
Perluah Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi?

(Sebuah Strategi Adopsi & Kesetiaan Beraktivitas Jasmani dan Olahraga)

Oleh Sri Winarni

Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak. *Lulusan Perguruan Tinggi adalah kader pemimpin bangsa yang memerlukan kualitas intelektual, emosi, dan fisik yang baik. Untuk itu pendidikan di Perguruan Tinggi diarahkan kepada peningkatan aspek-aspek tersebut. Muatan materi kurikulum di sebuah Perguruan Tinggi pada hakekatnya terdiri dari: MKDU, MKU, dan MKK. Sampai saat ini tercatat hanya beberapa Perguruan Tinggi yang memuat materi bagi peningkatan aspek fisik.*

Sumbangan aktivitas jasmani bagi kehidupan manusia tidak diragukan, bahkan terdapat keuntungan yang tidak akan didapat selain dengan melakukan aktivitas jasmani. Beberapa hasil penelitian dapat dipercaya untuk mendukung pendapat ini. Keuntungan melakukan aktivitas jasmani bagi manusia antara lain: mengurangi resiko penyakit jantung koroner, menurunkan kadar HDL kolesterol, mampu melawan kanker usus pada laki-laki, diet untuk mengontrol kadar non insulin upaya pencegahan kegemukan dan pemeliharaan berat badan, juga mencegah penyakit kronis lain seperti: osteoporosis pasca menopause wanita. Keuntungan segera yang dapat diperoleh adalah tingkat stress yang lebih rendah.

Begitu pentingnya kebugaran jasmani bagi manusia, tanpa kecuali mahasiswa di Perguruan Tinggi maka diperlukan strategi pengadopsian dan kesetiaan melakukan aktivitas jasmani. Beberapa teori yang membantu pengadopsian dan kesetiaan beraktivitas jasmani adalah: the Health Belief Model, Theory of Reasoned Action, Theory of Planned Behavior, Social Cognitif Theory, Decision Theory, Transtheoretical Model.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani dan Strategi Adopsi & Kesetiaan Olahraga

Pendahuluan

Semua Perguruan Tinggi mempunyai tujuan akhir, yaitu: menghasilkan sumberdaya manusia yang bermoral Pancasila, yang memiliki kemampuan akademik dan atau professional di bidangnya melalui pendidikan, penelitian, dan pengabdian pada masyarakat. Dengan demikian lulusan sebuah Perguruan tinggi diharapkan dapat menjadi kader pemimpin bangsa yang memiliki kualitas intelektual, emosi, dan fisik yang baik. Untuk menciptakan dan membangun

suatu bangsa yang mempunyai karakteristik yang mendukung pembangunan bangsa itu sendiri sangat dibutuhkan suatu strategi dan mekanisme yang konseptual yang berangkat dari prinsip-prinsip fundamental (Indra Djati Sidi, 2000).

Kebutuhan akan manusia Indonesia yang suka bekerja sama, pantang menyerah, dapat bekerjasama dalam kesisteman, sportif, tidak sombong, dapat mengