa memiliki, peduli dan rasa berterima ditengah-tengah masyarakat dimana dia berinteraksi (7) mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif, sportif, dan fairplay serta menghargai orang lain (8) belajar menggunakan dan memanfaatkan waktu luang dalam kegiatan-kegiatan konstruktif, inovatif dan kreatif (9) mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

#### ***f. Aspek emosional***

Aspek emosional merupakan salah tujuan atau target yang ingin dicapai dalam setiap pembelajaran pendidikan jasmani terhadap peserta didik di sekolah. Oleh karena itu fungsi pendidikan jasmani dalam aspek ini untuk (1) mengembangkan respon yang sehat, positif terhadap seluruh kegiatan dan aktivitas jasmani yang diselenggarakan (2) mengembangkan dan memelihara reaksi yang positif sebagai masyarakat (3) melepaskan ketegangan, stress melalui aktivitas fisik yang tepat (4) memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas dan (5) menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan

### **3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani**

Ruang lingkup pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah dengan melalui media gerak untuk meningkatkan kompetensi peserta didik secara menyeluruh, maka proses pembelajarannya diselenggarakan, dikelola, dan dievaluasi dengan ruang lingkup sebagai berikut: (1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor nonlokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bolabasket, bola voli, tenis meja, tennis lapangan, bulutangkis, beladiri, serta aktivitas lainnya (2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya (3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya (4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, senam kesegaran jasmani, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya (5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya (6) Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung (7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

#### 4. Perbedaan Makna Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan jasmani dan olahraga harus dimaknai dan dicermati secara teliti, agar tidak terjadi pengertian, pemahaman yang keliru bagi guru-guru pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Fenomena yang terjadi di lapangan masih ada di antara para guru pendidikan jasmani yang masih sulit memberikan pengertian, pemahaman serta pemaknaan terhadap kedua konsep tersebut, sehingga berdampak pada proses pembelajaran yang tidak sesuai dengan makna yang direncanakan, makna penyelenggaraan dan makna evaluasi pada pelaksanaan proses pembelajarannya di sekolah.

Sangat jelas bahwa para ahli pendidikan jasmani memberikan pengertian secara komprehensif bahwa pendidikan jasmani adalah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang pembelajarannya diselenggarakan melalui aktivitas gerak dalam rangka meningkatkan derajat kebugaran dan kesehatan peserta didik, meningkatkan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, mental dan sosial, sehingga dalam pembelajarannya merupakan satu kesatuan yang tidak bisa terpisah dengan pembelajaran gerak melalui pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani sangat penting dalam memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru pendidikan jasmani diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Sementara pemaknaan konsep tentang olahraga dari berbagai ahli dapat disimpulkan bahwa olahraga dalam pola dasar pembinaan nasional adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh kesenangan, rekreasi, kesehatan, kesegaran dan prestasi optimal (*Menpora*). Olahraga dapat dibagi atas (1) olahraga prestasi, (2) olahraga kesehatan, (3) olahraga rekreasi, (4) olahraga profesional, (5) olahraga rehabilitasi, (6) olahraga tradisional, (7) olahraga massal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu proses menempa dan mengorganisasi seluruh anggota tubuh baik jasmani, rohani, mental dan sosial yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan derajat kesehatan seseorang atau kelompok yang dapat dilakukan melalui berbagai bentuk kegiatan, permainan, perlombaan, pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Dengan demikian olahraga dapat dimaknai bahwa segala aktivitas fisik yang diselenggarakan dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan yang berdasarkan peraturan-peraturan resmi dengan tetap menjunjung nilai-nilai sportivitas, fairplay untuk mencapai prestasi puncak. Sedangkan pendidikan jasmani diselenggarakan di sekolah terhadap peserta didik dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan, mental dan sosial dengan melalui media gerak dengan tidak harus berdasarkan pada peraturan-peraturan olahraga yang mengikat, bahkan diselenggarakan dengan cara melakukan berbagai modifikasi agar dapat diajarkan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik.

Pemaknaan yang sama antara pendidikan jasmani dan olahraga mungkin terjadi pada waktu sebelumnya guru itu merasa dirinya bukan sebagai guru pendidikan jasmani, melainkan guru pendidikan olahraga. Perubahan pandangan itu terjadi menyusul perubahan nama mata pelajaran wajib dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, dari mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan (orkes) dalam kurikulum 1984, menjadi pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) dalam kurikulum 1994. Ironisnya lagi karena perubahan nama tersebut tidak dilengkapi dengan sumber belajar yang menjelaskan makna dan tujuan kedua istilah tersebut. Akibatnya sebagian besar guru pendidikan jasmani menganggap bahwa perubahan nama itu tidak memiliki perbedaan, dan pelaksanaannya bahkan dianggap sama. Padahal muatan filosofis dari kedua istilah di atas sungguh berbeda, sehingga tujuannya pun sangat berbeda. Pertanyaannya, apa bedanya pendidikan olahraga dengan pendidikan jasmani?

Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Mendidik apa? Paling tidak fokusnya pada keterampilan anak. Hal ini dapat berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir dan keterampilan memecahkan masalah, dan bisa juga keterampilan emosional dan sosial. Karena itu, seluruh adegan pembelajaran dalam mempelajari gerak dan olahraga tadi lebih penting dari pada hasilnya. Dengan demikian, bagaimana guru memilih metode, melibatkan anak, berinteraksi dengan murid serta merangsang interaksi murid dengan murid lainnya, harus menjadi pertimbangan utama <http://pojokpenjas.blogspot.com/2007/12/olahraga.html>

Dalam memahami arti pendidikan jasmani, juga harus melakukan analisa secara mendalam antara bermain (*play*) dan olahraga (*sport*), sebagai istilah yang lebih dahulu populer dan lebih sering digunakan dalam konteks kegiatan sehari-hari. Pemahaman tersebut akan membantu para guru pendidikan jasmani atau masyarakat dalam memahami peranan dan fungsi pendidikan jasmani di sekolah secara lebih konseptual. Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan didalam keduanya.

Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu bentuk permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif. Di atas semua pengertian itu, olahraga adalah aktivitas kompetitif. Kita tidak dapat mengartikan olahraga tanpa memikirkan kompetisi, sehingga tanpa kompetisi itu, olahraga berubah menjadi semata-mata bermain atau rekreasi. Bermain, karenanya pada satu saat menjadi olahraga, tetapi sebaliknya, olahraga tidak

pernah hanya semata-mata bermain, karena aspek kompetitif teramat penting dalam hakikatnya. Bermain olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan prestasi setidaknya menjaga kondisi tubuh. Ada 4 aspek yang membedakan antara Pendidikan Jasmani dengan Olahraga sebagai berikut: (1) Tujuan Pendidikan Jasmani disesuaikan dengan tujuan pendidikan yang menyangkut pengembangan seluruh pribadi anak didik, sedangkan tujuan Olahraga adalah mengacu pada prestasi keterampilan motorik setinggi-tingginya untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan atau perlombaan. (2) Isi Pembelajaran dalam pendidikan jasmani disesuaikan dengan tingkat kemampuan anak didik, sedangkan pada olahraga isi pembelajaran atau isi latihan merupakan target yang harus dipenuhi. (3) Orientasi Pembelajaran pada pendidikan jasmani berpusat pada anak didik. Artinya anak didik yang belum mampu mencapai tujuan pada waktunya diberi kesempatan lagi, sedangkan pada olahraga atlet yang tidak dapat mencapai tujuan sesuai dengan target waktu dianggap tidak berbakat dan harus diganti dengan atlet lain. (4) Sifat kegiatan pendidikan jasmani pada pemanduan bakat yang dipakai untuk mengetahui entry behavior, sedangkan pada olahraga bertujuan untuk memilih atlet berbakat. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan karakter peserta didik.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan peserta didik sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh jiwa ini termaksud pula penekanan pada ketiga domain kependidikan, psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, pendidikan jasmani diistilahkan sebagai proses menciptakan tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa. Artinya, dalam tubuh yang baik diharapkan pula jiwa yang sehat, seperti dengan pepatah *men sana in corpore sano*. Akan tetapi, apakah kita percaya terhadap konsep holistik tentang pendidikan jasmani, tetapi, apakah konsep tersebut saat ini bersifat dominant dalam masyarakat kita atau diantara pengembang tugas pendidikan jasmani sendiri. Masih banyak guru pendidikan jasmani yang sangat jauh dari menyadari terhadap peranan dan fungsi pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, sehingga proses pembelajaran pendidikan jasmani masih lebih banyak ditekankan pada program fisik semata-mata. Bahkan, dalam kasus Indonesia, penekanan yang berat itu masih dipandang lebih baik, karena ironisnya, justru program pendidikan jasmani masih tidak ditekankan kemana-mana. Itu karena pandangan yang sudah lebih parah, yang memandang bahwa program pendidikan jasmani tidak penting sama sekali.





## BAB VI

### PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DENGAN SARANA DAN PRASARANA STANDARD

#### A. Konsep Belajar Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani di sekolah mengajarkan konsep gerak dasar bagi peserta didik untuk meningkatkan kompetensi yang dimilikinya. Oleh karena itu pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat mengantarkan peserta didik menjadi anak-anak bangsa yang kuat, mandiri, berkarakter, dan mempunyai integritas yang tinggi terhadap tanah air. Untuk mencapai harapan ini, maka pendidikan jasmani di sekolah harus direncanakan, diselenggarakan serta dievaluasi dengan baik oleh para guru-guru pendidikan jasmani dan olahraga secara profesional berdasarkan kompetensi yang dimiliki.

Berdasarkan fakta empirik yang terjadi dilapangan, guru pendidikan jasmani dan olahraga dengan kompetensi pedagogik, kompetensi individual, kompetensi sosial dan kompetensi profesional telah mengantarkan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dengan berbagai usaha, pendekatan, metode dan strategi agar tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai, meskipun berbagai harapan belum dapat tercapai secara efektif dan efisien.

Kendala yang paling sering menjadi hambatan dalam upaya pencapaian kompetensi tersebut, selain karena profesionalisme para guru pendidikan jasmani dan olahraga adalah masalah sarana dan prasarana pendukung berlangsungnya proses belajar mengajar di sekolah belum cukup memadai untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang sudah diamanahkan dalam garis besar program pembelajaran yang termaktub dalam kurikulum pendidikan di sekolah. Alasan ini tidak seharusnya menjadi persoalan dalam usaha meningkatkan pencapaian kompetensi para peserta didik di sekolah, karena konsep pembelajaran pendidikan jasmani dengan melalui gerak, maka sarana dan prasarana, peralatan bahkan aturan-aturan standar olahraga bukanlah menjadi penghambat tujuan tersebut.

Belajar merupakan modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini belajar merupakan suatu proses, kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat akan tetapi lebih luas dari itu yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan perubahan kelakuan (Hamalik, 1994:14) (*Hamalik, Oemar.1994. Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta:Bumi Aksara*). Belajar pendidikan jasmani dan olahraga bukan hanya semata memberikan pengalaman kinestetik terhadap peserta didik, melainkan memberikan pengalaman tingkahlaku secara kognitif, afektif dan psikomotor, tetapi bahkan pengalaman religius, moral dan sosial. Sukmadinta (2009) mengatakan bahwa belajar adalah perubahan dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan. Belajar juga berarti usah merubah tingkahlaku, belajar akan membawa suatu perubahan pada individu-individu yang belajar, perubahan tidak hanya berkaitan dengan penambahan ilmu pengetahuan, tetapi juga berbentuk kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri, watak dan penyesuaian diri. (*Sukmadinta, 2009. Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung:PT:Remaja Rosdakarya*)

Konsep pembelajaran pendidikan jasmani dengan melibatkan peserta didik dalam pendekatan bermain dengan berbasis lingkungan, maka sarana dan prasarana tersebut dapat dimodifikasi oleh para guru pendidikan jasmani dalam mengajarkan konsep gerak terhadap peserta didiknya. Kebutuhan peserta didik dalam mempelajari konsep gerak olahraga tidaklah harus dengan sarana dan prasarana standar karena pembelajaran gerak harus

disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik sesuai dengan kemampuan fisik, psikis, mental dan sosial peserta didik. Menurut Syarifuddin (1997) bahwa konsep pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mencakup empat komponen seperti: (1) komponen organik yang merupakan gambaran aspek fisik dan psikomotor dan harus dicapai pada setiap proses pembelajaran yang meliputi; kapasitas fungsional dari organ-organ seperti daya tahan jantung, sel, saraf, peredaran darah, pernafasan dan otot. (2) komponen neuromuskuler, merupakan gambaran tentang aspek kemampuan unjuk kerja keterampilan gerak yang didasari oleh kelenturan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan dan komponen fisik lainnya. (3) komponen intelektual, merupakan gambaran yang dapat dipadankan dengan kognitif. (4) komponen emosional, merupakan gambaran yang dapat dipadankan dengan afektif.

Dari keempat konsep pendidikan jasmani yang diuraikan tersebut, kemudian dikenal dengan istilah *learning by moving*. Secara harfiah, istilah tersebut berarti belajar melalui gerak. Makna yang lebih luas adalah belajar melalui gerak dengan pendidikan jasmani. Bukan belajar untuk bergerak yang selama ini menjadi persepsi kebanyakan orang. Kemudian dari ke empat konsep tersebut dapat disederhanakan menjadi konsep (1) mengembangkan aspek psikomotorik (*keterampilan fisik*) (2) mengembangkan aspek kognitif (*keterampilan intelektual*) (3) mengembangkan aspek afektif (*keterampilan moral, emosional, sosial dan spiritual*).

Konsep pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam proses pendidikan. Artinya pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel dalam program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk, tetapi pendidikan jasmani adalah bagian yang terpenting dalam pendidikan. Melalui pendidikan jasmani diarahkan dengan baik anak-anak akan mengembangkan ketrampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktifitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya meskipun pendidikan jasmani menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diajarkan di sekolah hanya semata-mata agar anak-anak bergembira dan bersenang-senang saja.

Jadi pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga dalam pengertian mendidik peserta didik. Perbedaan dengan pembelajaran mata pelajaran lainnya terletak pada alat atau media yang digunakan yakni konsep gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar atas bimbingan dan arahan gurunya dan diberikan dalam situasi lingkungan yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Tujuan pendidikan jasmani yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari, memahami dan mengaplikasikan berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, psikis, mental, sosial, emosional dan moral. Dengan demikian pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah bertujuan mengembangkan potensi setiap peserta didik yang meliputi ranah kognitif, psikomotor, dan afektif. Jadi tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk membentuk manusia seutuhnya.

Guru pendidikan jasmani seringkali mengeluh tidak dapat mengajar dengan baik karena tidak memiliki peralatan olahraga yang cukup. Keluhan demikian biasanya disampaikan oleh guru yang mengajarkan pendidikan jasmani dengan cara konvensional, tradisional, dimana mengajarkan pendidikan jasmani dengan menggunakan peralatan atau sarana prasarana olahraga yang standar yang biasa digunakan bermain bagi orang-orang dewasa. Misalnya peralatan atletik seperti lembing, cakram, peluru dan lain-lain; peralatan permainan seperti bolabasket, bolavoli, net, sepakbola yang semuanya sama dengan yang

dipakai oleh para atlet olahraga, meskipun lapangan yang digunakan dalam melaksanakan proses belajar mengajar hanya halaman atau lingkungan sekolah yang sempit.

Mengajar konvensional atau tradisional yang disebutkan adalah mengajar pendidikan jasmani dengan materi pendidikan jasmani tetapi dengan menggunakan peralatan, sarana dan prasarana standard. Peserta didik diperkenalkan dengan teknik dasar gerak dengan cara melatih olahragawan dalam usaha mengembangkan atau meningkatkan prestasi cabang olahraga tertentu. Dengan pengajaran secara tradisional ini, banyak peserta didik yang tidak mampu melaksanakan tugas belajar gerak yang disampaikan oleh guru pendidikan jasmaninya, karena disamping gerakannya sulit dan peralatan, sarana dan prasarana pembelajaran yang digunakan tidak disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan peserta didik.

Pengajaran cara ini membagi materi pelajaran menjadi bagian-bagian dan dibuat tujuan khusus untuk masing-masing bagian. Pengajaran ini berorientasi pada hasil dengan mengamati perubahan tingkah laku peserta didik, padahal paradigma baru pembelajaran pendidikan jasmani sekarang ini sudah berorientasi pada proses, bukan hanya hasilnya saja. Penekanan utama pembelajaran pada proses dengan harapan peserta didik dapat memahami konsep gerak yang diajarkan, tidak lagi dengan cara bagaimana posisi kaki, posisi tangan memegang bola secara tahap demi tahap, tetapi kesempatan sepenuhnya diberikan kepada peserta didik untuk mengeksplorasi dirinya dalam mempelajari konsep gerak tersebut, tanpa harus dengan teknik olahraga sampai pada akhirnya peserta didik menemukan konsep gerak yang diajarkan sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Dengan demikian apabila guru pendidikan jasmani mengajarkan materi pendidikan jasmani di sekolah, maka yang menjadi perhatian utama adalah harus disesuaikan kebutuhan peserta didik dengan melakukan berbagai cara antara lain melakukan modifikasi, mulai dari pendekatan, metode, peralatan, sarana dan prasarana, agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani terhadap peserta didik dapat tercapai secara efektif. Guru pendidikan jasmani harus menciptakan atmosfer pembelajaran pendidikan jasmani dengan cara aktif, hidup, kreatif untuk menggali potensi kecerdasan intelektual peserta didik. Guru pendidikan jasmani memberikan penguatan, kerjasama, agar potensi kecerdasan emosional peserta didik dapat tercapai. Di samping itu guru pendidikan jasmani harus menciptakan suasana pembelajaran pendidikan jasmani yang menyenangkan, menguatkan agar potensi kecerdasan kinestetik dan potensi kecerdasan lainnya dapat dicapai oleh masing-masing peserta didik dengan baik. Akan tetapi apabila guru pendidikan jasmani mengajarkan materi pendidikan jasmani dengan cara tradisional, konvensional dengan peralatan standard, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani akan sulit tercapai karena secara fisik, psikis, mental dan sosial peserta didik tidak dapat tersentuh secara baik dan efektif. Sesungguhnya pembelajaran efektif dapat tercapai apabila ditunjang dengan peralatan, sarana belajar yang memadai seperti dijelaskan oleh Slameto (2006:68) bahwa peralatan pembelajaran yang lengkap dan tepat akan memperlancar penerimaan materi pelajaran yang diberikan kepada peserta didik (*Slameto 2006. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta*)

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dipastikan begitu banyak faktor-faktor yang dapat menghambat proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, khususnya di Sekolah Dasar apabila guru pendidikan jasmani mengajar dengan selalu berdasarkan pada peralatan, sarana dan prasarana olahraga ukuran standard. Misalnya guru pendidikan jasmani mengajar konsep gerak dasar servis bolavoli, apabila menggunakan ukuran lapangan standar, tinggi net dan bola sesuai ukurannya maka dipastikan banyak peserta didik yang tidak dapat mengikuti

proses belajar mengajar dengan baik, belum lagi peserta didik perempuan pasti akan kesulitan untuk memahami dan melakukan konsep gerak servis tersebut dengan baik. Demikian pula dalam pembelajaran keterampilan gerak lainnya. Kesimpulannya banyak hambatan dan kelemahan-kelemahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani apabila guru pendidikan jasmani mengajarkan materi pendidikan jasmani secara tradisional dan konvensional dengan menggunakan fasilitas alat dan lapangan dengan ukuran standard. Kelemahan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga apabila guru pendidikan jasmani mengajarkan dengan menggunakan peralatan, sarana dan prasarana standard antara lain sebagai berikut:

#### **a. Sekolah Tidak Mempunyai Lapangan**

Dengan perkembangan pembangunan infrastruktur diberbagai daerah, berdampak terhadap semakin kurangnya ruang untuk melakukan aktifitas gerak olahraga dengan baik, akhirnya banyak sekolah yang tidak memiliki halaman yang cukup untuk melaksanakan proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Apalagi sebagian guru pendidikan jasmani dengan paradigma lamanya bahwa pendidikan jasmani tidak dapat diajarkan di sekolah dengan baik, apabila tidak didukung dengan peralatan, sarana dan prasarana standard. Mengajar pendidikan jasmani dan olahraga dengan ukuran lapangan yang standard sebenarnya memerlukan lahan atau lapangan yang luas, paling tidak setiap sekolah harus memiliki satu lapangan sepakbola dan satu lapangan bolabasket. Idealnya setiap sekolah mempunyai satu lapangan sepakbola dan satu lapangan basket barulah proses belajar mengajar pendidikan jasmani dapat dilaksanakan, apalagi bila guru pendidikan jasmani dengan paradigma baru pengajarannya akan leluasa melakukan inovasi, kreativitas dengan berbagai pendekatan pembelajaran yang dimodifikasi.

#### **b. Kebebasan Bergerak Peserta Didik Terbatas**

Pendidikan jasmani yang diajarkan dengan menggunakan peraturan, peralatan, sarana dan prasarana cabang olahraga yang standard, akan berdampak terhadap keterbatasan ruang gerak peserta didik, kurang memberi kebebasan kepada peserta didik. Sementara konsep pembelajaran pendidikan jasmani sebenarnya memberikan ruang gerak yang nyaman terhadap peserta didik, sehingga penyesuaian seluruh kebutuhan belajar memang harus disesuaikan dengan kemampuan peserta didik. Keterampilan gerak peserta didik masih sangat terbatas, apalagi dengan pembelajaran atletik, permainan yang masih banyak dengan peralatan standar memang guru pendidikan jasmani dan olahraga harus memodifikasi sebagai alternatif untuk memberikan kesempatan belajar konsep gerak yang efektif terhadap peserta didik. Sebagai contoh pembelajaran bolavoli pada peserta didik sekolah dasar kelas 5 dan 6, bila ukuran lapangan standard, tinggi net, panjang dan lebar lapangan, bolavoli yang ukuran besar dan berat bagi peserta didik sangatlah tidak memungkinkan kebebasan gerak dalam belajar gerak anak sangat terbatas.

Salah seorang pakar menjelaskan bahwa pada waktu belajar teknik bermain bolavoli misalnya. Pada saat peserta didik belajar menerima bola, posisi kaki diatur, posisi tangan diatur. demikian juga waktu belajar mengoper bola, belajar mengumpun dan lain-lain, bila peserta didik membuat kesalahan sedikit, pasti guru pendidikan jasmani membetulkan, intervensi guru mendominasi pembelajaran sehingga mengurangi kesempatan gerak bagi peserta didik. Pada hal salah satu tujuan pengajaran pendidikan jasmani adalah untuk memenuhi kebutuhan gerak peserta didik, oleh karena itu seharusnya peserta didik harus diberi kesempatan lebih banyak bergerak seluas-luasnya. Demikian pula idealnya guru pendidikan jasmani tidak menggunakan peralatan, sarana dan prasarana atau lapangan ukuran standard. Apabila peserta didik tidak mampu untuk belajar gerak dengan baik, dengan ukuran standard tersebut, maka terbuka kesempatan bagi guru

pendidikan jasmani untuk melakukan modifikasi dengan membuat peraturan sendiri, menggunakan peralatan modifikasi, sarana dan prasarana modifikasi yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. guru pendidikan jasmani harus kreatif, inovatif untuk memanfaatkan lingkungan dan sumber-sumber belajar yang sudah tersedia sesuai kemampuan sekolah.

### **c. Tidak Sesuai Dengan Karakteristik Peserta Didik**

Guru pendidikan jasmani dan olahraga dalam mengajarkan konsep gerak olahraga terhadap peserta didik karakteristik peserta didik menjadi perhatian utama, harus disesuaikan dengan kemampuan fisik, psikis, mental dan sosialnya. Sering ditemukan guru pendidikan jasmani misalnya mengajarkan konsep gerak passing bawah bolavoli, peserta didik harus menempatkan posisi kaki sejajar dengan bahu, lutut ditekuk, kedua tangan didepan perut dan pandangan kedepan, model pembelajaran seperti ini sangat memberatkan peserta didik terutama pada peserta didik sekolah dasar karena terlalu kaku dan membuat bosan bahkan sama bila seorang pelatih melatih terhadap atletnya. Idealnya guru pendidikan jasmani tidak terlalu ke teknik passing bawah, tetapi yang terpenting bagaimana mereka bisa melakukan konsep gerak passing bawah dengan suasana menyenangkan dalam konsep bermain, sehingga pada akhirnya juga nanti peserta didik akan menemukan konsep gerak dasar yang benar untuk passing bawah bolavoli.

Dengan demikian pembelajaran konsep gerak olahraga harus memperhatikan kebutuhan peserta didik, konsepnya adalah membelajarkan gerak bukan konsep melatih seperti pada atlet, sehingga guru pendidikan jasmani olahraga memberikan kesempatan yang luas kepada peserta didik untuk bebas bergerak dalam konsep belajar sambil bermain dalam kelompok, menyenangkan, gembira sehingga peserta didik secara utuh terlibat baik intelektual, emosional, kinestetik bahkan sosial.

Jika fasilitas belajar tidak disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, maka sebaiknya guru pendidikan jasmani melakukan modifikasi yang disesuaikan dengan kemampuan atau kondisi peserta didik, misalnya lapangan bola dipersempit, atau jumlah pebelajar ditambah, servis tidak harus dilakukan di belakang daerah servis, cukup ditengah lapangan saja sesuai kemampuan, alat dan peraturannya disederhanakan agar peserta didik dapat melakukan aktivitas gerak permainan bolavoli dengan senang, bergembira tanpa ada tekanan dan beban baik fisik, psikis, mental dan sosial. Modifikasi sebenarnya mengacu kepada berbagai keterampilan mengajar yang diadaptasikan secara tepat selama proses pengajaran yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani sesuai kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Modifikasi adalah pendekatan yang didesain dan disesuaikan dengan kondisi kelas yang menekankan kepada kegembiraan dan pengayaan perbendaharaan gerak agar pembelajaran dapat berjalan sukses dalam mengembangkan konsep gerak keterampilan peserta didik. Penelitian (Cholik Mutohir, 1995) menyebutkan bahwa dengan menggunakan peralatan standard, waktu gerak efektif peserta didik sangat rendah. Dengan waktu efektif rendah maka sulit untuk meningkatkan kesegaran jasmani maupun merangsang pertumbuhan. Begitu pula tujuan-tujuan pendidikan jasmani yang lain.



Dari contoh diatas, contoh bagian kiri berorientasi pada teknik dan peralatan standard. Semua materi sudah ada dalam GBPP pendidikan jasmani. Yang akan dikembangkan melalui modul ini adalah prasarana dan sarana seadanya disekolah, dan yang mungkin dapat diadakan atau dibuat sendiri oleh guru untuk menunjang agar proses pembelajaran pendidikan jasmani lebih efektif.

### 1. Prasarana

Sebagian besar sekolah, terutama di kota-kota besar, hanya mempunyai halaman yang tidak begitu luas sebagian prasarana lapangan untuk melaksanakan pendidikan jasmani. Banyak materi pendidikan tidak bisa dilaksanakan karena tidak ada lapangan jika model materi pembelajaran masih seperti yang ada dalam GBPP pendidikan jasmani sampai tahun 1999 ini.

Sebagai alternatif untuk mengatasi keadaan ini, model pembelajaran dengan pendekatan modifikasi akan dikembangkan disini. Dalam model ini pelaksanaan materi pembelajaran tertentu akan dirancang oleh guru dalam bentuk permainan menggunakan peralatan sederhana dan disesuaikan dengan luas lapangan yang ada. Dengan demikian sekolah yang hanya memiliki halaman tidak luas pun dapat melaksanakan semua materi pembelajaran pendidikan jasmani. Karena luas lapangan untuk pendidikan jasmani ini fleksibel maka pengembangannya tidak dibicarakan secara khusus.

## 2. Sarana Pendidikan Jasmani

Sarana pendidikan jasmani yang dibicarakan disini adalah sarana sederhana untuk pelaksanaan materi pembelajaran pendidikan jasmani tertentu dalam bentuk permainan. Seringkali di sekolah terdapat alat-alat sederhana yang tidak pernah keluar dari gudang karena guru tidak dapat memanfaatkan, misalnya bola plastik, bola kasti, bola tennis bekas, simpai, gada senam dan lain-lain. Dengan kreasi guru dapat memanfaatkan alat-alat tersebut dalam jasmani.

Selain alat-alat yang disebut di atas, ada alat-alat sederhana lain yang dapat digunakan dan dengan mudah dapat diadakan oleh guru misalnya : kardus-kardus bekas, potongan-potongan bambu, ban sepeda bekas dan lain-lain. Juga alat-alat yang bisa dibuat sendiri oleh guru misalnya gawang kecil-kecil, bola berekor dan lain-lain. Berikut diberi beberapa contoh penggunaan alat-alat di atas untuk melaksanakan berbagai materi pelajaran pendidikan jasmani.

Sebagai catatan, contoh ini tidak mencakup semua alat yang ada sebab macam alat yang ada sangat banyak jumlahnya dan alat-alat tersebut dapat dipakai saling mengganti. Artinya jika disuatu tempat tidak ada kardus, dapat diganti dengan gawang kecil-kecil atau alat lain dalam model permainan yang sama. Yang paling penting contoh-contoh ini adalah untuk meyakinkan guru pendidikan jasmani, bahkan pembelajaran lebih efektif, dengan memanfaatkan alat dan lingkungan seadanya. Perhatikan contoh-contoh berikut :

### ➤ Bola Plastik

Berbagai ukuran bola plastic dapat digunakan untuk alat pembelajaran berbagai materi penjas misalnya :

- Pembelajaran bola voli (lihat modul bola voli)
- Pembelajaran sepak bola (lihat modul sepakbola)
- Permainan-permainan untuk pemanasan
- Pembelajaran tolak peluru dasar
- Untuk bola voli dan sepak bola sudah disediakan modul khusus, yang memasukkan bola plastic sebagai salah satu alatnya.
- Untuk permainan warming up misalnya permainan “menembak kaki”.
- Untuk pembelajaran dasar-dasar melempar misalnya : permainan melempar bola keluar dari batas

### ➤ Bola kasti dan bola tennis

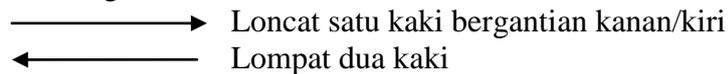
- Untuk pembelajaran dasar-dasar melempar dengan gerakan tangan diatas kepala.
  - ❖ Melempar target
  - ❖ Melempar benda bergerak
- Untuk lempar lembing dasar.
  - Bola diberi ekor agar dapat meluncur dan dibayangkan seperti lembing
- Estafet memindahkan bola dari lingkaran 1 ke lingkaran 2 oleh kelompok A dan memindahkan bola dari lingkaran 2 kembali ke lingkaran 1 oleh kelompok

B. Berganti-ganti sampai semua anggota kelompok A pindah ke B dan sebaliknya B ke A.

- Simpai (jika tidak ada bisa diganti dengan ban sepeda bekas atau membuat sendiri dari slang air diisi tanpa plastik). Akan lebih menarik jika dicat warna-warni. Contoh pembelajaran menggunakan alat simpai :

- Untuk alat senam irama
- Untuk permainan warming up  
Simpai warna-warni ditebarkan berserakan dengan jarak  $\pm 20$  m dari garis start. Guru menentukan isi masing-masing warna simpai. Misalnya aba-aba “hijau”, semua murid mencari simpai berwarna hijau, masing-masing simpai isi tiga orang.  
Demikian pula warna-warna yang lain telah ditetapkan isinya : satu dua atau empat murid. Jika jumlah murid lebih banyak dari tempat yang tersedia, maka yang tidak dapat tempat harus segera lari ke garis start.
- Sebagai target lemparan dengan diberi nilai untuk masing-masing simpai. Jika lemparan tidak masuk nilai nol, jika masuk dapat nilai yang tertera di simpai tersebut.
- Sebagai alat yang dilempar dengan ayunan samping ke pancang-pancang dengan jarak secukupnya.
- Dasar-dasar lompat

Keterangan :



- Kardus bekas
  - Memindahkan kardus ke sisi lain satu per Satu
  - Bermain lari / lompat kardus
  - Lompat jauh
- Bangku Swedia
  - Bisa tidak membatasi lintasan
  - Jika semua murid mampu bisa dilompati
  - Gabungkan bangku swedia, kardus dan bola kasti untuk dasar-dasar lari dan lempar.

Demikian berbagai alat-alat sederhana ternyata dapat dipakai alat untuk menyusun permainan sebagai materi pendidikan jasmani. Masih banyak benda-benda tak terpakai atau peralatan sederhana yang bisa dibuat sendiri dan masih banyak model-model permainan yang bisa anda buat sendiri. Cobalah ! bila anda mengajar nanti, jangan ragu atas kreasi anda. Cobakan kepada murid anda dan diperbaiki.

Dalam proses pembelajaran tidak hanya satu model permainan untuk satu tatap muka. Oleh karena itu, guru harus menyiapkan beberapa permainan disesuaikan dengan waktu per tatap muka dan kualitas gerakannya. Ada kalanya dengan peralatan yang sama guru dapat mengubah dengan cepat atau satu model permainan menjadi permainan model lain. Contoh : permainan yang tadinya menggunakan lapangan berbentuk segi empat menggunakan Sembilan kardus dan pancang besi, dengan cepat diubah berbentuk bintang.

## A. MODIFIKASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani penulis anggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan dengan mereka dapat

menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi.

Dalam penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP).

Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong kearah perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Tugas guru penjas itu juga harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu dan mendorongnya kearah perubahan yang lebih baik yang disenangi, dengan kondisi sarana dan prasana yang minim.

- a. Pernahkah anda membayangkan apakah kita mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik siswa melalui tugas ajar yang kita berikan ?
- b. Apakah keadaan media pembelajaran yang dimiliki sekolah anda biasa memfasilitasi aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani secara optimal ?
- c. Perlukah kita mengadakan perubahan, penataan atau mengembangkan kemampuan daya dukung pendidikan jasmani di sekolah kita ?
- d. Upaya apa yang biasa kita lakukan agar proses pembelajaran pendidikan jasmani tersebut bisa memberikan hasil yang lebih baik ?

Apa yang tertera pada yang diatas tersebut mungkin sering muncul manakala kita merenungi tugas kita sebagai seorang guru pendidikan jasmani yang cukup berat.

## 1. KONSEP MODIFIKASI

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya. Oleh karena itu, pertanyaan-pertanyaan berikut harus dipahami dengan sebaik-baiknya.

### a. Apa yang dimodifikasi ?

Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya.

Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik, materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana, prasarana dan media pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri.

Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana

pendidikan jasmani yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan.

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani.

Guru pendidikan jasmani di lapangan tahu dan sadar akan kemampuannya. Namun apakah mereka memiliki keberanian untuk melakukan perubahan atau pengembangan – pengembangan ke arah itu dengan melakukan modifikasi ?

Seperti halnya halaman sekolah, taman, ruangan kosong, parit, selokan dan sebagainya yang ada dilingkungan sekolah, sebenarnya dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sebaliknya, karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, melalui pendekatan bermain dalam suasana riang gembira. Jangan lupa bahwa kata kunci pendidikan jasmani adalah “Bermain – bergerak – ceria”.

#### **b. Mengapa Dimodifikasi ?**

Lutan (1988) menyatakan : modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar :

- a) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
- b) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
- c) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

*Menurut Aussie (1996), pengembangan modifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan:*

- a. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa;
- b. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak;
- c. Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa, dan
- d. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

## **2. BENTUK-BENTUK MODIFIKASI DALAM PENJAS**

**PENJASORKES**

1. kita membahas modifikasi peraturan permainan olahraga yang telah banyak dilakukan guru-guru penjas, bahkan telah dipertandingkan antar sekolah. Misalnya sepak bola menjadi sepakbola mini, bola voli menjadi bola voli mini, bola basket menjadi bola basket mini, tenis menjadi tenis mini dan nomor-nomor pada cabang olahraga atletik seperti nomot sprint 100 meter menjadi 60 meter, lempar lembing diganti dengan lempar roket, sepak takraw diganti dengan kenchi/ bulu ayam, dan nomor-nomor atletik yang digabung-gabung menjadi tri-lomba (lari sprint, lompat kodok 3x dan lempar roket).
2. modifikasi olahraga tradisional/ rakyat yang kurang mendapat perhatian serius atau terabaikan oleh guru-guru penjas. Banyak jenis olahraga tradisional yang sangat menyenangkan bagi siswa, seperti galasin/ gerobak sodor/ galah panjang, pecah piring, enggrang, permainan karet, gotri, sambar elang, lari goni, lari guli, terompah bajak, alip berondok, kuda tunggang, batu locak dan lain sebagainya. Kesemua jenis permainan olahraga tradisional ini tetap memiliki dan mengarah pada peningkatan aspek physical conditioning siswa, seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, daya ledak dan ketepatan. Bukankah hakikat pembelajaran pendidikan jasmani meningkatkan kebugaran siswa?
3. melakukan kegiatan aktivitas outbound yang yang lagi trend saat ini, dan sudah mulai dilaksanakan oleh beberapa sekolah. Kita tidak perlu melakukan aktivitas outbound ke lokasi wisata yang jauh dari sekolah, sehingga menguras keuangan siswa. Karena aktivitas outbound dapat juga dilakukan di lokasi sekolah dan yang pasti tidak kalah serunya dengan lokasi wisata. Jenis-jenis aktivitas outbound yang dapat dilakukan di sekolah seperti field trap, water fall, blind army, happy king, moving carpet, borgol hands, hole trap, step with stone, dragon ball, mendulang emas, ban titian, pasak bumi, botol ajaib, tali kubus, bola bisu, lari lambat, panjang-panjang, bangku bisu, transfer air, pipa bocor dan jenis lainnya. Sesekali jika memungkinkan, siswa dapat diajak ke alam bebas untuk memainkannya serta ditambah dengan aktivitas low and high rope yang lebih menantang, seperti flying fox, rafling, titian dewa, rafting, dan tracking
4. upaya guru penjas menciptakan olahraga baru yang relevan dengan tujuan pembelajaran penjas. Walau terasa cukup berat, namun bukan mustahil guru-guru penjas dapat menciptakan olahraga baru yang lebih kreatif lagi. Saat ini telah banyak guru-guru penjas yang membentuk perkumpulan-perkumpulan atau organisasi, seperti Kelompok Kerja Guru (KKG) Penjas, Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia (Isori) dan banyak perkumpulan lainnya. Perkumpulan-perkumpulan guru penjas ini telah bergera melakukan pembahasan-pembahasan dan pemutakhiran model pembelajaran penjas. Diharapkan langkah tepat yang sudah dilakukan dapat di follow-up lagi untuk mewujudkan penciptaan jenis olahraga baru. Kenapa tak mungkin?

Sudah saatnya guru penjas berhenti mengeluhkan keterbatasan sarana dan prasarana yang ada. Jangan sampai, guru penjas melakukan aksi memusuhi kepala sekolah, hanya karena penolakan-penolakan atas proposal penyediaan sarana dan prasarana yang kita tawarkan. Sekali lagi, guru penjas tidak boleh menyerah dengan kondisi sekolah yang serba terbatas. Karena selama kita berfikir maka eksistensi dan kreativitas kita akan selalu ada. Yakinlah bahwa pelajaran penjas bukanlah pelajaran yang menjadi “anak tiri” di sekolah. Karena selagi murid masih bersorak gembira atas kehadiran kita untuk membawakan pelajaran penjas, itu artinya menjadi tantangan bagi kita untuk menyahuti keinginan bermain para siswa.



## BAB VII

### PEMBUATAN PROPOSAL DALAM KEBUTUHAN SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA SEKOLAH

#### A. Pengertian Proposal

Proposal atau usulan adalah sebuah rencana kerja yang disusun secara sistematis dan terinci untuk suatu kegiatan yang bersifat formal. Proposal merupakan suatu usulan kegiatan yang perlu dukungan atau persetujuan dari pihak lain. Proposal merupakan bentuk rancangan atau usulan kegiatan yang dibuat dalam bentuk formal dan standar.

Proposal yang dibahas dalam buku ini adalah Proposal Umum yang sering digunakan sebagai usulan atau rancangan kegiatan atau permohonan. Bentuk proposal ini memiliki banyak kemiripan dengan model Proposal Penelitian yang digunakan dalam kajian ilmiah, namun karena sifatnya yang lebih umum maka Proposal Umum biasanya lebih fleksibel dalam penggunaan bahasa dan tidak terlalu kaku dalam aturan penulisan. Meskipun penulisan proposal umum, tetap harus mengindahkan kaidah-kaidah dan sistematika tertentu, agar dapat dengan mudah dimengerti oleh orang-orang yang membaca proposal tersebut.

Proposal adalah sebuah tulisan yang dibuat oleh sipenulis yang bertujuan untuk menjabarkan atau menjelaskan sebuah tujuan kepada si pembaca (*individu atau institusi*) sehingga mereka memperoleh pemahaman mengenai tujuan tersebut secara jelas. Diharapkan dari proposal tersebut dapat memberikan informasi yang sedetail mungkin kepada si pembaca, sehingga akhirnya memperoleh persamaan visi, misi, dan tujuan.

Ada beberapa hal yang biasanya di detailkan dalam proposal:

1. Penjabaran mendetail mengenai tujuan utama dari si penulis kepada pembacanya.
2. Penjabaran mendetail mengenai proses bagaimana mencapai tujuan si penulis kepada pembacanya.
3. Penjabaran mendetail mengenai hasil dari proses yang telah dijabarkan di atas sehingga mencapai tujuan yang diinginkan oleh sipenulis dan juga sipembaca.

Kemudian hal-hal yang perlu dimuat dalam proposal antara lain :

1. nama proposal
2. pendahuluan
3. tujuan
4. bentuk/jeniskegiatan
5. pelaksanaan
6. panitia pelaksana (terlampir)
7. biaya/dana (rincianterlampir)
8. Harapan
9. Lampiran

#### B. MANFAAT, TUJUAN DAN CIRI-CIRI PROPOSAL

ManfaatProposal :

- Menjadi rencana yang mengarahkan panitia dalam melaksanakan kegiatan tersebut.
- Menjelaskan secara tidak langsung kepada pihak-pihak yang ingin mengetahui kegiatan tersebut.
- Untuk meyakinkan paradonatur/sponsor agar mereka memberikan dukungan material maupun finansial dalam mewujudkan kegiatan yang telah direncanakan.

Tujuan Proposal adalah memperoleh bantuan dana, memperoleh dukungan atau sponsor, dan memperoleh perizinan. Unsur-unsur proposal yaitu, nama/ judul kegiatan, pendahuluan, tujuan, waktu dan tempat, sasaran kegiatan, susunan panitia, anggaran, penutup, tanda tangan dan nama terang.

Ciri-Ciri Proposal :

- Proposal dibuat untuk meringkas kegiatan yang akan dilakukan.
- Sebagai pemberitahuan pertama suatu kegiatan.
- Berisikan tujuan-tujuan, latar belakang acara.
- Pasti proposal itu berupa lembaran-lembaran pemberitahuan yang telah di jilid yang nantinya diserahkan.

## **C. SISTEMATIKA PENULISAN PROPOSAL**

### **1. Pendahuluan**

- Berisi tentang hal-hal dan kondisi umum yang melatar belakangi dilaksanakan kegiatan tersebut.
- Hubungan kegiatan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (nyata)

### **2. Dasar Pemikiran**

- Berisi tentang dasar yang digunakan dalam pelaksanaan, misalnya: Pembangunan Sarana Olah Raga Persatuan Pemuda Makassar (PPM)

### **3. Tujuan**

- Tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan tersebut (umum dan khusus)
- Tentukan juga keluaran (output) yang dikehendaki seperti apa

### **4. Tema**

Tema yang diangkat dalam kegiatan tersebut

### **5. Jenis Kegiatan**

- Diperlukan untuk menjelaskan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan jika kegiatannya lebih dari satu,
- Menjelaskan bentuk dari kegiatan tersebut. Misal: berupa Seminar, Pelatihan, penyampain materi secara lisan, Tanya jawab dan simulasi dll.

### **6. Target**

Berisi uraian yang lebih terperinci dari Tujuan (Point 3) terutama mengenai ukuran-ukuran yang digunakan sebagai penilaian tercapai atau tidaknya tujuan.

### **7. Sasaran/Peserta**

Menjelaskan tentang objek atau siapa yang akan mengikuti kegiatan tersebut (atau lebih kenal dengan peserta)

### **8. waktu dan Tempat Pelaksanaan**

tentukan dimana, hari, tanggal, bulan, tahun serta pukul berapa akan dilaksanakan kegiatan tersebut.

### **9. Anggaran Dana**

Dalam anggaran disini, hanya disebutkan jumlah total pemasukan dan pengeluaran yang diperkirakan oleh panitia, sedangkan rinciannya dibuat dalam lampiran tersendiri

#### 10. Susunan Panitia

Dalam halaman atau bagaian susunan panitia, biasanya hanya ditulis posisi yang penting penting saja, seperti Pelindung Kegiatan, Ketua panitia, Streering Commite dll, sedangkan kepanitian lengkap dicantumkan dalam lampiran.

#### 11. Jadwal Kegiatan

- Dibuat sesuai dengan perencanaan dalam kalender Kegiatan yang telah disusun sebelumnya
- Atau bisa juga ditulis terlampir, jika jadwalny abanyak.

#### 12. Penutup

- Berisi tentang harapan yang ingin dicapai dan mohon dukungan bagi Semua pihak.
- Ditutup dengan lembar pengesahan proposal
- Terakhir, diikuti dengan lampiran

## **D. CONTOH PROPOSAL**

**PROPOSAL  
PERBAIKAN SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA  
DI MAN PANGKEP  
TAHUN 2013/2014**

## **A. Pendahuluan**

Olahraga merupakan hal yang paling banyak diminati oleh seluruh masyarakat, misalnya sepak bola, voli, bulutangkis, basket, dll. Meskipun tidak semua orang ahli dalam olahraga yang digemarinya. Dalam olahraga sangat dibutuhkan sarana dan prasarana untuk mendukung kelancaran dalam olahraga. Misalnya, lapangan olahraga yang memenuhi standar untuk bermain basket, voli, bulutangkis, dll. Serta hal lain yang menunjang kegiatan olahraga. di MAN Pangkep Olahraga yang paling diminati dan banyak bibit-bibit dalam masa perkembangan potensi bakatnya adalah basket dan voli, yang dapat dilihat dari jumlah siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler basket dan voli yang sangat banyak dan memiliki postur tubuh yang baik. Tetapi dalam kegiatan olahraga tersebut terdapat kerusakan sarana dan prasarana yang mengganggu proses olahraga. Yaitu lapangan olahraga basket, voli, dan bulutangkis yang tidak memenuhi standar lapangan dalam olahraga tersebut. Kondisi lapangan sudah terlalu rusak, dengan banyaknya lubang-lubang pada lantainya yang dapat menyebabkan cedera pada siswa-siswi saat berolahraga dan latihan.

Oleh karena itu, perlu adanya perbaikan lapangan basket, voli, dan bulutangkis di MAN Pangkep yang memenuhi standar nasional dan layak pakai oleh siswa-siswi saat berolahraga. Agar kegiatan olahraga berjalan lancar, tidak siswa-siswi dalam olahraga. bahwa dalam proses belajar mengajar khusus pada mata pelajaran pendidikan jasmani sangat di butuhkan sarana dan prasarana yang memadai demi terciptanya pembelajaran yang efektif dan efisien serta dapat memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Selain itu peran seorang guru dan pihak sekolah sangat berpengaruh dalam kelengkapan sarana dan prasarana atau fasilitas yang memadai yang menunjang proses pembelajaran dan latihan pembinaan calon atlet yang berbakat. semoga bermanfaat dan bisa memberikan warna baru buat sekolah dan membangkitkan semangat latihan buat siswa-siswi yang memiliki potensi yang baik buat latihan khusus pada pelajaran ekstrakurikuler yang menjadi bibit putra dan putri atlet khususnya di Indonesia.

## **B. Nama Kegiatan**

Perbaikan Sarana dan Prasarana Olahraga di MAN Pangkep Tahun 2013/2014

## **C. Tema Kegiatan**

Adapun tema dalam kegiatan kami ini, “ Dengan Sarana dan Prasarana yang baik, ciptakan kelancaran dalam berolahraga dan mengembangkan bakat yang lebih mendalam.” Artinya seluruh siswa-siswi dapat melakukan aktifitas olahraga dan latihan tanpa adanya ketidak nyamanan dengan kondisi lapangan olahraga yang kurang baik.

## **D. Tujuan Kegiatan**

Tujuan yang hendak dicapai melalui kegiatan kami ini, yaitu :

1. Memperlancar Kegiatan olahraga/Latihan
2. Adanya Fasilitas olahraga yang baik dan layak pakai
3. Meningkatkan prestasi siswa-siswi dalam olahraga.

## **E. Peserta**

Seluruh siswa-siswi MAN Pangkep

## **F. Hasil Yang Diharapkan**

Hasil yang diharapkan dalam kegiatan ini, yaitu :

1. Kegiatan olahraga dapat berjalan dengan lancar dan baik.
2. Fasilitas olahraga menjadi lebih baik dan memenuhi Standar Nasional
3. Dengan fasilitas olahraga yang layak pakai, prestasi siswa-siswi meningkat dalam bidang olahraga tersebut.

#### **G. Panitia Penyelenggara**

Ketua Panitia : Muslimin Burhan  
 Wakil Ketua : Miftahul Chaier  
 Sekretaris : Syarifah Hanisah Almahdaly  
 Bendahara : A. Tenry

#### **H. Penyelenggara Kegiatan**

Kegiatan perbaikan sarana dan prasarana olahraga diselenggarakan atas inisiatif dari OSIS MAN Pangkep

#### **I. Alamat Penyelenggara**

Perbaikan lapangan olahraga beralamat pada Sekretariat panitia MAN Pangkep Jl. Poros Pangkep Pare-pare. Kelurahan Talaka Kec. Ma'rang Kab. Pangkep. Telp. (0410) 2314477 – 0899262777

#### **J. Alokasi Dana**

Rencana Pemasukan	
Donatur	Rp. 21.200.000
Rencana Pengeluaran	
Lapangan Basket ( P x L )	
Semen 100 sak @ Rp. 60.000	Rp. 6.000.000
Pasir 3 truk @ Rp. 500.000	Rp. 1.500.000
Lapangan Bulutangkis ( P x L )	
Semen 30 sak @ Rp. 60.000	Rp. 1.800.000
Pasir 2 Truk @ Rp. 500.000	Rp. 1.000.000
Lapangan Voli ( P x L )	
Semen 30 sak @ Rp. 60.000	Rp. 1.800.000
Pasir 1 Truk @ Rp. 500.000	Rp. 500.000
Pekerja Bangunan 4 @ 70.000	Rp. 5.600.000
Selama 20 hari	
Cat Lapangan Basket, Voli & Bulutangkis	<u>Rp. 3.000.000 +</u>
Total Pengeluaran	<u>Rp. 21.200.000</u>

#### **K. Waktu Pelaksanaan**

Hari, Tanggal : Senin, 01 Maret 2013  
 Tempat : MAN Pangkep

#### **L. Penutup**

Demikianlah proposal permohonan ini. Semoga dapat memenuhi harapan kita semua. Kami sangat mengharapkan dukungan dan partisipasi Bapak/Ibu.Semuanya membutuhkan berbagai uluran tangan sebagai realisasi dari kontribusi serta perhatian secara moril maupun material dari berbagai pihak. Atas perhatian Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

**Makassar, 22 Juli 2013**

Ketua Pelaksana

Sekretaris

Muslimin Burhan  
NIS. 2789188

Syarifah Hanisah Almahdaly  
NIS. 2789134

**Mengetahui,**

**Kepala MAN Pangkep**

**Pembina OSIS**

**Syarifudin Hidayatullah M.Pd**  
**NIP. 19650825 198903 1 005**

**Anas Setiawan, S.Pd**  
**NIP. 19700731 200701 1 001**

## **BAB VI**

### **STANDAR SARANA DAN PRASARANA DALAM OLAHRAGA**

Sesungguhnya pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, karena pendidikan jasmani pembelajarannya melalui media gerak yang konsep pembelajarannya juga memberikan pengertian dan pemahaman secara teoritis tentang olahraga beserta seluruh aturan-aturannya. Demikian pula olahraga melalui gerak keterampilan dengan mengacu pada seluruh aturan, sarana dan prasarana yang standar. Perbedaannya terletak pada tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

Standar sarana dan prasarana olahraga harus memenuhi aturan-aturan yang telah ditetapkan oleh masing-masing induk cabang olahraganya, dan ukuran standar ini berlaku secara umum. Pengertian dan pemahaman tentang ukuran standar pada cabang-cabang olahraga menjadi penting bagi seluruh guru pendidikan jasmani di sekolah, para pelatih, pembina dan pengurus cabang olahraga. Dalam proses belajar mengajar di sekolah guru pendidikan jasmani harus menyampaikan informasi tentang ukuran standar cabang-cabang olahraga yang diajarkan, meskipun pada akhirnya guru pendidikan jasmani dalam mengajarkan teori dan praktek olahraga di sekolah harus menyesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, sehingga modifikasi aturan, ukuran, peralatan menjadi penting dilakukan untuk memenuhi kebutuhan peserta didik dalam proses belajarnya sesuai konsep pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.

Pada bagian ini penulis menyajikan berbagai informasi tentang ukuran standar pada beberapa cabang olahraga permainan, baik perorangan, maupun regu, tim berdasarkan aturan standar nasional dan internasional yang sangat penting bagi guru pendidikan jasmani olahraga sebagai konsep dasar pengertian dan pemahaman untuk menjadi materi pembelajaran di sekolah, meskipun pada akhirnya guru pendidikan jasmani harus melakukan modifikasi terhadap aturan, peralatan dan perlengkapan, sarana dan prasarana sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Berikut ini disajikan informasi berbagai ukuran standar pada cabang olahraga yang dikutip dari berbagai sumber untuk menjadi bahan atau materi pembelajaran di sekolah bagi guru pendidikan jasmani dan olahraga, dan sumber informasi bagi para pelatih terhadap atletnya dalam melatih dan membina setiap cabang olahraga.

#### **A. CABANG ATLETIK**

Olahraga atletik merupakan induk dari setiap cabang olahraga, karena atletik merupakan dasar untuk cabang olahraga lainnya. Dalam olahraga atletik terdiri atas berbagai nomor di dalamnya antara lain; lari, lempar dan lompat yang penting dipahami bagi setiap peserta didik di sekolah. Berikut ini diuraikan secara terperinci untuk menjadi acuan bagi guru pendidikan jasmani dan olahraga dan pelatih.

##### **1.Lari**

Macam-macam nomor lari:

##### **a. Lari Jarak Pendek**

Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek terdiri dari lari

100 meter, 200 meter, 400 meter. secara teknis sama. yang membedakan hanyalah pada penghematan penggunaan energi atau tenaga, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh makin banyak energi/tenaga yang harus dibutuhkan. Gerakan lari jarak pendek dibagi menjadi tiga tahap *ialah*: start, gerakan lari cepat (*sprint*), gerakan finis. Gerakan lari jarak menengah (800 m- 1500 meter) dan sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek, terletak pada cara kaki menapak. Lari jarak menengah, kaki menapak ball heel-ball, ialah menapakkan pada ujung kaki tumit dan menolak dengan ujung kaki. Start dilakukan dengan cara berdiri.

*Yang perlu diperhatikan pada lari jarak menengah:*

- 1) Badan harus selalu rileks atau santai.
- 2) Lengan diayun dan tidak terlalu tinggi seperti pada lari jarak pendek
- 3) Badan condong ke depan kira-kira 15° dari garis vertical.
- 4) Panjang langkah tetap dan lebar tekanan pada ayunan paha ke depan, panjang langkah harus sesuai dengan panjang tungkai. Angkat lutut cukup tinggi (*tidak setinggi lari jarak pendek*).

Penguasaan terhadap kecepatan lari (*pace*) dan kondisi fisik serta daya tahan tubuh yang baik. Dalam lari jarak menengah gerakan lari harus dilakukan dengan sewajarnya, kaki diayunkan ke depan seandainya, panjang langkah tidak terlalu dipaksakan kecuali menjelang masuk garis finish.

### **b. Lari Jarak Jauh**

Lari jarak jauh dilakukan dalam lintasan stadion jarak 3000meter, ke atas, 5000meter, 10.000meter, sedangkan marathon dan juga *cross-country*, harus dilakukan diluar stadion kecuali start dan finish, secara fisik dan mental merupakan keharusan bagi pelari jarak jauh. Ayunan lengan dan gerakan kaki dilakukan seringan-ringannya. Makin jauh jarak lari yang ditempuh makin rendah lutut diangkat dan langkah juga makin kecil. Pada lari marathon menuntut pengerahan energi/tenaga aerobik untuk dapat melangsungkan dan mempertahankan aktivitas berlarnya.

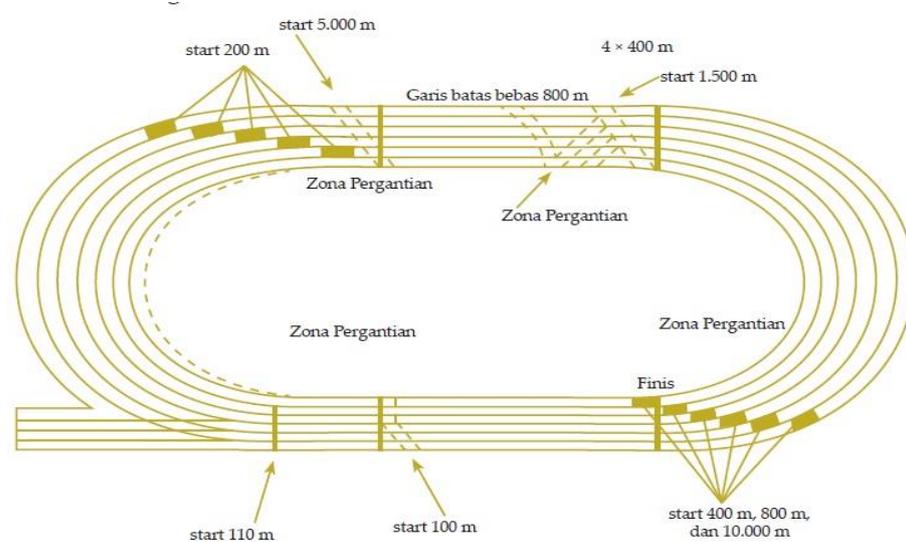
### **c. Lari Halang Rintang**

Lari steeple-chase 3000 meter, termasuk kedalam lari jarak jauh dengan melalui rintangan-rintangan. Rintangan itu ada dua macam;

- 1) Rintangan Gawang
- 2) Rintangan Air dengan Gawang didepannya (water jump) Pelari steeple – chase harus memiliki kecepatan seperti pelari 1500m, tetapi juga harus memiliki daya tahan seperti pelari 5000 meter, dan harus memiliki kemahiran khusus dalam melewati rintangan-rintangan tersebut. Cara untuk melampaui rintangan gawang yang banyak digunakan adalah (1) seperti lari gawang biasa, (2) melampaui gawang dengan menginjakkan sebelah kaki di atas gawang. Cara seperti lari gawang biasa banyak digunakan oleh pelari-pelari yang memang memiliki kemahiran dalam lari gawang dan oleh pelari-pelari yang jangkung yang dengan mudah dapat melangkahi rintangan gawang. Yang penting adalah setelah pelari melampaui gawang dapat menjaga keseimbangan sebaik-baiknya untuk melanjutkan larinya. Sangat dianjurkan agar dapat bertumpu dengan kaki manapun.

#### d. Lari Estafet

Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting. Dalam satu regu lari sambung terdapat empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor lari lainnya, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya. Nomor lari estafet yang sering diperlombakan adalah nomor 4 x 100 meter dan nomor 4 x 400 meter. Dalam melakukan lari sambung bukan teknik saja yang diperlukan tetapi pemberian dan penerimaan tongkat di zona atau daerah pergantian serta penyesuaian jarak dan kecepatan dari setiap pelari. Lari estafet merupakan cabang dengan 4 orang pelari yang masing-masing menempuh jarak 100 meter dan 400 meter putra/putri. Tongkat yang digunakan terbuat dari aluminium dengan panjang 28 cm dengan diameter 2 cm dan berat 20 gram



Gambar  
Lintasan Lari

#### 1. Lompat

Macam-macam lompat :

##### a. Lompat tinggi

Lompat Tinggi adalah salah satu keterampilan untuk melewati mistar yang berada di kedua tiangnya. Ketinggian lompatan yang dicapai oleh seorang pelompat tergantung dari kemampuan dan persiapan bertanding dari masing-masing atlet. Beberapa macam gaya yang dapat dilakukan oleh pelompat dalam usahanya melewati mistar lompatan. Ada gaya straddle, gaya flop.

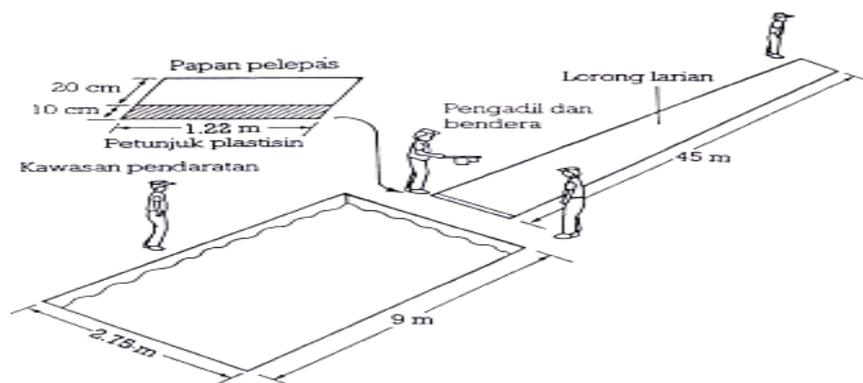
##### b. Lompat galah

Lompat tinggi yang menggunakan tongkat atau galah yang terbuat dari fiber khusus dirancang dengan tingkat fleksibilitas yang tinggi untuk membantu para pelompat dalam usahanya melompat setinggi-tingginya melewati mistar lompatan, ada tiang galah, mistar lompatan, matras tinggi dan tebal untuk menjaga benturan para pelompat setelah melakukan lompatan pada saat melakukan pendaratan.

### c. Lompat Jauh

Suatu aktivitas gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-sejauhnya. Ukuran Lapangan lompat jauh untuk jarak awalan lari sampai balok tumpuan 30 – 45meter dapat disesuaikan dengan selera pelompat, balok tumpuan tebal 10cm, panjang balok tumpuan 1,72meter, lebar 30cm, bak lompatan panjang 9meter, lebar 2.75meter, kedalaman bak lompatankira-kira 1 meter yang diisi dengan pasir rata dengan permukaan tanah. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara kecepatan (*speed*), kekuatan (*strenght*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*),koordinasi (*coordination*),dayatahan (*endurance*), ketepatan (*acuration*).

Para peneliti membuktikan bahwa suatu prestasi lompat jauh tergantung pada kecepatan dari awalan, berlari, bertumpu, melayang dan mendarat.oleh karenanya di samping memiliki kemampuan *sprint* yang baik harus didukung juga dengan kemampuan dari tolakan kaki atau tumpuan.



Gambar.  
Lapangan lompat jauh

### d. Nomor lempar

#### Sejarah Lempar Lembing

Lempar lembing merupakan suatu aktivitas yang menuntut kecepatan dan kekuatan dalam melempar. Mediana berupa lembing, yaitu sejenis tombak tapi lebih ringan dan kecil. Awal mulanya lempar lembing lebih identik dengan aktivitas berburu nenek moyang manusia jaman dahulu kala. Sebagaimana olahraga atletik lainnya lempar lembing diadopsi dari kebiasaan kaum laki-laki pada zaman tersebut. Memasuki masa bercocok tanam dan beternak, meninggalkan masa nomaden yang lebih kental dengan aktivitas berburunya. Manusia mulai menetap dengan membangun perkampungan atau perkotaan. Perubahan gaya hidup pun terjadi. Salah satunya adalah aktivitas fisik seperti melempar lembing tak lagi digunakan untuk berburu. Aktivitas itu dialihkan menjadi suatu olahraga yang dipertandingkan. Unsur untuk memperoleh makanan (*berburu*) berubah menjadi upaya pemenuhan akan hiburan dan prestasi.

Walaupun belum ditemukan catatan sejarah yang otentik mengenai lempar lembing, tapi sebagian ahli meyakini olahraga ini telah berkembang sejak zaman Yunani

Klasik. Saat itu lempar lembing termasuk olahraga populer. Tak kalah dengan olahraga jenis atletik lainnya, seperti lari, lompat, dan lempar cakram. Lempat Lembing menjadi olahraga yang dipertandingkan sekarang ini. Lempat lembing terdiri dua kata yaitu lempat dan lembing. Lempat berarti usaha untuk membuang jauh-jauh, dan lembing adalah tongkat yang berujung runcing.

## Sarana

### a. Peralatan

#### 1. Lembing

Leming adalah tongkat yang berujung runcing yang menyerupai sejenis tombak. Adapun berat lembing yang digunakan adalah dua macam yaitu 600 gram untuk putri dan 800 gram untuk putra. Berikut ini gambar lembing untuk putra sesuai dengan standar IAAF (*International Association of Athletics Federation*)



Dimensi standar lembing yang dipakai untuk latihan dan pertandingan nasional ataupun internasional adalah sebagai berikut : lembing untuk pria panjang antara 260 – 270 cm dengan beratnya sekitar 800 gram dan untuk wanita panjangnya antara 220 – 230 cm dengan beratnya sekitar 600 gram. Lembing dilengkapi dengan pegangan yang terbuat dari tali yang dililitkan pada batang lembing dengan lebar sekitar 15 – 16 cm untuk pria dan 14 – 15 cm untuk wanita dan terletak di pusat gravitasi lembing, masing-masing untuk pria diposisi 90 – 106 cm dari ujung lembing dan untuk wanita 80 – 92 cm dari ujung lembing.

*Spesifikasinya adalah sebagai berikut :*

- Terbuat dari bahan Aluminium.
- Bagian ujung lembing runcing, terbuat dari besi yang di chrome mengkilap.
- Berat total 800 gram.
- Panjang total lembing = 260 – 270 cm.
- Panjang lilitan tali untuk pegangan = 15 – 16 cm.

Gambar lembing untuk wanita/putri yang sesuai dengan standar IAAF (*International Association of Athletics Federations*)



*Spesifikasi teknisnya adalah sebagai berikut :*

- Terbuat dari bahan Aluminium.
- Bagian ujung lembing runcing, terbuat dari besi yang dichrome mengkilap.
- Berat total 600 gram.
- Panjang total lembing = 220 – 230 cm.
- Panjang lilitan tali untuk pegangan = 14 – 15 cm. Perlengkapan yang harus disiapkan untuk pertandingan lempar lembing

1. Bendera

Bendera sebagai tanda batas lapangan, dan sebagai isyarat sahnya suatu lemparan dalam penilaian lempar lembing dan bendera warna putih menandakan bahwa lemparan yang dilakukan salah.

2. Alat Pengukur / meteran

3. Pakaian

Pada umumnya pakaian yang digunakan atlet olahraga atletik adalah pakaian khusus olahraga. Baju bersih dan tidak tembus pandang di waktu basah, dibuat dengan khas dan tidak terlalu besar yang dapat mengganggu gerakan.

4. Sepatu

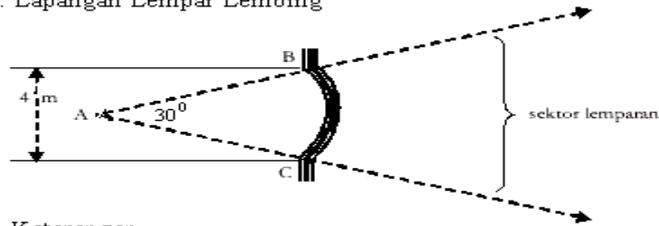
Sepatu yang digunakan untuk lempar lembing adalah sepatu dengan sol dan tumit berpaku, telapak kaki berpaku 6 buah dan tumit 2 buah

## 5. PRASARANA

### 1. Gambar Lapangan Lempar Lembing

Panjang awalan untuk melempar adalah 36 – 50 m, lebar 4 meter. Sudut siku arah lemparan 29, panjang titik sudut dengan batas melempar 8 meter, tebal garis lapangan 5 cm.

## A. Lapangan Lempar Lembing



## B. Keterangan

- < lebar awalan = 4 m
- < panjang awalan = 40 m
- < BC merupakan busur, jari-jari  $AB=AC = 8$  m
- < Lebar garis lurus sisi kanan dan kiri =  $1\frac{1}{2}$  m
- < lebar garis lempar = 7 m

## C. Alat lembing

- < lembing terbuat dari bambu dengan bagian ujung runcing dari logam
- < untuk putra : panjang 2,60 m dan berat 800 gram.
- < untuk putri : panjang 2,20 m dan berat 600 gram.

Gambar.  
Lapangan lempar lembing

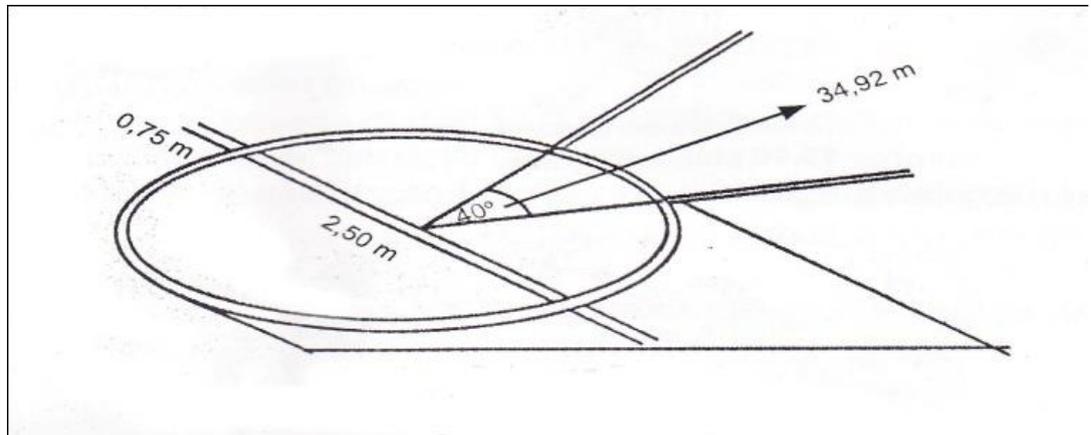
Berikut ini adalah proses lempar lembing



a. Lempar Cakram

Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga atletik. Cakram yang dilempar berukuran garis tengah 220 mm dan berat 2 kg untuk laki-laki, 1 kg untuk perempuan. Lempar cakram diperlombakan sejak olimpiade I Tahun 1896 di Athena Yunani. Cara

melempar cakram dengan awalan dua kali putaran badan caranya yaitu: memegang cakram ada 3 cara, berdiri membelakangi arah lemparan, lengan memegang cakram diayunkan ke belakang kanan diikuti gerakan badan, kaki kanan agak ditekuk, berat badan sebagian besar ada di kanan, cakram diayunkan ke kiri, kaki kanan kendor dan tumit diangkat, lemparan cakram 30 derajat lepas dari pegangan, ayunan cakram jangan mendahului putaran badan, lepasnya cakram diikuti badan condong kedepan.



Gambar  
Lapangan lempar cakram



Gambar  
Cakram putra dan putri

## b. Tolak Peluru

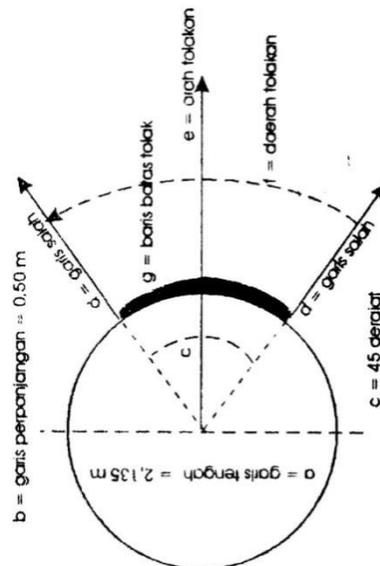
Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Atlet tolak peluru menolak ke depan bola besi yang berat sejauh mungkin. Tolak peluru merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk mencapai lemparan atau tolakan yang sejauh-jauhnya. Peluru yang digunakan terbuat dari besi berbentuk oval dengan berat 3kg, 4kg, 5kg, dan 7kg. Yang terpenting dari Tolak peluru adalah peluru harus didorong ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mendapatkan tolakan sejauh-jauhnya dengan sudut kira-kira 40 derajat. Posisi untuk menolak harus ditekan pada kaki karena kaki adalah bagian yang terkuat dari badan.

### *Teknik-Teknik Tolak peluru*

Peluru harus terletak pada akar jari-jari tangan. Jari pertama, kedua dan ketiga (*telunjuk, jari tengah dan kelingking*) merupakan titik-titik utama untuk membantu

melontar peluru. Jari kelingking dan ibu jari menjaga agar peluru tidak tegeser ke samping. Peluru harus tetap berada di posisi di bawah rahang sipetolak. Latihan yang pertama adalah gerakan menolak dari lengan. Peluru harus didorong dari tempatnya bertopang di leher. Pada waktu menolak, siku harus setinggi mungkin dan mengikuti terus di belakang peluru, ketika peluru sudah dilepaskan, jangan sekali-kali membiarkan lengan tertujuh dibawah peluru atau terburu-buru ditarik, kedua kaki sejajar berdampingan, menghadap ke arah sasaran lemparan dan jarak antara kaki ini lebih lebar sedikit dari lebar pinggul. Berat peluru: untuk senior putra = 7.257 kg, untuk senior putri = 4 kg, untuk junior putra = 5 kg dan untuk junior putri = 3 kg

Gambar  
Lapangan Tolak Peluru

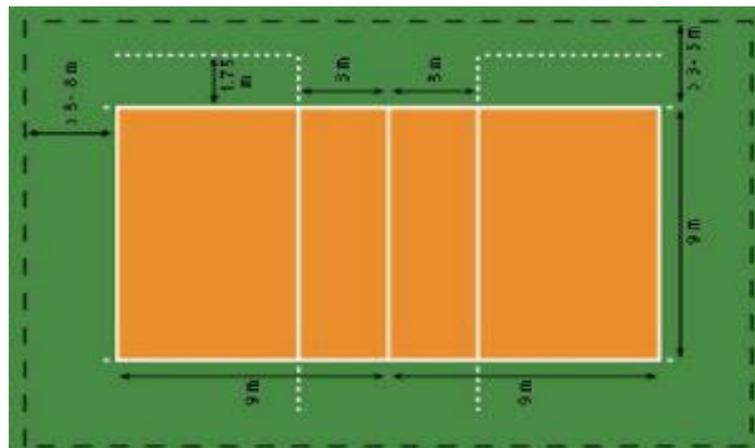
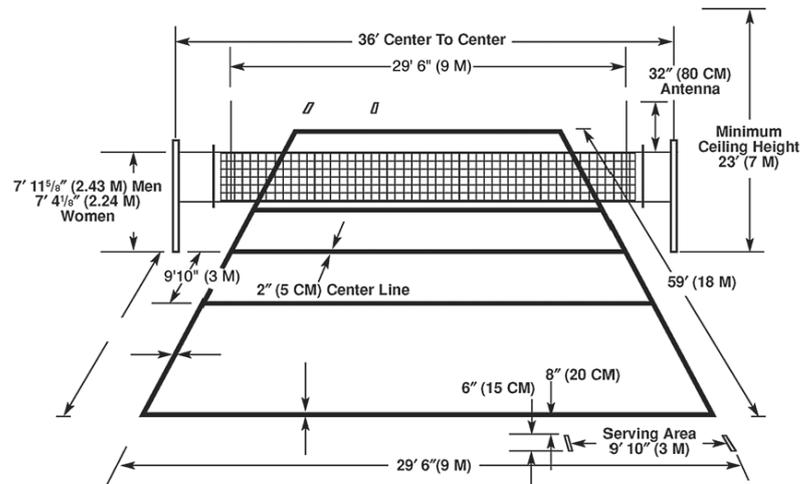


Gambar: Peluru Tingkat Junior

## B. Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan salah cabang olahraga yang dimainkan oleh beberapa orang di dalam sebuah lapangan dengan ukuran tertentu. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah ukuran, peraturan, bola sarana dan prasarana

dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan peserta didik yang belajar. Berikut ini adalah ukuran lapangan bolavoli sesuai ukuran standar.



Keterangan Gambar:

1. Ukuran lapangan bolavoli
2. Permukaan lapangan bolavoli
3. Garis-garis lapangan
4. Daerah dan area
5. Ukuran lapangan bolavoli

Ukuran dan area lapangan sebenarnya tidak hanya seperti itu, melainkan lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 meter, dikelilingi oleh daerah bebas dengan minimal di semua sisi 3 meter. Daerah bebas permainan harus memiliki ketinggian minimal 7 meter dari permukaan lapangan. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIBV, daerah bebas harus berukuran minimal 5 meter dari garis

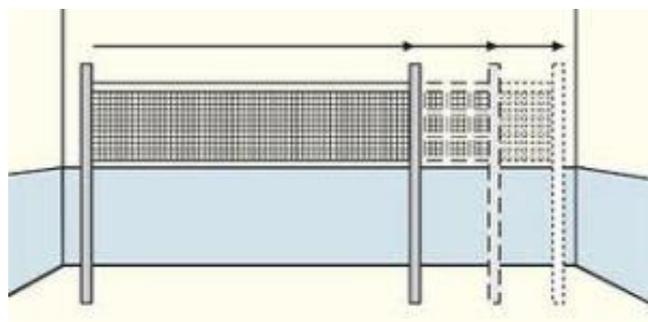
samping dan 8 meter dari garis akhir. Daerah bebas permainan harus memiliki ketinggian minimal 12,5 meter dari permukaan lapangan.

### 1. *Permukaan Lapangan Permainan*

Permukaan harus datar horizontal dan seragam. Tidak boleh menimbulkan bahaya cedera bagi pemain. Tidak diperkenankan bermain di permukaan lapangan yang tidak rata dan licin. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIBV, hanya diperkenankan permukaan lapangan yang terbuat dari kayu atau bahan sintesis. Jenis permukaan lapangan yang lain harus mendapat pengesahan dari FIBV. Untuk lapangan indoor permukaan lapangan berwarna terang. Sedangkan lapangan outdoor diperkenankan kemiringan 5 mm per meter untuk keperluan drainase. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIBV, untuk garis yang digunakan warna putih. Warna-warna lain, yang berbeda digunakan untuk lapangan permainan dan daerah bebas.

### 2. *Garis-garis Lapangan*

Semua garis lebarnya 5 cm. Garis-garis tersebut harus berwarna terang dan berwarna lain dari lantai dan garis-garis lainnya. Lapangan permainan ditandai dengan dua garis samping dan dua garis akhir. Pada setiap lapangan, daerah serang (*depan*) ditandai oleh garis serang yang dibuat dengan jarak 3 meter ke arah belakang dari poros garis tengah. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIBV, garis serang ditambah dengan garis putus-putus dari garis samping dengan total panjang 1,75 meter yang terdiri garis-garis pendek 15 cm, lebar garis 5 cm dan dibuat dengan jarak 20 cm setiap garis. Ada beberapa daerah dan area lapangan bolavoli antara lain : (a) Daerah depan (*serang*) dalam setiap lapangan dibatasi poros garis tengah dan ke belakang sampai garis serang. (b) Daerah servis adalah daerah selebar 9 m di belakang setiap garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh dua garis pendek sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm di belakang garis akhir sebagai kepanjangan dari garis samping. Perpanjangan daerah servis adalah ke belakang sampai batas akhir daerah bebas. (c) Daerah pergantian: dibatasi oleh perpanjangan dari ke dua garis serang hingga ke meja pencatat (*skorer*). (d) Daerah pemanasan : untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIBV, berukuran 3 x 3 m, tempatnya adalah di kedua pojok bangku cadangan, luar daerah bebas. (e) Daerah penalti : berukuran 1 x 1 m dan dilengkapi dengan dua bangku yang terletak di daerah kontrol, yaitu daerah di luar perpanjangan garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh garis merah selebar 5 cm. Gambar berikut adalah **Net(jaring)& Tiang Net**



- Tinggi net dipasang tegak lurus di atas garis tengah, dengan ketinggian 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Ketinggian net harus tepat sama tinggi dan tidak boleh lebih tinggi dari 2 cm.

- Lebar net 1 meter dan panjang 9,50 – 10 meter (*dengan pita samping 25 – 50 cm di setiap sisi*), terbuat dari jalinan mata jala hitam 10 cm, berbentuk persegi. Pada puncak net terdapat garis horizontal selebar 7 cm, terbuat dari 2 lapis kain kanvas putih yang terpasang memanjang sepanjang net. Pada bagian bawah net terdapat pita horizontal selebar 5 cm, mirip dengan pita bagian atas yang juga dilalui tali. Tali itu untuk mengencangkan net ke tiang-tiang dan menjaga bagian bawah net tetap tegang.
- Dua pita putih dipasang tegak lurus pada net dan dipasang pada setiap sisi net. Lebar pita putih 5 cm dan panjang 1 meter. Pita putih tersebut bagian dari net.
- Tiang diletakkan dengan jarak 0,50 – 1,00 m diluar garis samping. Tinggi 2,55 meter dan sebaiknya dapat diatur naik turunnya, tiang harus bulat dan licin. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIBV, tiang-tiang ditempatkan pada jarak 1 meter di luar garis samping.



### Rod Antena

Antena adalah tongkat yang lentur dan bagian dari net sebagai batas samping dari daerah penyeberangan bola, panjang 1,80 meter dan bergaris tengah 10 mm, terbuat dari fiberglass atau bahan sejenis. Antena dipasang pada bagian luar dari setiap pita samping. Tinggi antena di atas net adalah 80 cm dan diberi garis yang berwarna kontras sepanjang 10 cm. Lebih baik berwarna merah dan putih.



## 1. Bolavoli

Bolavoli harus berbentuk bola (*bulat*), terbuat dari kulit atau kulit sintetik, memiliki lingkar 65-67 cm, berat 260-280 gram dan dengan tekanan dalam 0,30-0,325 kg /cm. Kemudian bola ini diisi dengan udara (*dipompa*). Jumlah jalur yaitu 12 dan 18 jalur. Persyaratan bola yang standar ini sesuai dengan peraturan yang dikeluarkan oleh FIVB (*Fédération Internationale de Volleyball*), sebuah Federasi Bola Voli Internasional yang menangani hal-hal yang berhubungan dengan olahraga permainan bolavoli. Berikut ini adalah peraturan yang dikeluarkan oleh FIVB mengenai penggunaan bola standar dalam permainan bolavoli: Bola tersebut memiliki keliling lingkaran 65-67 cm, dengan berat 260-280 gram. Tekanan dalam bola tersebut hendaknya sekitar 0.30–0.325kg/cm<sup>2</sup>.

## GEDUNG OLAH RAGA BOLA VOLLI

Nampak dari Luar



Nampak di dalam



## **Fasilitas dan Perlengkapan Lapangan Bolavoli**

### **1. Ukuran Luas Lapangan**

Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 meter, dikelilingi oleh daerah bebas dengan minimal di semua sisi 3 meter.

### **2. Garis-Garis Lapangan**

- a. Semua garis lebarnya 5 cm dan harus berwarna terang dan lain dari lantai dan garis-garis lainnya.
- b. Lapangan permainan ditandai dengan dua garis samping dan dua garis akhir. Garis-garis tersebut termasuk dalam lapangan permainan.
- c. Garis tengah  
Garis tengah membagi lapangan permainan menjadi dua bagian lapangan yang sama dengan ukuran masing-masing 9 x 9 m. Garis ini terdapat dibawah net, menghubungkan garis samping ke garis samping lainnya.
- d. Garis serang

Pada setiap lapangan, daerah serang (depan) ditandai oleh garis serang yang dibuat dengan jarak 3 m ke arah belakang dari poros garis tengah.

### 3. Daerah dan Area

#### a. Daerah depan (*serang*)

Dalam setiap lapangan, daerah depan (*serang*) dibatasi poros garis tengah dan kebelakang sampai garis serang.

#### b. Daerah servis

Daerah servis adalah daerah selebar 9 meter di belakang setiap garis akhir.

Perpanjangan daerah servis adalah ke belakang sampai batas akhir daerah bebas.

#### c. Daerah pergantian

Daerah pergantian dibatasi oleh perpanjangan dari kedua garis serang hingga ke meja pencatat (*scorer*)

#### d. Daerah pemanasan

Daerah pemanasan berukuran 3 x 3 meter tempatnya adalah kedua pojok bangku cadangan di luar daerah bebas.

#### e. Suhu Udara

Minimum suhu tidak boleh dibawah 10<sup>o</sup>c. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi suhu maksimal tidak boleh melebihi 25<sup>o</sup>c dan suhu minimal tidak dibawah 16<sup>o</sup>c.

#### f. Penerangan Lampu

Penerangan lampu pada lapangan pertandingan harus 1000 sampai 1500 lux, pada jarak 1 m diatas lapangan permainan.

#### g. Net dan Tiang

Tinggi net

Dipasang tegak lurus diatas garis tengah dengan ketinggian 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Ketinggian net diukur dari tengah lapangan permainan. Tinggi net (diatas kedua garis samping) harus tepat dan sama tinggi.

Struktur net

- Lebar net 1 meter dan panjang 9,50 – 10 meter (*dengan pita samping 25-50 cm disetiap sisi*) terbuat dari jalinan mata jala hitam 10 cm.
- Pada puncak net terdapat pita horixontal selebar 7 cm terbuat dari 2 lapis kain kanvas putih yang dipasang memanjang sepanjang net.
- Di dalam kanvas terdapat kabel besi yang lentur untuk mengencangkan net ke tiang-tiang dan menjaga ketegangannya.
- Pada bagian bawah net terdapat pita horizontal selebar 5 cm dan didalamnya terdapat tali untuk mengencangkan net ke tiang-tiang dan menjaga bagian bawah net tetap tegang.

#### a. Pita samping

Dua pita putih dipasang tegak lurus pada net dan dipasang pada setiap sisi net.

b. Antena

Antena adalah tongkat yang lentur sepanjang 1.80 meter yang terbuat dari fiberglass.

- Tinggi antena diatas net adalah 80 cm dan diberi garis-garis yang berwarna kontras sepanjang 10 cm.
- Antena adalah bagian dari net dan sebagai batas samping dari daerah penyeberangan bola.

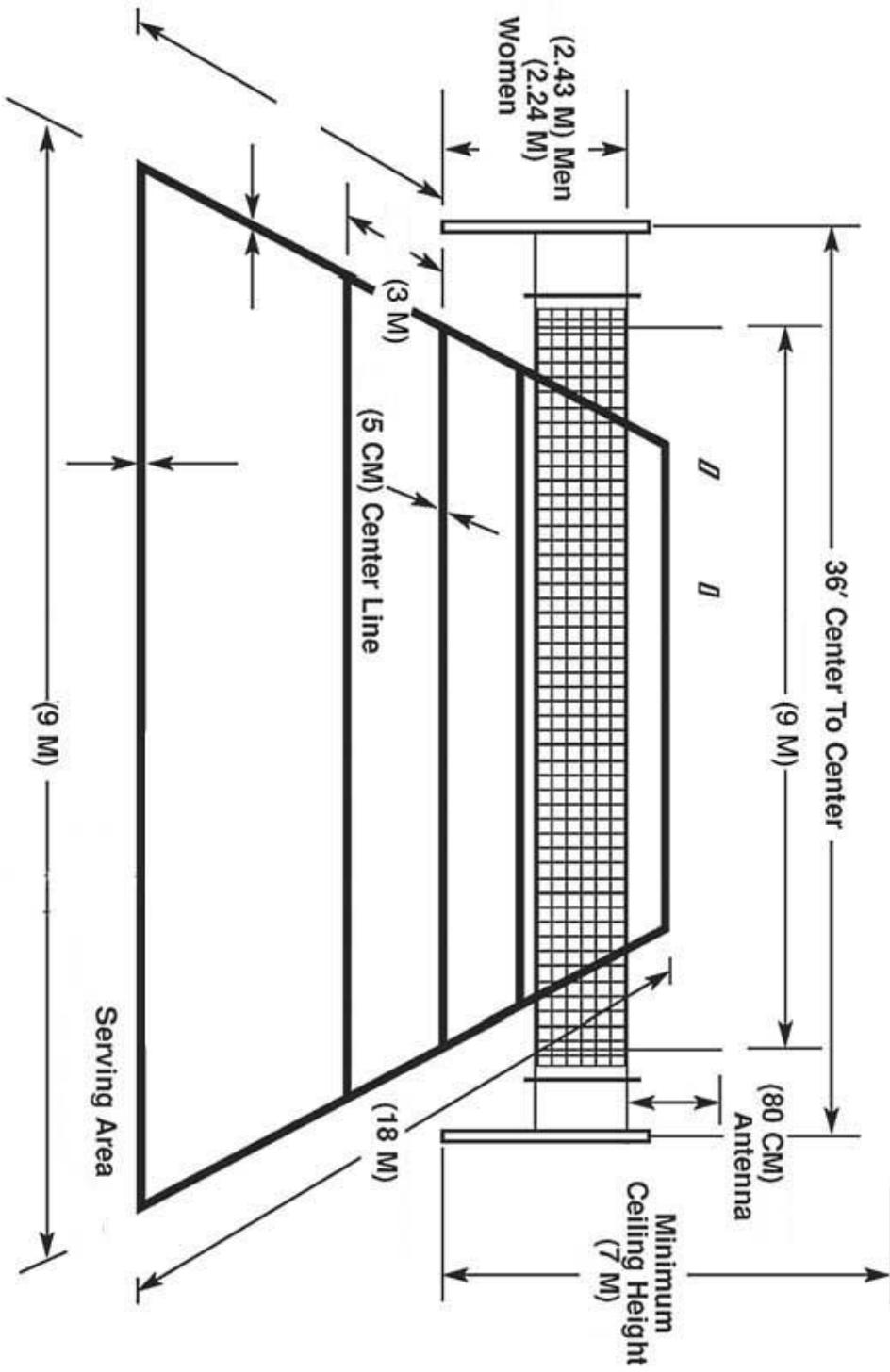
c. Tiang

- Sebagai penunjang net, tiang diletakkan dengan jarak 0.50 – 1.00 meter diluar garis samping.
- Tiang harus bulat dan licin, ditegakkan pada lantai tanpa bantuan kawat-kawat.

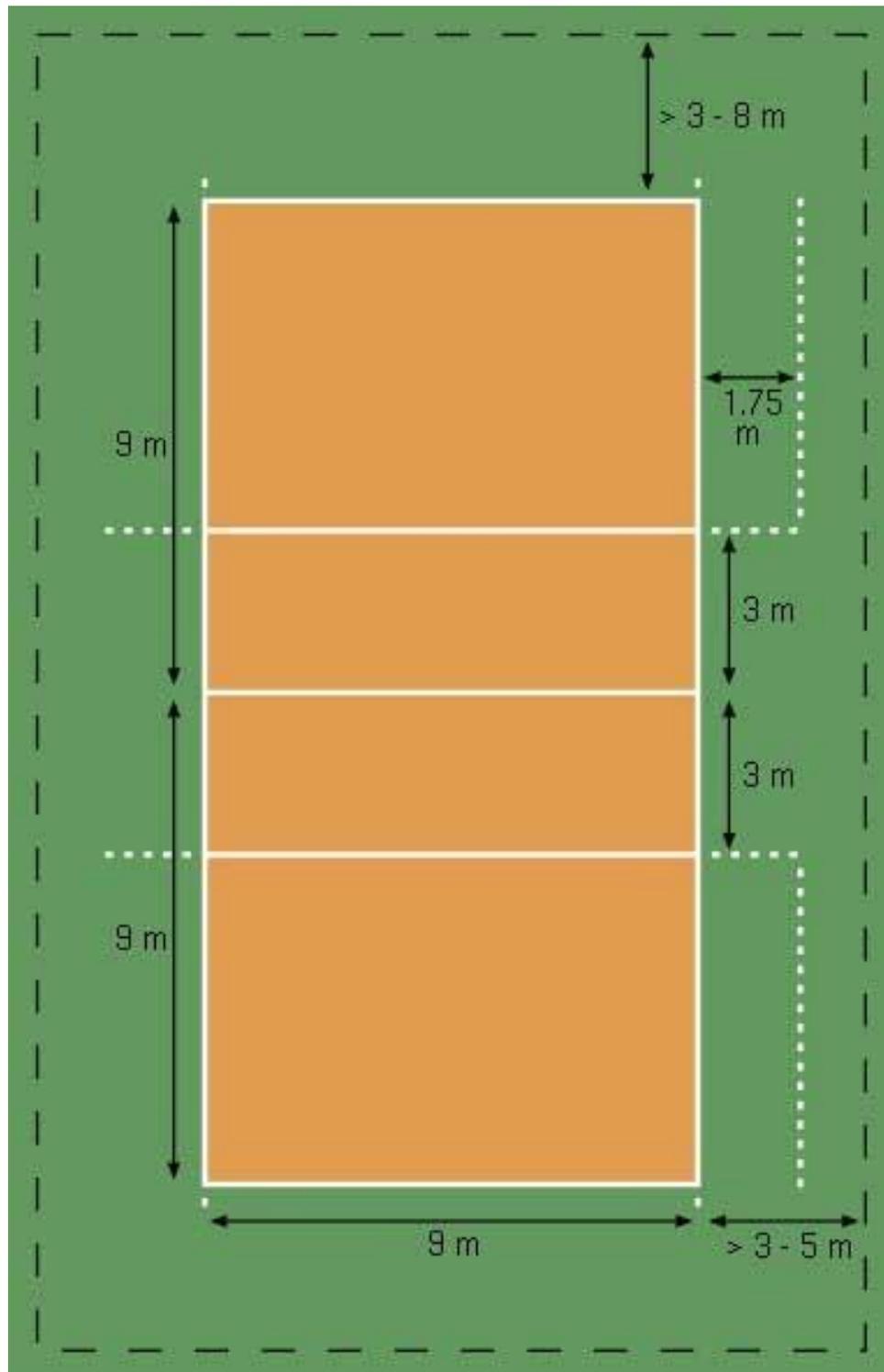
**h. Bola**

a. Standar (ketentuan)

- Bola harus bulat dan terbuat dari kulit yang lentur.
- Warna bola bisa satu warna atau kombinasi dari beberapa warna
- Keliling bola 65 – 67 cm dan beratnya 260 – 280 gram.
- Tekanan di dalam bola harus  $0,30 - 0,325 \text{ kg/cm}^2$



GAMBAR LAPANGAN VOLI INDOR



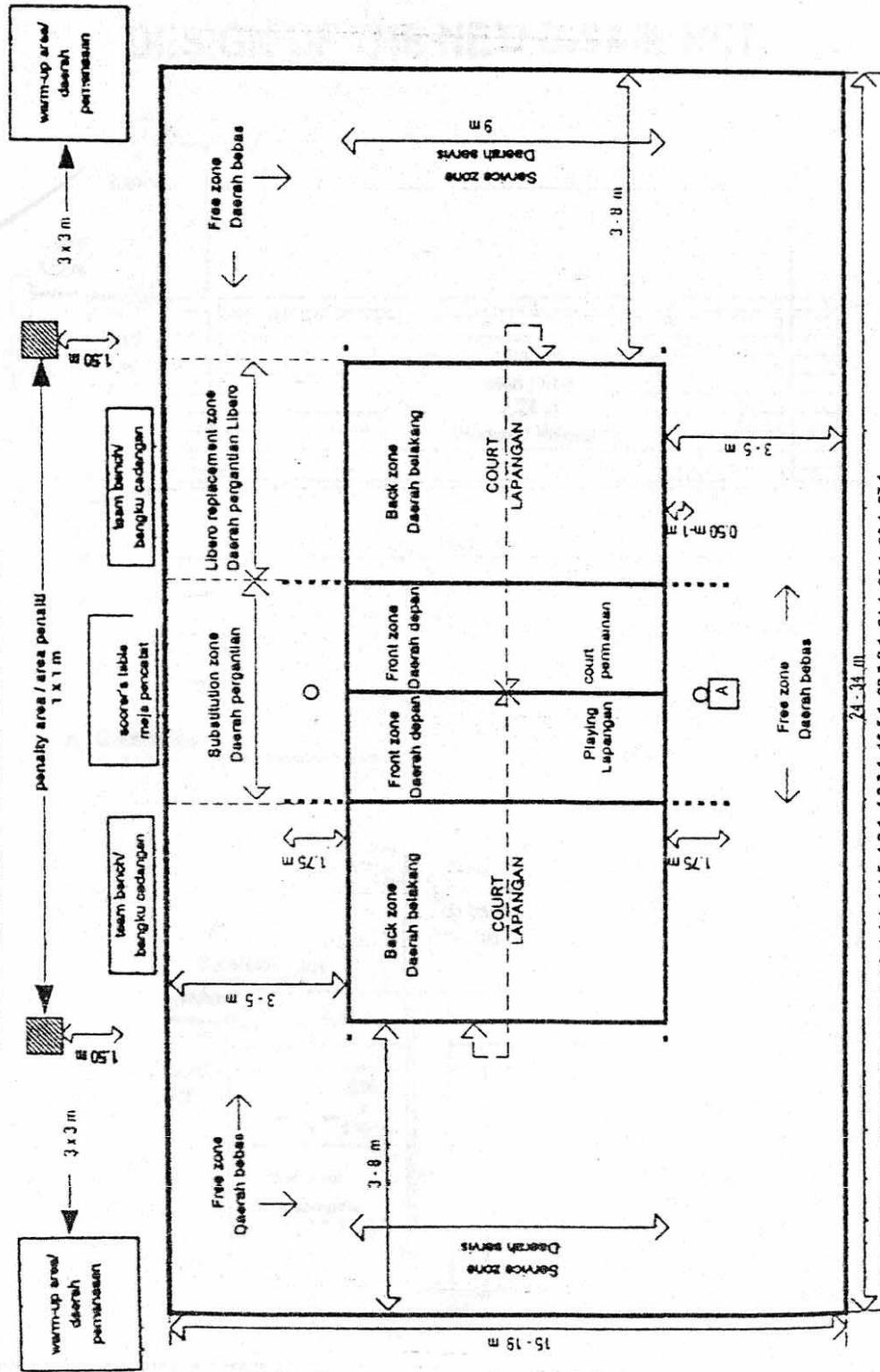
Gambar bolavoli





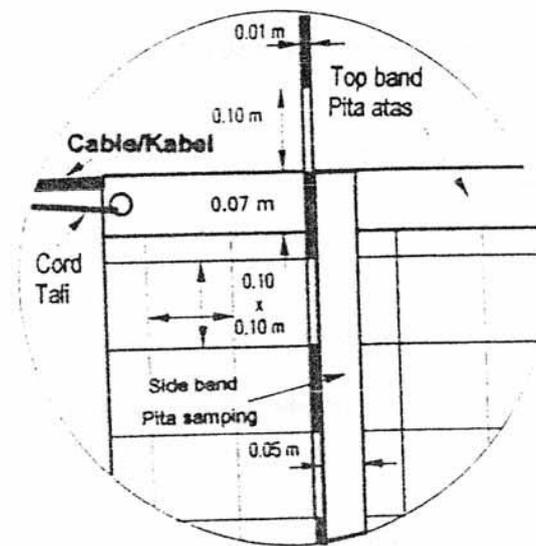
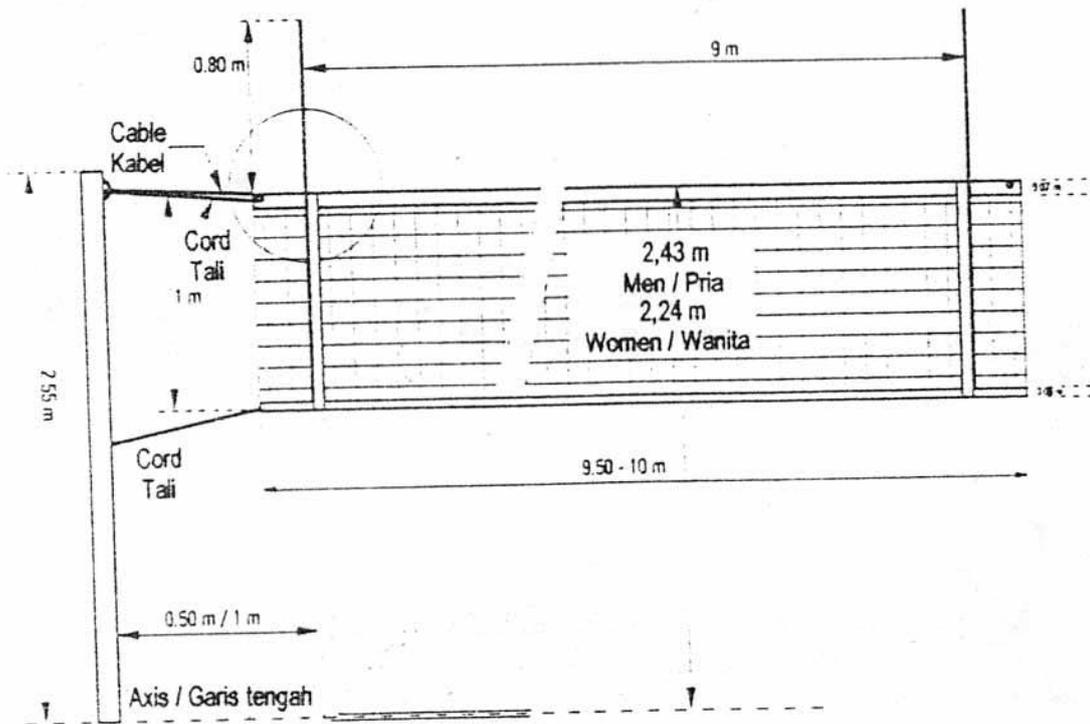


# THE PLAYING AREA/DAERAH PERMAINAN



Diagram/Gbr. 1.b - R/Per. 1, 1.4, 1.4.2, 1.4.3, 1.4.4, 1.4.5, 4.2.1, 4.2.3.1, 16.6.1, 22.3.2.1, 24.1, 26.1, 26.1.1, 27.1





Gambar / D.3 - Per. / R.2, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5.1

**POSISI PEMAIN**

Contoh A: Penentuan posisi antar pemain  
Baris depan dan hubungannya dengan  
Pemain baris belakang

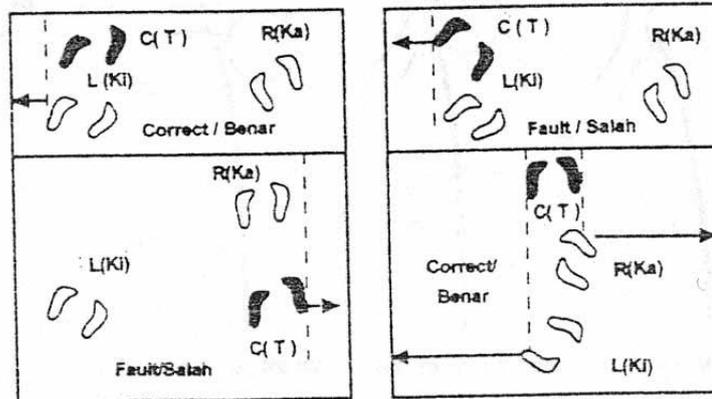
**POSITION OF PLAYERS**

Example A: Determination of the positions  
between a front – row player and the  
corresponding back-row player.



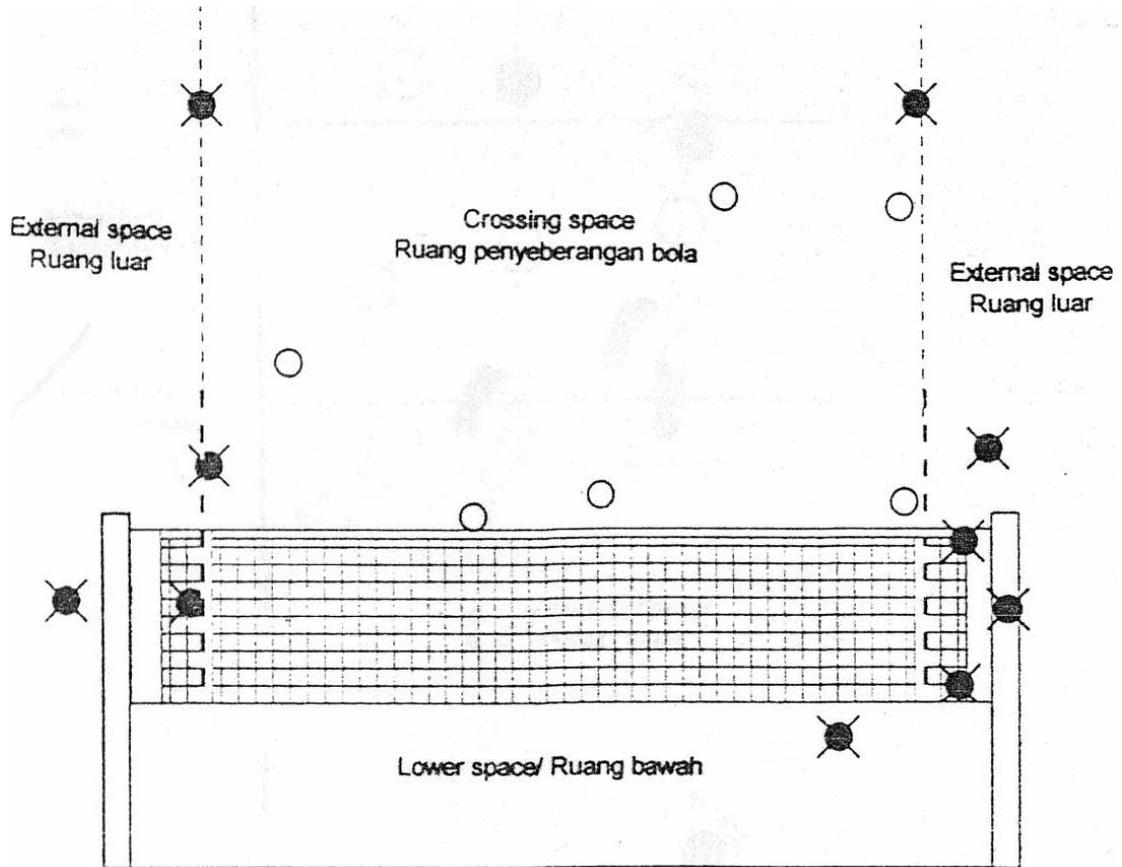
Contoh B : Penentuan posisi antar pemain  
pada baris yang sama

Example B : Determination of the positions  
between players of the same row.



C(T) = Centre player / Pemain tengah  
R(Ka) = Right player / Pemain di kanan  
L(Ki) = Left player / Pemain di kiri

Gambar / D.4 - Per / R.7.4, 7.4.3, 7.5



= Fauit / Salah



= Correct crossing / Penyeberangan yang benar

## C. Permainan Bolabasket

### 1. Lapangan

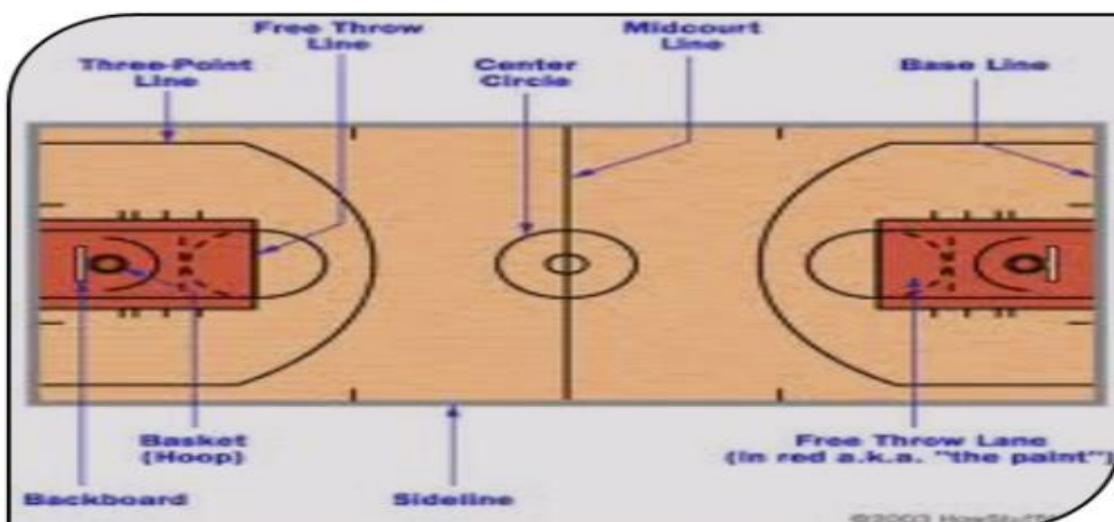
Dalam permainan yang sebenarnya, permainan bola basket dilakukan pada lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukurannya sebagai berikut:

- Panjang lapangan : 28 meter
- Lebar lapangan : 15 meter
- Jari-jari lingkaran : 1,80 meter
- Lingkaran daerah tembakan tiga angka : 6,25 meter
- Garis tembakan bebas ke garis belakang : 5,80 meter

Berikut ini contoh lapangan bolabasket:



Lapangan Bolabasket beserta Keterangan





Contoh Lapangan Bolabasket

## 2. Keranjang Bolabasket

Keranjang terdiri dari ring dan jala. Ring terbuat dari besi keras sedangkan jala berupa tali anyaman yang pada umumnya terbuat dari bahan nilon.

- Tinggi ring : 2,75 meter
- Diameter ring : 0,45 meter
- Panjang jala : 0,4 meter

Berikut ini beberapa gambar keranjang basket:



Contoh Keranjang Bolabasket

## 3. Papan Pantul

Papan pantul terbuat dari papan keras yang ditempatkan di belakang ring untuk memantulkan bola jika tidak masuk ke dalam keranjang atau untuk memasukkan bola ke dalam keranjang dengan teknik tertentu (teknik pantulan).

- Panjang papan : 1,8 meter
- Lebar papan : 1,2 meter
- Tebal papan : 0,003 meter
- Tinggi papan dari lantai : 2,75 meter
- Jarak dari belakang keranjang : 0,15 meter



Contoh Papan Pantul di Permainan Bolabasket

#### 4. Bolabasket

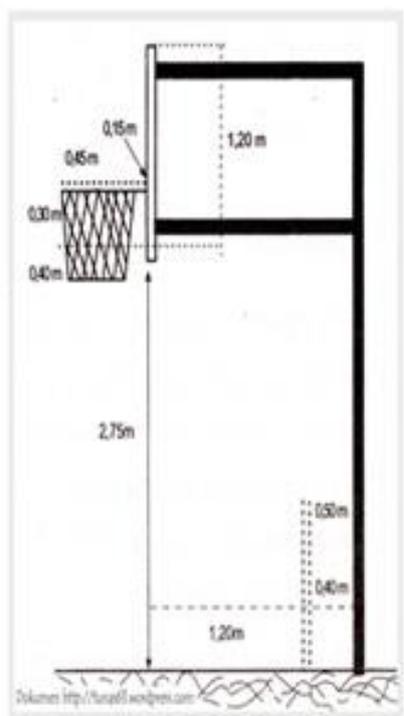
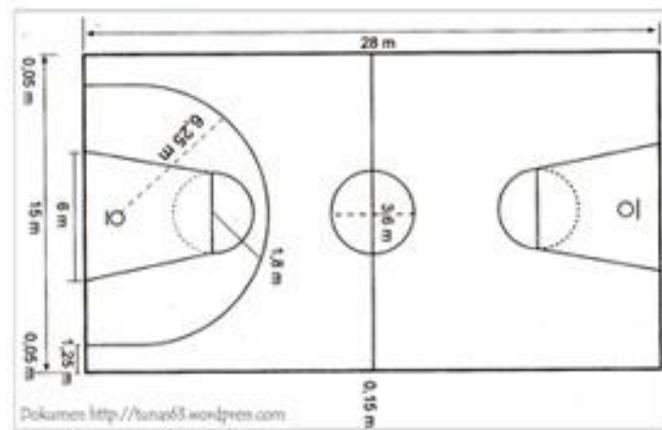
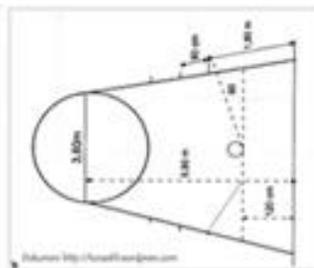
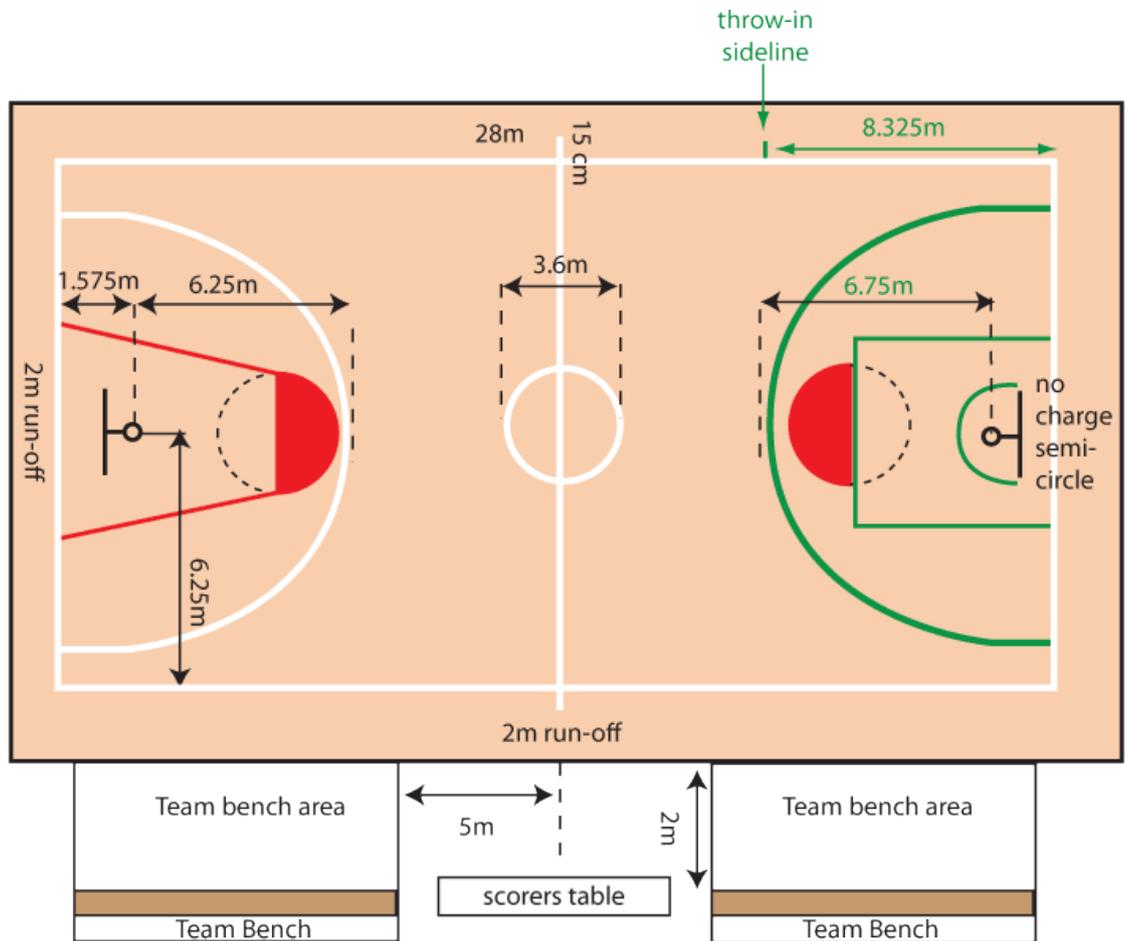
Bola terbuat dari karet yang berlapis sejenis kulit. Bola harus dipompa hingga kencang sehingga jika dipantulkan ke lantai dari ketinggian 180cm mampu melambung sampai tinggi 120-140 cm, dengan ukuran sebagai berikut :

- Keliling : 75-78 cm
- Ukuran berat : 600-650 gram
- Lapisan luar : kulit yang lentur
- Lapisan dalam : karet/sejenisnya



Contoh Bolabasket

**A. Bentuk dan Ukuran Lapangan Bolabasket**



### **Ukuran lapangan basket resmi versi National Basketball Association, Amerika**

1. Panjang lapangan 94 ft/ 28.65 meter
2. Lebar lapangan 50 ft/ 15.24 meter
3. Area terlarang dari wilayah keranjang 4 ft/ 1.22 meter
4. Diameter lingkaran tengah lapangan 12 ft/ 3.66 meter
5. Jarak garis 3 angka dari keranjang 23.75 ft/ 7.24 meter
6. Jarak garis lemparan bebas dari papan belakang 15ft/4.57 meter

### **Peraturan bolabasket :**

1. 5 orang pemain
2. 5 orang cadangan.
3. Wasit 1 disebut Referee.
4. Wasit 2 disebut Umpire.
5. Waktu permainan 4 X 10 menit.
6. Terbagi 4 babak.
7. Waktu istirahat selama 10 menit.
8. 2 babak tambahan pada skor sama, istirahat masing-masing dua menit.
9. Waktu untuk lemparan kedalam, yaitu 5 detik.

### **Aturan dan ukuran umum lainnya :**

1. Keliling bola basket adalah 75 cm - 78 cm.
2. Berat bola adalah 600 - 650 gram.
3. Tinggi pantul bola dari ketinggian 1,80 meter adalah 1,20 - 1,40 meter.
4. Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter.
5. Lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter.
6. Panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter.
7. Lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter.
8. Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter.
9. Jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter.
10. Ring basket memiliki panjang 0,40 meter.
11. Jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter.
12. Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter.
13. Ukuran lebar garis tengah lingkaran, yaitu 0,05 meter.
14. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang, yaitu 6 meter.
15. Panjang garis tembakan hukuman, yaitu 3,60 meter.

## B. PERLENGKAPAN

Ring dengan bola



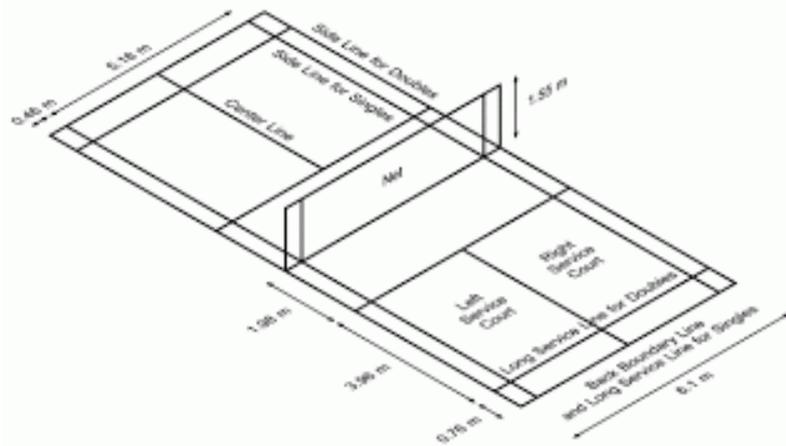
Kostum pemain



#### d. Permainan Bulutangkis

Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Olahraga ini mirip dengan tennis, bulutangkis bertujuan memukul bola yaitu kok atau shuttlecock melewati jarring agar jatuh dibidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama. Meskipun dikenal sebagai permainan yang dilahirkan di Poona India, dipopulerkan di Inggris setelah dia menjadi permainan orang kelas atas. Nama badminton sendiri diambil dari nama wilayah tanah pertanian milik bangsawan Inggris, kemudian ini yang menjadi nama ajang pertandingan. Di Indonesia permainan ini diduga masuk lewat orang Eropa yang membawanya ketika mereka datang ke mari. Setelah kemerdekaan barulah berbentuk suatu organisasi perbulutangkisan dalam suatu wadah yang bernaung dalam Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI).Indonesia sendiri mulai berkiprah di tingkat internasional ketika Tan Joe Hol menjadi juara All England tahun 1957.Pada saat itu demam bulutangkis dengan pemain top seperti Rudy Hartono mulai bermunculan.

##### 1. Lapangan

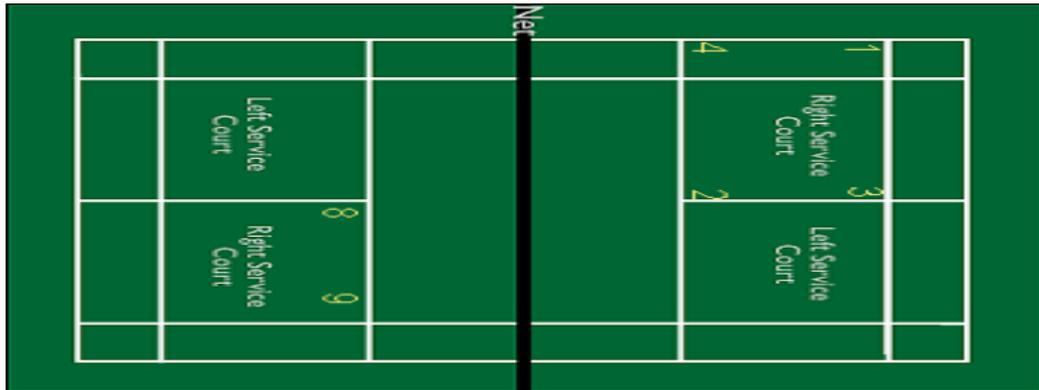


Lapangan harus berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 6,71 meter dan lebar 6,10 meter, serta tinggi net 1,52 meter.Partai Tunggal/Satu Pemain /1 on 1

- Panjang = 11,88 meter,
- Lebar = 5,18 meter
- Luas = 61,5384 meter persegi
- Tinggi Tiang Net = 1,55 meter
- Tinggi Atas Net = 1,52 meter
- Jarak Net Ke Garis Service = 1,98 meter
- Jarak Garis Service ke Sisi Lapangan Luar = 3,96 meter

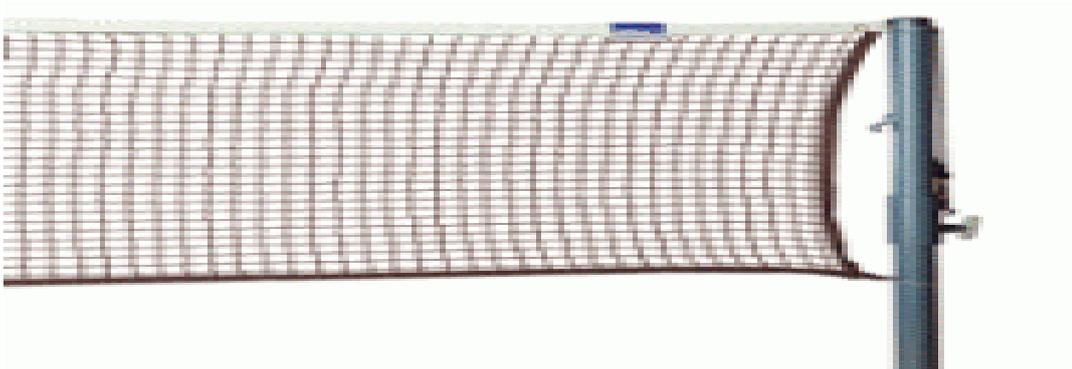
### Partai Ganda/Dua Pemain/2 on 2

- Panjang = 13,40 meter
- Lebar = 6,10 meter
- Luas = 81,74 meter persegi
- Tinggi Tiang Net = 1,55 meter
- Tinggi Atas Net = 1,524 meter
- Jarak Net Ke Garis Service = 1,98 meter
- Jarak Garis Service ke Sisi Lapangan Luar = 4,72 meter



### 2. Net

Di tengah-tengah lapangan, net berdiri dengan tinggi 155 cm di bagian tepi. Net merupakan pembatas berupa jaring yang membentang antara 2 bidang permainan dan diikatkan pada tiang. Net terbuat dari tali halus dan berwarna gelap, lubang-lubangnya berjarak antara 15 mm. Panjang net sebaiknya sesuai dengan lebar lapangan yaitu 6,10 meter dan lebarnya 76 cm, dengan bagian atasnya mempunyai pinggiran pita putih selebar 7,5 cm.



Gambar net Bulutangkis

### 3. Raket Bulutangkis

Pada tahun 1970-an, gagang raket maupun daun raket masih terbuat dari kayu. Namun pada saat ini raket sudah dibuat dari berbagai jenis bahan, misalnya dari bahan aluminium, grafit, dan karbon. Terdapat berbagai macam bentuk raket, jenis raket serta harga raket. Semakin mahal raket maka semakin ringan dan kuat raket itu. Di tengah daun raket terdapat jaring yang dibuat dari senar (*string*) berupa tali plastic sintetis. Senar yang baik adalah senar yang bias dipasang sekencang-kencangnya tetapi tidak mudah putus (dengan tarikan 21-24 ukuran kekencangan raket), agar dapat memantulkan *shuttlecock* yang dipukul dengan kencang dan cepat. Raket standar memiliki ukuran panjang 66-68 cm lebar kepala 22 cm. Untuk raket berbahan karbon, beratnya adalah 85 gram.

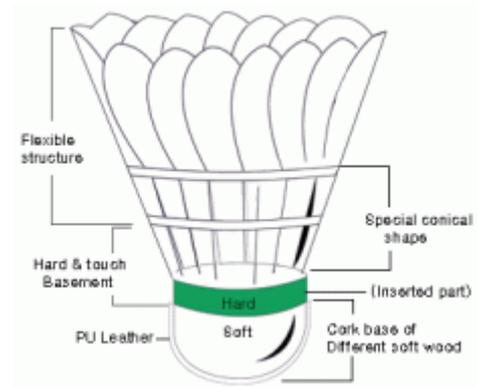


### 4. Kok (*Shuttlecock*)

Kok biasanya terbuat dari bulu angsa buatan pabrik yang umumnya sudah memiliki standar yang ditentukan oleh IBF. Berat kok sekitar 5,67 gram. Bulu angsa atau bulu ayam yang menancap pada gabus yang dibungkus kulit berwarna putih berjumlah antara 14-16 buah, dan diikat 2 tali. Jenis inilah yang selalu dipakai untuk kejuaraan resmi. Di luar negeri, banyak pula digunakan kok dari karet, baik untuk gabus dan bulunya. Namun umumnya, kok jenis ini hanya untuk latihan. Kok yang bagus ialah apabila dipukul menggunakan raket dengan tangan di bawah pinggang maka akan meluncur lurus tanpa gerakan ke arah kanan atau kiri saat mengudara. Secara umum, panjang kok sekitar 8,8 cm, diukur dari ujung kepala kok hingga ujung daun bulu. Panjang batang daun kok adalah

6,5cm, sedangkan panjang kepala kok adalah 2,3 cm. Adapun bagian-bagian dari kok diuraikan sebagai berikut:

1. Helai daun bulu : Berfungsi sebagai penyeimbang kok ketika melayang .
2. 3 jahitan : Berfungsi untuk memperkuat kok.
3. Batang bulu : Berfungsi memperkuat posisi helai daun dan mempermudah menancapkan bulu ke kepala kok.
1. Label kok : Berfungsi untuk memperkuat kok dan memperindah kok.
2. Kepala kok : tempat menancapkan batang bulu.
3. Label nama kok : Terdapat di bagian dalam, berfungsi untuk memberi nama kok (merk), memperindah kok, dan menutupi kertas penambah berat pada kok.



#### 4. Sepatu dan Pakaian



Terdapat perlengkapan utama dan tambahan dalam permainan bulutangkis. Baju, celana, dan sepatu tergolong perlengkapan utama, sedangkan ikat tangan, ikat kepala, dan pengaman lutut merupakan perlengkapan tambahan. Sepatu bulutangkis harus ringan dan tidak licin. Sepatu bulutangkis umumnya berwarna putih dengan garis-garis yang bervariasi warnanya. Pada dasarnya, penggunaan kaos kaki tidaklah wajib, namun ia berfungsi sebagai penyerap keringat. Kaos kaki yang agak tebal dapat mengurangi kemungkinan terjadi iritasi kulit akibat gesekan kulit dengan sepatu. Penggunaan celana pendek atau kaos bulutangkis sebenarnya bebas, namun pada tingkat internasional banyak

dipakai jenis kaos yang sejuk dan mampu menyerap keringat dengan cepat. Kadang pemain menggunakan pengikat pergelangan tangan, pengikat kepala, atau pengaman lutut baik untuk keperluan esensial maupun sekadar untuk meramaikan penampilan.

## A.SARANA

Sarana banyak diartikan menurut dari berbagai sumber. Sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai makna dan tujuan. Sarana Segala sesuatu (bisa berupa syarat atau upaya) yang sapat dipakai sebagai alat atau media dalam mencapai maksud atau tujuan (Kamus Besar BI, 2002:999). Sarana juga bias diartikan sebagai perlengkapan yang dapat dipindah-pindahkan untuk mendukung fungsi kegiatan dan satuan pendidikan, yang meliputi : peralatan, perabotan, media pendidikan dan buku. Yang termasuk sarana olahraga bulutangkis adalah:

### 1. Net



Net terbuat dari tali halus dan berwarna gelap, lubang-lubangnya berjarak antara 15 mm. Panjang net sebaiknya sesuai dengan lebar lapangan yaitu 6, 10 meter dan lebarnya 76 cm, dengan bagian atasnya mempunyai pinggiran pita putih selebar 7,5 cm. Tiang net ditancapkan tepat pada titik tengah ujung garis samping lapangan. Tinggi tiang 1,55 meter dari permukaan lantai.

### 2.Raket

Panjang raket 67,95 cm, kepala raket mempunyai panjang 29,21 cm, lebar 22,86 cm.



### 3. kok (shuttlecock)

Diameter gabus untuk menancapkan bulu : 25 sampai 28 mm Jumlah bulu yang digunakan dan menancap pada kok (shuttlecock) : 14 sampai 16 helai. Tinggi bulu dari permukaan gabus : 64 sampai 74 mm Berat kok (shuttlecock) bulu tangkis : 4,73 sampai 5,50gram.



### 4. Seragam



### 6. Sempritan



## 6. Sepatu

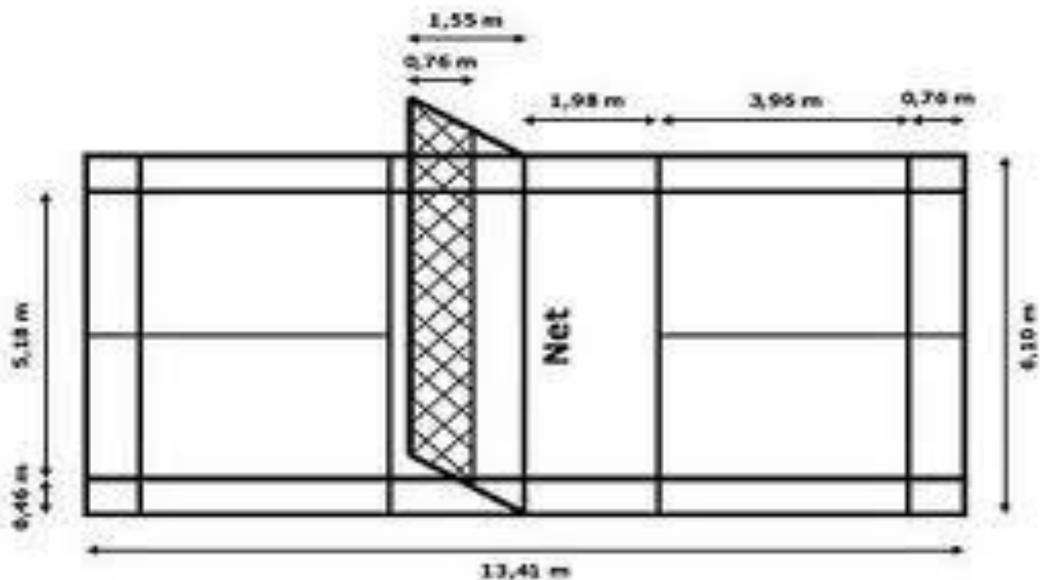


## B. PRASARANA

Prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (*usaha atau pembangunan*). Prasarana olahraga adalah sesuatu yang dapat dipakai dan dimanfaatkan dalam mempermudah atau memperlancar tugas atau kegiatan-kegiatan olahraga dan memiliki sifat susah dipindahkan yang relative permanen. Dalam olahraga bulutangkis yang termasuk prasarana yaitu lapangan bulutangkis.

### Lapangan .

Lapangan harus berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter, serta tinggi net 1,55 meter. Berikut ini merupakan gambar lapangan bulutangkis



Dalam membuat lapangan bulu tangkis alias badminton yang baik harus sesuai dengan standar internasional yang luasnya berbeda antara pertandingan partai ganda dengan partai tunggal.

#### A. Partai Tunggal

- Panjang = 13,40 meter
- Lebar = 5,18 meter
- Luas = 61,5384 meter persegi
- Tinggi Tiang Net = 1,55 meter
- Jarak Net Ke Garis Service = 1,98 meter
- Jarak Garis Service ke Sisi Lapangan Luar = 3,96 meter

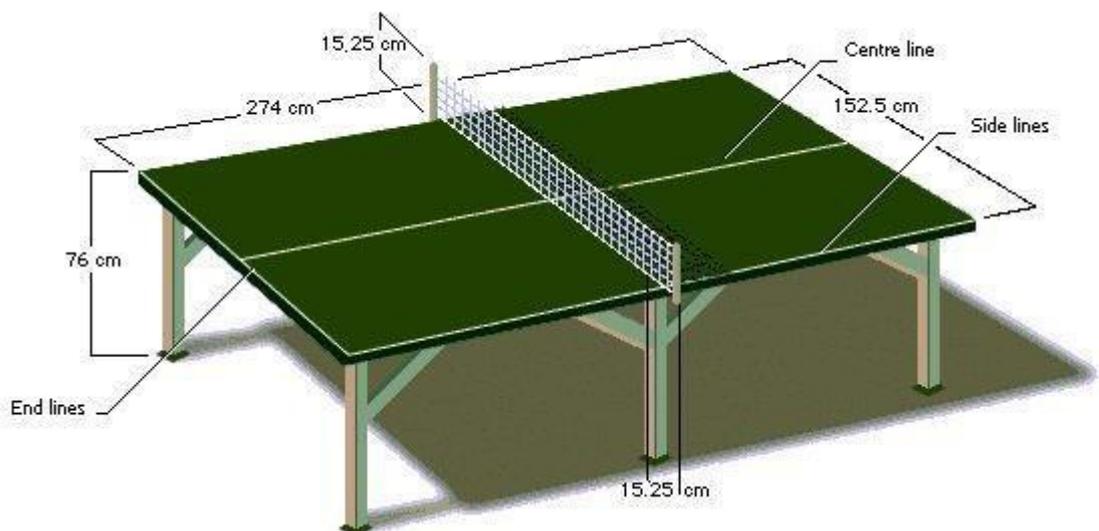
#### B. Partai Ganda

- Panjang = 13,40 meter
- Lebar = 6,10 meter
- Luas = 81,74 meter persegi
- Tinggi Tiang Net = 1,55 meter
- Jarak Net Ke Garis Service = 1,98 meter
- Jarak Garis Service ke Sisi Lapangan Luar = 4,72 meter

### D. Permainan Tenismeja

Lapangan tenis dibagi dua oleh sebuah jaring yang di tengah-tengahnya tingginya persis 91.4 cm dan di pinggirnya 107 cm. Setiap paruh lapangan permainan dibagi menjadi tiga segi: sebuah segi belakang dan dua segi depan (untuk service). Lapangan dan beberapa seginya dipisahkan dengan gatis-garis putih yang merupakan bagian dari lapangan tempat bermain tenis. Sebuah bola yang dipukul di luar lapangan (meski tidak menyentuh garis) dikatakan telah keluar dan memberi lawan sebuah nilai.

#### A. Lapangan Tenismeja



## 1. Bola



Bola tenis meja berdiameter 40 mm berat 2,7 gram. Biasanya berwarna putih atau orange dan terbuat dari bahan selluloid yang ringan. Pantulan bola yang baik apabila dijatuhkan dari ketinggian 30,5 cm akan menghasilkan ketinggian pantulan pertama antara 24-26 cm. Pada bola pingpong biasanya ada tanda bintang dari bintang 1 hingga bintang 3, dan tanda bintang 3 inilah yang menunjukkan kualitas tertinggi dari bola tersebut yang biasanya digunakan dalam turnamen-turnamen resmi.

### a. Aket/Bet



Raket terbuat dari lapisan kayu tipis yang pada permukaannya dilapisi karet khusus. Ukuran panjangnya adalah 6.5 inchi (16.5 cm) dan lebar 6 inchi (15 cm). Lapisan tipis ini bisa di tambahkan lapisan fiber glas, karbon atau bahan lain sehingga bat menjadi ringan dan tahan getar.

## E. Permainan Sepakbola

Sarana dan prasarana dalam sepakbola mencakup, lapangan, bola, dan peralatan alat bantu lainnya. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam sepakbola antara lain:

### 1. Lapangan

Lapangan merupakan daerah berupa tanah lapang yang diberi tanda atau garis batas tertentu untuk keperluan permainan sepak bola. Berikut adalah contoh gambar dan ukuran lapangan Sepak Bola untuk orang dewasa:

- 1) Panjang lapangan : 90-120 m (100-110 m)
- 2) Lebar : 45-90 m (64-75 m)
- 3) Jari-jari lingkaran tengah : 9,15 m
- 4) Daerah hukuman pinalti : 40,39 m x 16,5 m
- 5) Jarak titik tendangan hukuman dengan garis gawang : 11 m



Gambar Lapangan Sepak Bola

## 2. Bola

Untuk bola Sepak Bola Standard International sebagai berikut :



Gambar Bola

1. Bola sepakbola memiliki diameter 68–70 centimeter dengan berat 410–450 gram, serta memiliki tekanan 8–12 psi,
2. Ketika bola dijatuhkan ke tanah, bola harus memiliki kelembaman sekitar 60 %, yang artinya ketika dijatuhkan 1 meter dari tanah, bola akan memantul balik dengan ketinggian 60 centimeter.
3. Warna bola tidak boleh sama dengan lapangan, karena lapangan berwarna hijau, maka tidak boleh menggunakan bola berwarna hijau. (*meskipun FIFA tidak mengatur secara resmi tentang warna bola*).
4. Semisal lapangan tertutup salju sehingga berwarna putih, maka digunakan bola berwarna merah atau orange.
5. Lapisan bola harus bercorak, maksudnya tidak polos karena untuk lebih memperjelas penglihatan pemain jika bola terkena efek berputar.

### 3. Perlengkapan Lain yang Digunakan Dalam Permainan Sepak Bola

#### a) Bendera Sudut

Bendera yang diikat di sebuah tiang yang tepat berada di sudut-sudut lapangan. Bendera yang mudah dilihat dari jauh itu berfungsi menunjukkan batas maksimum bidang permainan. Ketinggian minimal bendera itu adalah 1,52 m.

#### b) Gawang

Daerah di kedua ujung lapangan dengan panjang maksimum 7,32 m dan lebar maksimum 5,49 m, dan tinggi maksimum 2,44 m. Tepi depan gawang tetap sejajar dengan garis gawang. Bagian belakang gawang ditutup dengan jaring yang berfungsi menghentikan bola yang berhasil menembus gawang. Gambar di bawah ini merupakan sketsa gambar gawang:



Gambar Gawang

c) Jaring

Jaring merupakan anyaman tambang yang menutupi bagian belakang dan samping gawang. Anyaman itu tembus pandang, namun mampu menahan laju bola yang menembus gawang. Berikut adalah contoh gambar jaring gawang:



Jaring gawang

#### d) Cone (Pancang Kerucut)

Alat yang terbuat dari plastik, berbentuk lancip di bagian atasnya, dan digunakan untuk menandai suatu area. Cone biasanya berwarna cerah, misal jingga.

#### e) Seragam

Seragam berguna untuk membedakan para pemain dan merupakan identitas diri setiap pemain. Setiap beberapa anggota tim dari daerah atau negara seragam yang dikenakan berbeda-beda. Seragam terdiri atas kaus, celana pendek, dan kaus kaki dengan warna dan corak yang sama yang dipakai oleh seluruh anggota tim (kecuali penjaga gawang).

Pakaian dan perlengkapannya :



Setiap pemain harus mengenakan kaus, celana pendek, kaus kaki, pelindung tulang kering, dan sepatu yang sesuai, baik sepatu sepak bola maupun sepatu atletik luar ruangan. Pelindung tulang kering wajib digunakan saat pertandingan dalam sebuah kompetisi dan sangat dianjurkan untuk semua pertandingan atau latihan untuk mencegah cedera. Model yang dianjurkan adalah yang memiliki perlindungan tulang kering dari arah depan, penyangga, dan pelindung pergelangan kaki, dengan tali pengikat *Velcro*. Model ini memberikan perlindungan maksimal pada daerah kaki yang rentan terhadap cedera. Model pelindung tulang kering lain memberikan perlindungan yang agak kurang tetapi menurut beberapa pemain, pelindung tersebut terasa lebih nyaman untuk mengontrol dan mengolah

bola. Kaus kaki hendaknya menutupi seluruh pelindung tulang kering. Sepatu sepakbola dirancang secara khusus untuk kondisi luar ruangan yang biasanya dialami di lapangan sepak bola. Sepatu seperti ini memberikan daya cengkeram dan kontrol yang tinggi dibandingkan dengan sepatu lari atau sepatu olahraga biasa. Kunci untuk sepatu sepak bola adalah pas di kaki. Sepatu yang baik hendaknya bisa pas seperti sarung tangan. Sepasang sarung tangan khusus untuk penjaga gawang memberikan bantalan dan meningkatkan daya cengkeram.

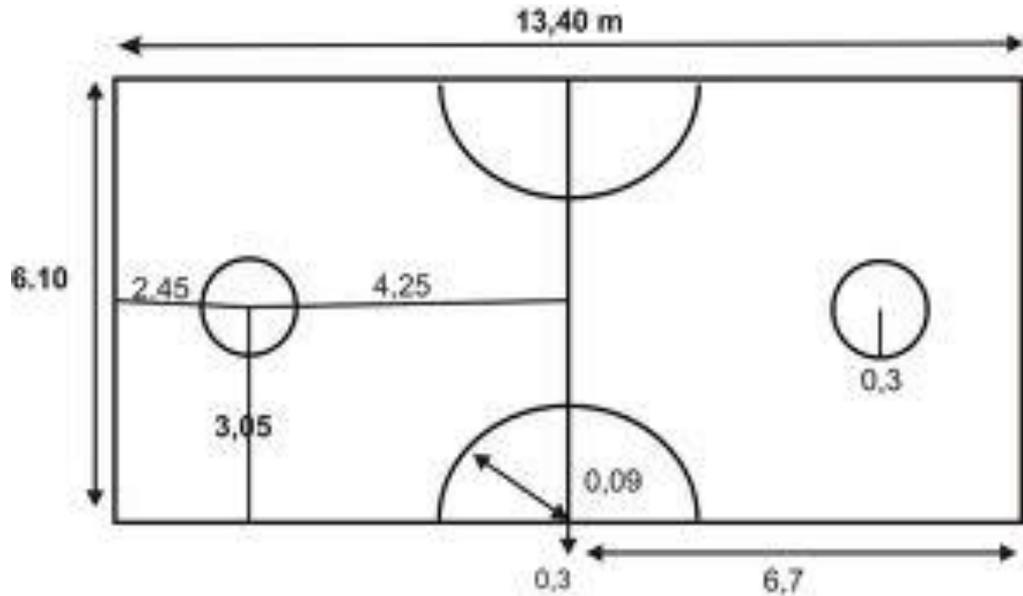
## F. CABANG SEPAKTAKRAW

### 1. Lapangan



- Panjang = 13,42 meter dan lebar = 6,10 meter
- Garis batas : garis (lines) diberi tanda dengan menggunakan tali, kayu atau ditandai kapur yang lebarnya + 5 cm
- Lingkaran tengah : Di tengah sebuah lapangan ada lingkaran yaitu tempat melakukan sepakan permulaan (service). Garis menengah lingkaran 61 cm.  
Garis seperempat lingkaran : Pada penjuru tengah kedua lapangan terdapat garis seperempat lingkaran tempat melambungkan bola kepada pemain yang melakukan sepakan permulaan (service) dengan jari-jari 90 cm.

Gambar Lapangan Takraw



## 2. Tiang Sepaktakraw

*Spesifikasi Tiang Sepak Takraw sebagai berikut :*

- Sistem Knock Down.
- Tiang mempunyai ketinggian untuk Pria 1,55 meter (P) dan untuk Wanita 1,45 meter (W).
- Dimensi luar setelah dirakit 60 cm x 63 cm dan 165 cm.
- Terdiri dari 3 colly.
- Total berat  $\pm$  210 kg.
  - Total volume  $\pm$  71 694 cm<sup>3</sup> atau 0,072 m<sup>3</sup>.

## 3. Bola Takraw

"*Marathon*" adalah penemu asli bola takraw sintetik. Di produksi dengan teknologi modern, memiliki kualitas, standar dan keselamatan yang baik. Di produksi dengan system mutu ISO 9001, memiliki Thai Paten Nomor 391, 1266 dan international Paten Nomor 4813674. Bola takraw *Marathon* diakui sebagai "bola resmi" oleh :

- Sepak Takraw Federasi International (ISTAF).
- Asian Federasi Sepak Takraw (ASTAF).
- Asosiasi Takraw Dari Thailand.
- Kewenangan Sport Dari Thailand.
- Kantor Sport Militer Thailand.
- Departemen Pendidikan Thailand.

*Spesifikasi dari bola sepak takraw*

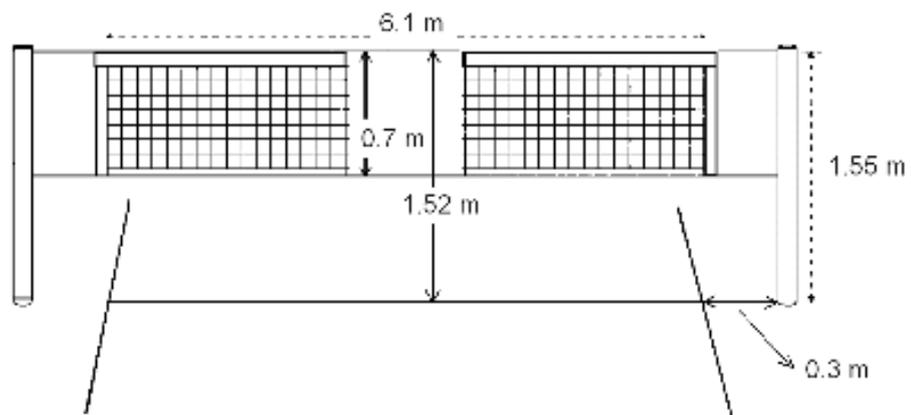
- Keliling bola : 42 – 44 cm.
- Berat bola : 170 – 180 gram. Terdapat 12 lubang dan 20 interseccion.
- Pantulan / Lambungan : 55 – 56 cm pada pantulan pertama.
- Terbuat dari bahan plastik / syntetik Polymeric Fiber.



Gambar Bola Takraw

#### 4. NetTakraw

- jaring hendaklah diperbuat dari pada nylon yang halus dan siratnya berukuran 0.06 m hingga 0.08 m.
- Lebar jaring adalah 0.7 m dan panjang jaring tidak kurang dari 6.10 m selari dengan garisan tengah gelanggang.
- Di kedua-dua hujung jaring dilekatkan pita 0.05 m sebagai sempadan dari atas ke bawah dan kedudukan sebaris menegak dengan garisan tepi.
- Di bahagian atas dan bawah jaring hendaklah di lapik dengan pita 0.05 m yang di perkuat dengan benang atau nylon. Pita berfungsi sebagai pengampu tali regangan di atas paras tiang.
- Ketinggian jaring di bahagian tepi setelah diregang ialah 1.55 m ( 1.45 m untuk wanita ), manakala di bahagian tengah jaring 1.52 m ( 1.42 m untuk wanita ) dari permukaan gelanggang.



Gambar Net Takraw

## G. CABANG TENIS LAPANGAN

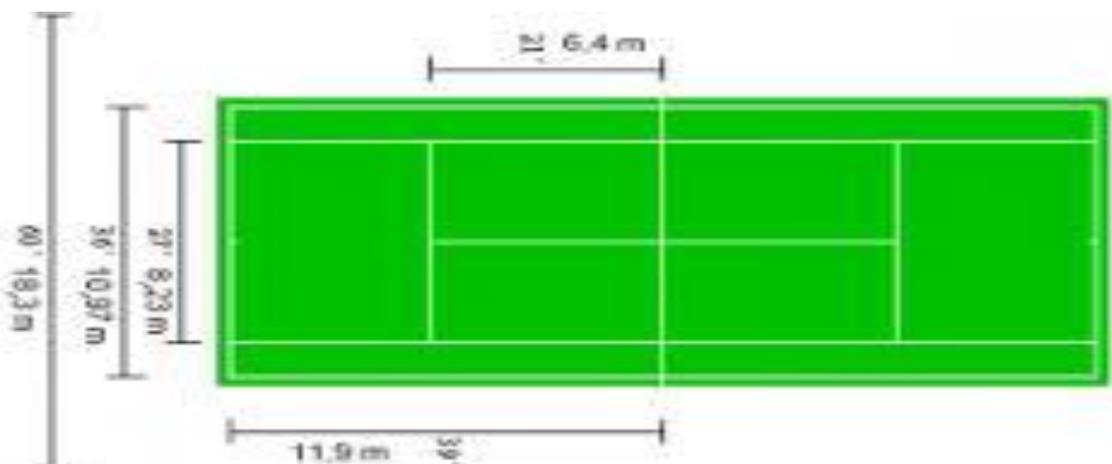
Tenis ternyata merupakan olahraga yang sudah amat sangat tua sekali. Terekam pada pahatan yang dibuat sekitar 1500 tahun sebelum Masehi di dinding sebuah kuil di Mesir yang menunjukkan representasi dari permainan bola tenis dan dimainkan pada saat upacara keagamaan. Permainan ini kemudian meluas ke seluruh daratan Eropa pada abad ke-8. Pada awal perkembangannya tenis dimainkan dengan memakai tangan atau sebuah tongkat yang dipukulkan bergantian menggunakan sebuah bola dari kayu yang padat. Permainan ini kemudian berkembang lagi menjadi permainan bola dengan dipukulkan melintasi sebuah dinding penghalang. Karena pada saat itu dirasakan bahwa kontrol bola lebih terasa menggunakan tangan, maka media yang berkembang pada waktu itu adalah dengan menggunakan sarung tangan kulit yang kemudian berevolusi kembali dengan menambahkan gagang. Inilah cikal bakal lahirnya sebuah raket tenis. Bola pun berevolusi dari sebuah bola kayu padat menjadi bola dari kulit yang diisi oleh dedak kulit padi.

Olahraga ini sangat berkembang di Perancis waktu itu. Pada abad 16-18 telah mulai banyak digandrungi terutama oleh kalangan Raja-raja dan para bangsawan dengan nama 'Jeu de Palme' atau olah raga kepalan tangan. Kata Tenis sendiri dipercaya berasal dari pemain Perancis yang sering menyebut kata 'Tenez' yang artinya "Main!" pada saat akan memulai permainan dan hingga sekarang kata tersebut dipakai sebagai nama olahraga ini. Tenis kemudian berkembang hingga dataran Inggris dan juga menyebar ke Spanyol, Itali, Belanda, Swiss dan Jerman. Namun tenis mengalami kemunduran saat terjadinya revolusi Perancis dan berkuasanya Napoleon Bonaparte di Eropa.

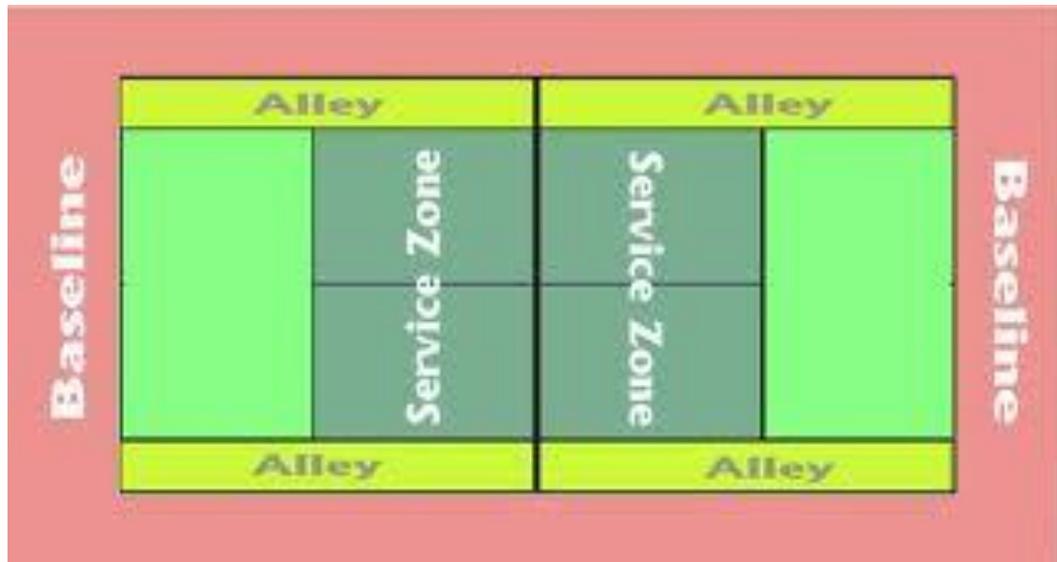
Pada abad 19 barulah tenis dimunculkan kembali oleh para bangsawan Inggris dengan membangun fasilitas-fasilitas country club atau lapangan tenis di rumahnya yang besar. Karena pada waktu itu tenis populer dimainkan di halaman rumput, maka terkenal dengan sebutan 'Lawn Tennis' atau tenis lapangan rumput. Pada masa ini juga mulai muncul bola dari karet vulkanisir yang pada waktu itu dianggap dapat mengurangi rusaknya rumput di lapangan tanpa mengurangi elastisitas dari bola itu sendiri.

### 1. Lapangan

Ukuran Lapangan Tenis berikut adalah artikel gambar ukuran lapangan tenis standard internasional, jika anda gemar bermain tenis silahkan untuk dipelajari dan semoga bermanfaat untuk agan sekalian. Ukuran lapangan tenis Internasional pada area keseluruhan adalah mencapai 36 m x 18 m sedangkan ukuran lapangan tenis pada area permainan atau game court sekitar 10,97 m x 23,78 m.



Berikut ini adalah gambar beserta ukuran lapangan tenis internasional



Desain gambar ukuran lapangan tenis

Menurut jenis material yang dipakai untuk membuat lapangan, secara garis besar lapangan tenis dibagi menjadi 3, yaitu:

### 1. Clay Court (lapangan tanah liat)

Lapangan jenis ini terbuat dari serpihan-serpihan tanah liat atau pasiran dari batu bata yang dihancurkan. Lapangan model ini umumnya memiliki karakteristik lambat. Laju bola yang bergulir di lapangan memiliki putaran yang lambat sehingga memungkinkan bagi pemain untuk dapat memainkan bola lebih lama dengan rally-rally yang panjang.

- Lapangan tanah Liat Merah

Lapangan tanah liat merah dan tanah liat hijau adalah dua jenis lapangan yang bisa membuat permainan menjadi lebih lambat. Lapangan tanah liat merah terbuat dari tanah liat atau batu bata yang dilumatkan. Turnamen bergengsi yang menggunakan lapangan tipe ini adalah Grand Slam Prancis Terbuka.

- Lapangan Tanah Liat Hijau

Lapangan tanah liat hijau sering digunakan di Amerika Serikat. Lapangan ini dibuat dari Har-Tru, campuran dari batu, karet, dan plastik yang dihancurkan. Lapangan tanah liat dikategorikan lapangan untuk permainan lambat karena bola melambung lebih lambat setelah memantul di lapangan ini. Biasanya, pemain

berpengalaman di lapangan jenis ini menggunakan strategi cenderung bertahan di tanah padat pada belakang garis permainan.

## **2. Grass Court (lapangan rumput),**

Seperti namanya, lapangan ini terbuat dengan beralaskan rumput namun tentu saja yang ditumbuhkan pada tanah yang keras agar memiliki pantulan. Karakteristik lapangan ini adalah yang tercepat dalam hal laju bola di lapangan. Bola cenderung untuk meluncur dan hanya sedikit memiliki efek pantulan karena friksi minimum yang dihasilkan dari lapangan rumput. Karena biaya perawatannya yang mahal terutama untuk perawatan rumput dan tanahnya, saat ini lapangan rumput sudah jarang dijumpai.

## **3. Hard Court (lapangan beton/aspal).**

Lapangan ini adalah jenis lapangan tenis yang paling populer di mana-mana. Material yang digunakan adalah permukaan keras yang biasanya dibuat dari aspal atau semen keras yang dilapisi karet. Karakteristik lapangan ini termasuk cepat-sedang, tergantung dari bahan yang dibuat untuk lapangannya. Untuk lapangan yang terbuat dari semen Lapangan Hard Court memiliki karakteristik cepat, tapi untuk yang berbahan pasir atau kerikil yang di aspal umumnya sedang. Metode pembangunan lapangan memiliki berbagai teknik dengan bahan yang berbeda-beda, misalnya rubber cushion yang dilengkapi dengan teknologi dari USA dapat memperbaiki lapisan beton/aspal pada lapangan tenis yang rusak/retak tanpa harus membongkar Hardcourt menjadi Softcourt.

## **2. Net**

- Jaring tennis berbentuk jaring dengan panjang minimal 10,97 meter dan lebar 1,07 meter.
- Ukuran lubang anyaman (mesh) 4,8 x 4,8 cm<sup>2</sup>.
- Menggunakan dua buah jaring pada bagian atas sampai setengah lebar (50 cm) atau disebut double top jaring.
- Jaring terbuat dari bahan polyester 48D berwarna hitam.
- Jaring bagian atas direntangkan dengan kawat sling baja (GLV) diameter 5 mm dilapis PVC memiliki kekuatan tarik 4500 lbs dan tali PE diameter 8 mm untuk mengikat dan meregangkan bagian bawah.
- Pada bagian atas jaring ditutup dengan kain plastik putih (sheetex) 440 gsm yang dilipat dengan lebar 5 – 6,35 cm.
- Jaring bagian bawah ditutup dengan kain sheetex 340 gsm berwarna putih dan lebar 5 cm.
- Masing-masing ujung band/pita memiliki lubang.
- Pita samping dijahit vertikal dan ditempatkan langsung di kedua sisi jaring dengan lebar 5 cm dan panjang 1,07 meter dan menjadi bagian dari jaring.

## **3. Raket**

Permainan tenis tentu saja tidak bisa dimainkan tanpa adanya raket tenis. Terdapat bermacam-macam raket tenis yang ada di pasaran saat ini. Bagi anda yang sedang akan bermain tenis atau yang ingin membeli raket tenis. Secara garis besar terdapat 3 jenis raket berdasarkan luas kepalanya, yaitu

1. *Mid size* : 85-90 sq.inch
2. *Mid-plus* : 95-105 sq.inch
3. *Oversize* : 110-135 sq.inch

#### Ukuran Raket

Ukuran kepala raket di definisikan dengan area permukaan yang dipasang senar dan didasarkan ukuran (dimensi) dalam dari sistem penunjang senar. Ukuran kepala raket diuraikan dalam bentuk inci persegi atau sentimeter persegi.



Klasifikasi umum ukuran kepala raket adalah :

1. Tradisional 60 - 79 inci persegi
2. ukuran medium (Midsize) 80 - 95 inci persegi
3. ukuran besar (Oversize) 96 - 115 inci persegi
4. Sangat besar (Oversize) 116 inci persegi keatas

Pengukuran berat ditentukan dari sisi pabrikan, mencerminkan berat raket tanpa senar. Untuk ukuran kepala raket tidak ada standar industri, tetapi petunjuk umum berikut ini dapat digunakan :

- a. Ekstra ringan ( extra light) (XL) dibawah 12 ons
- b. Ringan (light) (L) 12.0 - 12.5 ons
- c. Medium ringan ( light medium) (LM) 12.51 - 13 ons
- d. Medium (M) 13 - 13.5 ons
- e. Berat (heavy ) (H) 13.51 keatas

#### 4. Bola



Gambar Bola Lapangan Tennis

Bola tenis biasanya hijau kekuningan. Berat satu-satu bola tenis ialah diantara 56.7 hingga 58.5 gram. Saiznya pula ialah diantara 6.35 hingga 6.65 cm diameter. Bola tenis harus dijaga dengan baik dan hendaklah sentiasa dalam keadaan kering.

#### H. CABANG BOLA FUTSAL

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *futbol* dan *sala*.

#### Sejarah permainan futsal

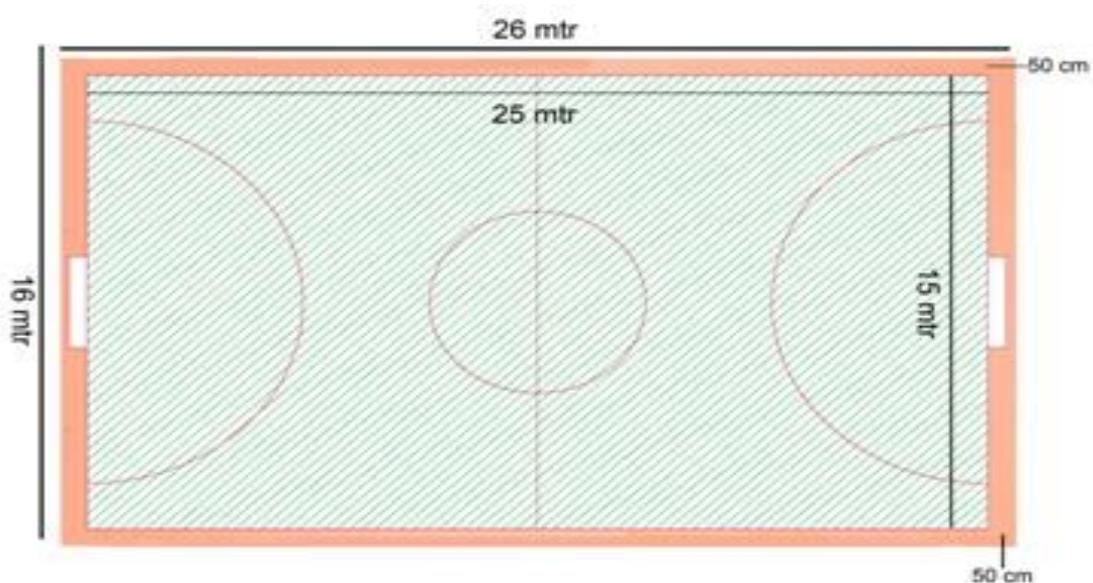
Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Ketrampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Fédération Internationale de Football

Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia.

Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelaran juara disapu habis Brasil. Brasil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama Tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya pada Tahun 1984. Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brasil, tahun 1982, berakhir dengan Brasil di posisi pertama. Brasil mengulangi kemenangannya di Kejuaraan Dunia kedua tahun 1985 di Spanyol, tetapi menderita kekalahan dari Paraguay dalam Kejuaraan Dunia ketiga tahun 1988 di Australia.

### 1. Lapangan

Untuk ukuran standard nasional adalah : 16 x 26 meter = 416 meter. Ukuran tersebut diambil dari ukuran jaring ke jaring, dan untuk ukuran area main, dari ukuran tersebut diambil lagi 50 cm di keempat sisinya sehingga area main efektif 15 x 25 meter = 375 meter. Untuk lebih jelasnya bisa melihat gambar dibawah ini :



Keterangan gambar :

1. Ukuran jaring adalah 16 mtr x 26 mtr
2. Area merah muda adalah area diantara jaring dan garis putih berjarak 50 cm
3. Area hijau garis-garis adalah area main efektif

Sedangkan untuk ukuran international adalah : Lebar lapangan 18 - 25 meter sedangkan Panjang adalah 38 - 42 meter. Ukuran yang sering digunakan utk lapangan international biasanya 20 x 40 meter, namun masing2 tergantung dari lahan yang tersedia. Berapa luas tanah yang dibutuhkan untuk membangun 1 lapangan futsal standard nasional ?

Apabila kita ingin membangun lapangan standard nasional, maka dibutuhkan 16 x 26 meter = 416 meter, hitungan ini hanya lapangan futsalnya saja, untuk bangunan yang pasti harus lebih besar. Lapangan futsal indoor paling tidak membutuhkan minimal 20 x 30 meter = 600 meter, ini hanya bangunan saja, belum lagi lahan untuk parkir, ruang ganti, toilet dan lainlain. Paling tidak, untuk mengakomodasi semua kebutuhan lapangan futsal lengkap dengan lahan parkir, toilet, ruang ganti dan lainlain membutuhkan paling tidak 800 - 1000 meter.

## 2. Gawang

1. Lebar 3 meter
2. Tinggi 2 meter
3. Tiang atas ke belakang 35 cm
4. Tiang bawah ke belakang 50 cm

bahan yang digunakan biasanya pipa hitam ukuran 3" untuk tiang depan dan 2.5" untuk tiang belakang.



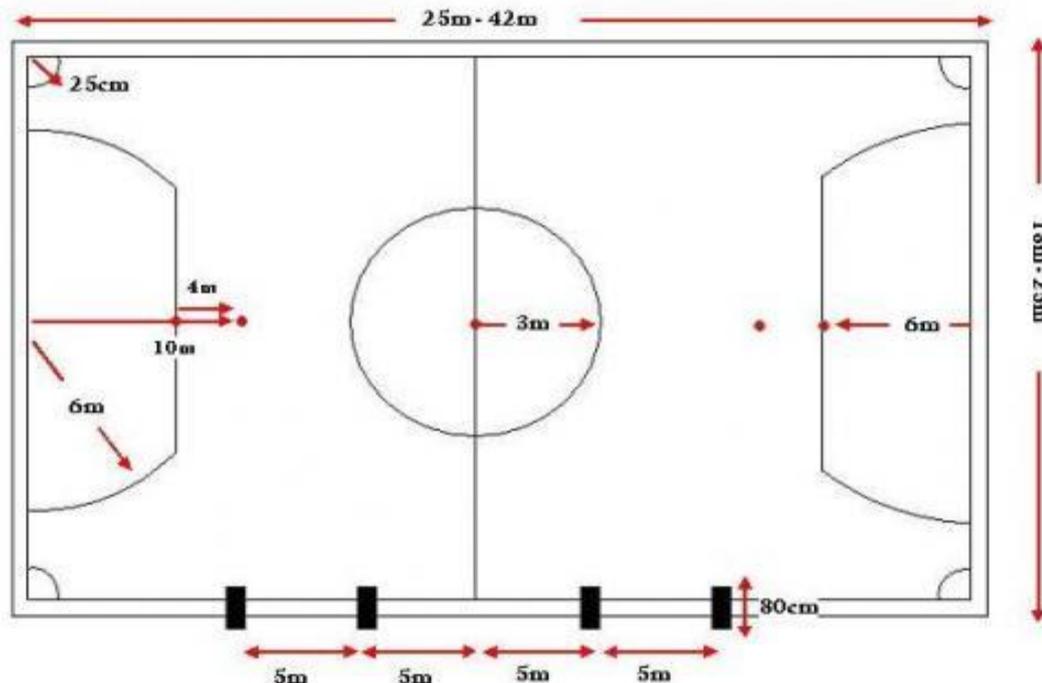
## 3. Bola



## Gambar Bola futsal

Bola berbentuk bulatan sempurna;

1. Lapisan bola berbahan atau bahan lainnya yang sesuai untuk itu (dalam pertandingan Internasional, bahan bola yang berbulu tidak diizinkan);
2. Keliling bola minimal 62 centimeter dan maksimal 64 centimeter;
3. Berat bola tidak kurang dari 400 gram dan tidak lebih dari 440 gram (ukuran ini berlaku pada saat awal permainan dimulai);
4. Tekanan isi bola sama dengan 0,4-0,6 dengan atmosfer (400-600/cm<sup>2</sup>) pada permukaan laut.
5. Tidak boleh melambung kurang 50 centimeter dari permukaan



### 1. Lapangan futsal berbentuk persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut :

- a. Panjang: 25 – 42 m.
- b. Lebar: 15 – 25 m.

### 2. Ukuran standar pertandingan futsal internasional:

- a. Panjang: 38 – 42 meter
- b. Lebar: 18 – 25 meter.

### 3. Tanda Lapangan:

- a. Lapangan ditandai dengan garis pembatas lapangan. Garis yang berukuran lebih panjang disebut garis samping (touch line), sedang garis yang lebih pendek adalah garis gawang (goal line).
- b. Lebar garis pembatas 8 cm.

- c. Lapangan dibagi menjadi dua bagian yang sama luas dan diberi garis. Garis ini disebut garis tengah.
- d. Titik tengah ditandai dengan titik tepat di tengah lapangan, lalu garis melingkar dibuat dengan titik pusat di titik tengah tersebut dengan jari-jari lingkaran 3 meter.

#### 4. Area Penalti

Daerah di depan gawang yang ditandai dengan garis setengah lingkaran disebut daerah penalti. Penentuan areal penalti adalah:

- a. Dibuat dua garis seperempat lingkaran berjari-jari 6 m di dalam lapangan dengan titik pusat setiap tiang gawang.
- b. Satu ujung tiap garis seperempat lingkaran menempel di garis gawang. Satu ujung yang lainnya tepat berada di depan setiap tiang gawang. Kedua ujung yang berada di depan kedua tiang gawang dihubungkan dengan garis lurus sepanjang 3,16 m sejajar dengan garis gawang. Mengapa harus 3,16 meter? Karena 3,16 meter ini didapat dari jumlah lebar gawang dan diameter ketebalan dua buah tiang gawang, yang masing-masing diameternya 8 cm.

#### 5. Titik Penalti Pertama:

Posisinya berjarak 6 meter dari titik tengah antara kedua tiang gawang.

#### 6. Titik Penalti Kedua

Posisinya berjarak 10 meter dari titik tengah antara kedua tiang gawang.

#### 7. Daerah Tendangan Sudu

Di setiap masing-masing sudut lapangan dibuat seperempat lingkaran dengan jari-jari 25 cm.

#### 8. Daerah Bebas

Daerah bebas ini terletak di 5 meter sekeliling garis tengah lapangan. Daerah ini harus bebas pandangan ke lapangan, karena di sisi luar daerah bebas ini terdapat meja wasit ketiga dan pencatat waktu. Jarak meja wasit ketiga ini minimal dua meter dari garis tepi lapangan.

#### 9. Daerah Pergantian Pemain

Lima meter setelah garis daerah bebas adalah daerah pergantian pemain. Daerah ini ditandai dengan garis yang memotong garis samping. Lebar garis ini adalah 8 cm, dan panjangnya 80 cm (40 cm di dalam lapangan, 40 cm di luar lapangan).

#### 10. Gawang

Gawang harus ditempatkan di bagian tengah masing-masing garis gawang. Lebar gawang adalah 3 m diukur dari bagian dalam tiang. Sedangkan tinggi gawang adalah 2 m diukur dari bagian dalam tiang palang atas gawang ke lantai. Bentuk penampang tiang yang diperbolehkan adalah kotak dan lingkaran, namun bentuk penampang lingkaran lebih dianjurkan, karena selain relatif lebih aman jika terjadi benturan juga pantulan bola dengan tiang penampang bundar lebih menghasilkan arah yang akurat. Jaring gawang berbahan nilon, yang diikat ke tiang dan palang gawang. Kedalaman gawang adalah 80 cm untuk bagian atas gawang, dan 100 cm untuk bagian bawah.

#### 11. Permukaan Lapangan

Permukaan lapangan harus halus, rata dan tidak licin. Sangat tidak disarankan menggunakan bahan beton. Pemilihan bahan permukaan lapangan ini bertujuan mengutamakan keselamatan pemain futsal

## 12. Bola



Bola yang digunakan harus berbentuk bulat sebagaimana layaknya bola yang dipakai dalam permainan sepakbola. Bola terbuat dari kulit atau bahan lainnya dengan diameter minimum 62 cm dan maksimum 64 cm. Keadaan berat bola saat pertandingan dimulai tidak boleh kurang dari 400gram dan tidak boleh lebih dari 440 gram, serta harus mempunyai tekanan sama dengan 0,4 -0,6 atmosfer

## 13. Perlengkapan pemain

- a. Perlengkapan pokok yang wajib bagi pemain terdiri atas sepatu, baju kaos, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering.
- b. Seorang pemain tidak diperbolehkan memakai barang sesuatu yang membahayakan.
- c. Pelindung tulang kering harus tertutup seluruhnya oleh kaos kaki, yang terbuat dari bahan yang layak seperti karet, plastic atau bahan-bahan sejenis yang.
- d. Penjaga gawang harus menggunakan pakaian yang berbeda dengan pemain lainnya dan wasit.



## I. ARUNG JERAM

Arung Jeram atau Olahraga Arus Deras (*ORAD*) merupakan aktifitas pengarunga sungai beangarjeram atau riam dengan menggunakan perahu karet, kayak, kano, serta dayung sebagai pengayuh. Arung jeram adalah aktivitas pengarungan bagian alur sungai yang bejeram atau riam dengan menggunakan wahana tertentu. Pengertian wahana dalam hal ini adalah sarana dan pasarana yang terdiri dari perahu karet, kaya, kano dan dayung. Kegiatan arung jeram juga mengandung unsur rekreasi, unsure ini terletak pada usaha untuk mengurangi rasa takut ketika sedang melakukan pengarungan. Dengan demikian, kita dapat mendefinisikan olahraga arung jeram ( white water rafting ) sebagai olahraga mengarungi sungai berjeram dengan menggunakan perahu karet, kayak, kano dan dayung dengan tujuan rekreasi dan ekspedisi.

Arung jeram sebagai olahraga berkelompok sangat mengandalkan kekompakan tim secara keseluruhan. Kejasama yang terpadu dan pengertian yang mendalam antarawak perahu dapat dikatakan sebagai factor utama yang menunjang keberhasilan dalam melewati berbagai hambatan di sungai. Tak dapat dibantah bahwa arung jeram merupakan olahraga yang penuh resiko. Namun demikian, setiap orang mampu melakukannya asalkan dalam keadaan kondisi baik. Baik dalam hal ini adalah paham terhadap teknis, mampu membaca medan secara kognitif dan sehat fisik maupun mental.

Arung jeram adalah olahraga yang menuntut keterampilan. Oleh karena itu, perkembangan keterampilan tidak dapat diperoleh dengan keterampilan yang instan. Untuk itu di perlukan waktu. Perkembangan kearah kemampuan yang prima hanya mungkin didapat apabila sifat-sifat sungai di pelajari. Namun, selain itu, pengarung harus bersedia berlatih di sungai itu. Untuk itu dibutuhkan fisik dalam kondisi yang optimal. Hal lain yang

patut di ingat adalah cara-cara menghadapi keadaan di sungai. Hal itu di perlukan kesiapan, kemampuan, dan kepercayaan diri dalam berarung jeram

Secara emosional berarung jeram bisa merupakan sarana untuk melepaskan stress. Bila belum pernah melakukannya, perasaan akan berkecamuk adukantara takut, tegang dan penasaran. Setelah merupakan serunya perjalanan mengarungi arus deras sungai, yang terasa adalah sensasi yang menyenangkan. Karena ketika melintasi jeram maka pengarang akan berteriak keras seolah olah lepas dari masalah, serta merasa excited dan stress yang membebani pikiran akan hilang. Bahkan, sekali mengarungi jeram, pasti akan merasa ketagihan. Seperti olahraga lain, arung jeram bagus dari segi kesehatan. Berarung jeram dapat meningkatkan kemampuan atau kapasitas jantung dan paru-paru, kekuatan dan daya tahan otot, serta fleksibilitas sendi bahu dan pinggang. Manfaatnya tubuh bisa lebih segar dan bugar.

Jeram adalah bagian dari sungai yang airnya mengalir dengan deras dan cepat. Biasanya di daerah yang berjeram terdapat banyak batu berbagai ukuran sehingga terdapat pusaran air dan arus balik. Inilah yang sulit dilewati dalam pengarungan. Akan tetapi, disinilah kegembiraan itu muncul. Ketika berhasil melewatinya, hatipun menjadi gembira. Selain itu, panorama alam sekitar sungai menyuguhkan pemandangan yang unik dan indah. Suasana seperti itu bisa menyegarkan pikiran yang sehari-hari sibuk dengan pekerjaan. Arung jeram sebagai wisata mulai dikenal di Indonesia pada pertengahan dekade 90-an. Sebelumnya kegiatan ini banyak dilakukan para pecinta alam. Tak ayal, muncul bahwa arung jeram bisa dilakukan siapa saja tentu saja dengan persyaratan tertentu dimana bisa menjaga keselamatan orang itu sendiri. Sejalan dengan perkembangan tersebut, kegiatan ini juga berkembang menjadi satu olahraga prestasi yang juga sangat menarik untuk digeluti dan ditonton.

#### A. Fasilitas

Fasilitas adalah segala sesuatu kebutuhan yang meliputi sarana dan prasarana pada saat akan melakukan arung jeram

##### 1. Sarana

Sarana adalah segala kebutuhan alat yang digunakan pada saat melakukan aktivitas olahraga dimana alat tersebut bisa dipindahkan.

Sarana yang digunakan dalam arung jeram dibedakan menurut kebutuhan kelompok/regu dan lamanya waktu mengarungi sungai. Berikut ini adalah sarana yang digunakan/dibutuhkan adalah :

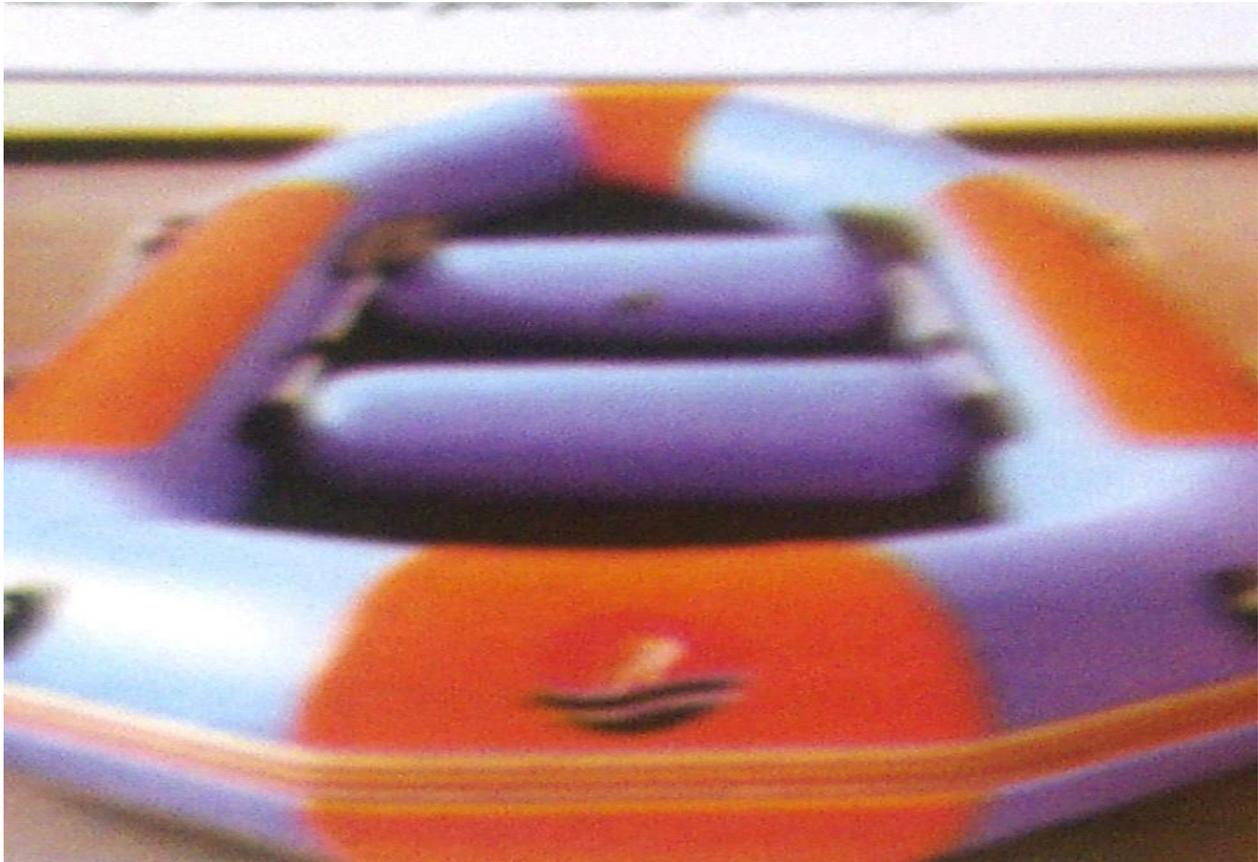
##### a. Peralatan regu

Berikut ini adalah alat-alat yang harus dibawa oleh setiap regu arung jeram`

##### 1. Perahu karet

Perahu karet (*inflatable*) untuk keperluan olahraga arung jeram dibuat dari bahan karet sintesis sedemikian rupa sehingga kuat tetapi tetap elastis. Biasanya perahu terdiri atas beberapa tabung udara. Ukuran panjang dan lebar perahu biasanya 2:1 atau panjang 2 meter lebar 1 meter. Tetapi tergantung pada kapasitas berat maksimum muatan perahu tersebut. Misalnya perahu yang berukuran panjang 3,6 meter sampai 4 meter lebarnya rata-rata

mencapai 21 meter dan berat sekitar 40-60 kg. perahu ini dapat mengangkut peserta 5-7 awak ditambah satu orang kapten`



Gambar 3.2 Perahu Karet Hypalon LODESTAR

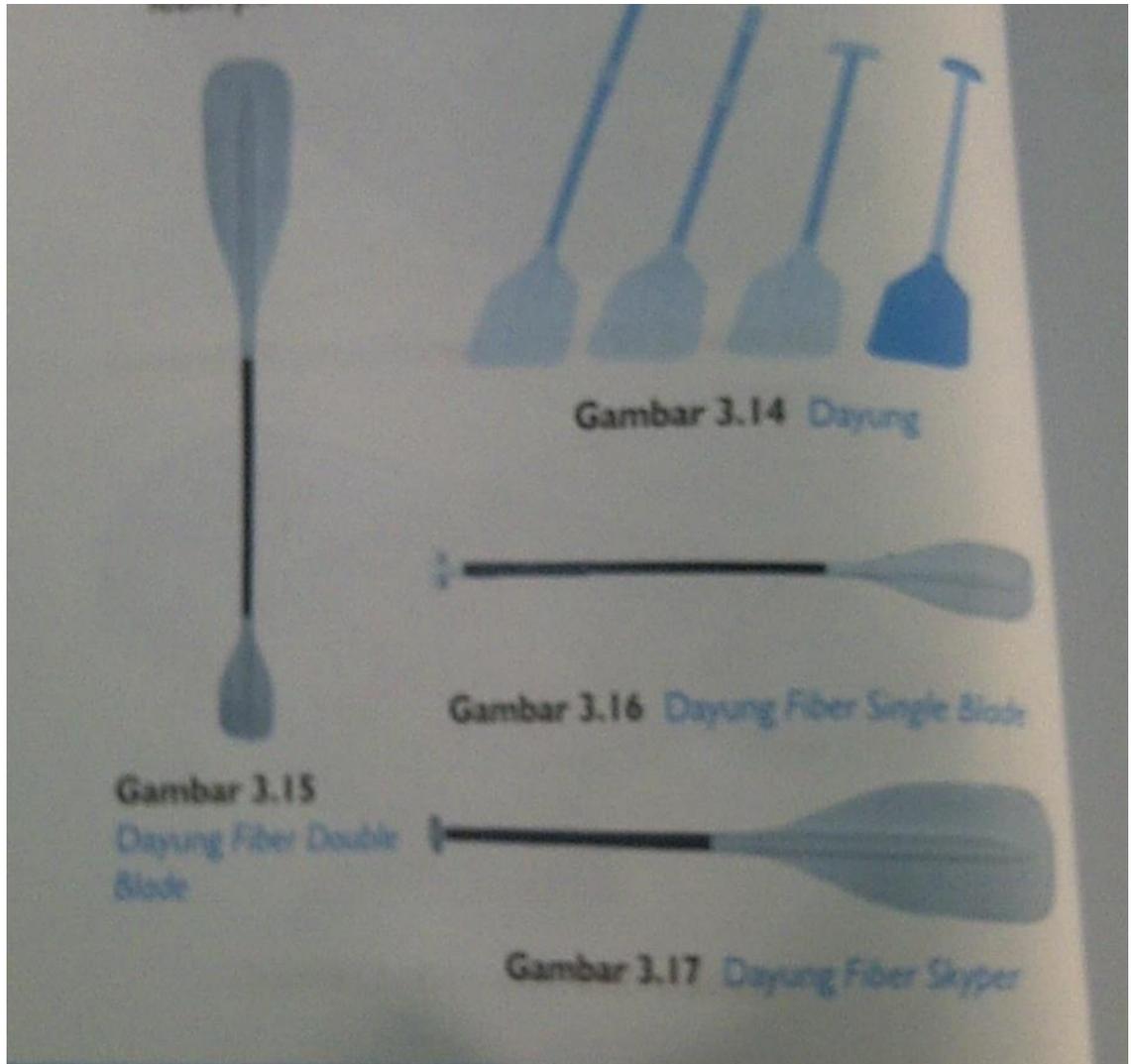


Gambar 3.3 Perahu Karet LODESTAR, BASE MARINE, & COLUMBUS



## 2. Dayung

Dayung berfungsi sebagai alat kayuh. Dayung dibuat dari bahan yang kuat tetapi ringan. Dayung terdiri atas tiga bagian, yaitu : pengangan yang biasanya berbentuk T, gagang dan bilah. Dayung yang dipergunakan biasanya mempunyai panjang sekitar 4,5 sampai 6 kaki tetapi umumnya adalah 5,5 kaki.



3. `pompa, peralatan reparasi, tali dan gayung atau ember



4. Peta sungai
5. Peralatan P3K

## B. Peralatan Pribadi

Berikut ini adalah alat-alat yang harus dibawa oleh setiap pengarang jeram.

### 1. Pelampung



### b. Pakaian dan sepatu



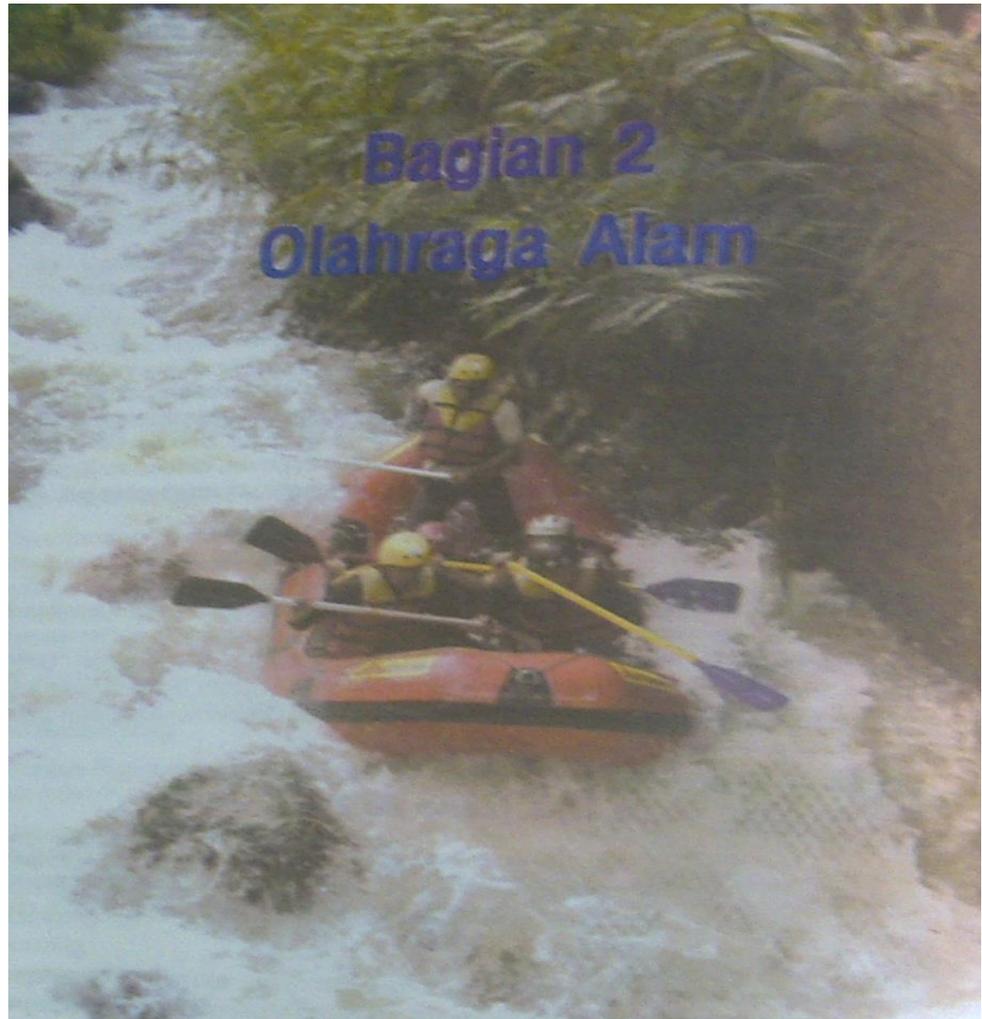
c. Helm

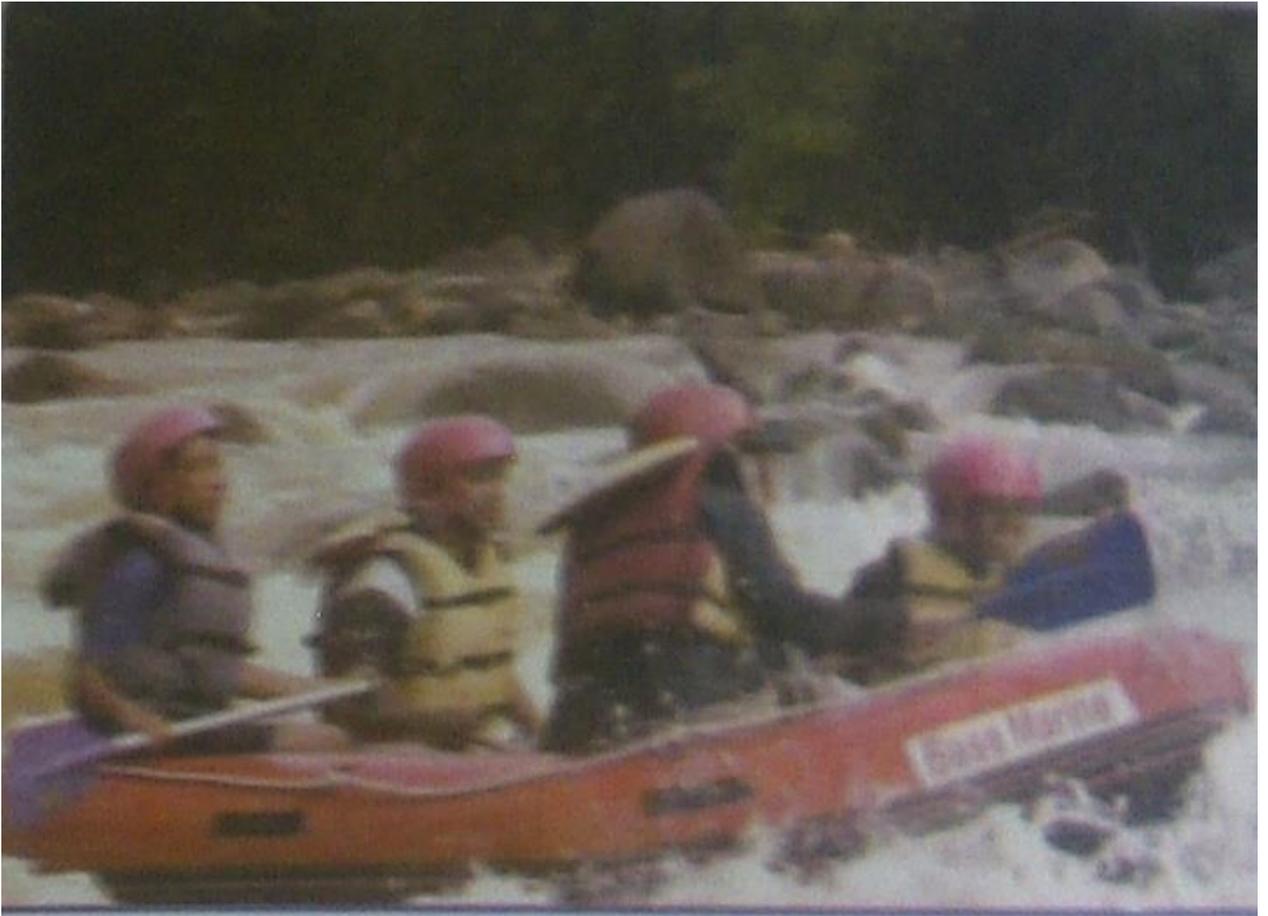


d. Survival

## 2. Prasarana

Prasarana adalah segala sesuatu untuk melakukan suatu aktivitas dimana pealatannya tidak bergerak atau tidak bisa dipindah-pindahkan. Prasarana yang digunakan/dipakai pada waktu melaksanakan olahraga arung jeram adalah sungai yang memiliki arus yang deras dengan cepat.





**DAFTAR PUSTAKA**

Nono darsono, Setria.2008.*Olahraga Alam*, Jakarta: PT. Perca

Iswanto, 2008.*Penjelajahan Alam*,Jakarta : Permata Equator Media Erminawati, 2009.

*Penjelajahan dan Olahraga Alam*,Jakarta : Ricardo

## DAFTAR PUSTAKA

- Dr. Soepartono. 2000. Sarana dan Prasarana Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Ditjen Dikluspora, Depdikbud RI, Prasarana olahraga, Untuk sekolah dan hubungannya dengan Lingkungan. Jakarta : Hasil Seminar, 17 s/d 26 1978
- Ditjen Dikluspora, depdikbud RI, Fasilitas Olahraga, Pendekatan Pada Sederhana dan Serba Guna, Jakarta : proyek Pembinaan Prestasi Olahraga KONI, Hasil Lokakarya, 27 s/d 29 Juli 1978
- Sitjen Dikluspora, Depdikbud RI, Fasilitas Olahraga, Pendekatan pada Perencanaan Nasional. Jakarta, Hasil Lokakarya ; 22 s/d 24 maret 1979
- PB. Pasi, (1988) Fasilitas Alat dan Lapangan Atletik. Terjemahan dari : Athletic Facilities, IAAF. Jakarta ; PB. PASI
- Soepartono, 1998 Pembelajaran Atletik. Jakarta : bagian proyek Peningkatan Guru Penjas Setara D2, Ditjen Dikdasmen.
- Strategi pengembangan olahraga (1983), Olahraga Sebagai Unsur Pembinaan bangsa Kekuatan Perjuangan. Jakarta : Kantor Menpora.
- Sukardi 1978 fasilitas dan kumpulan Gambar-gambar Lapangan olahraga. Surabaya ; Fpok ikip Surabaya.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Jakarta:Erlangga.
- <http://bagendit-streetball.blogspot.com/2010/08/lapangan-bola-basket.html>
- Abdullah,Arma. 1998.*Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Dikti
- Alhusin, Syahri (2007).*Gemar Bermain Bulu Tangkis*..Yogyakarta : Setiaji
- Davis,P. 1976.*Badminton Complete*. London: Kaye and Wara Barnes.
- Aspirasi. 2012. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Surakarta: PT Widya Duta Grafika
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompeten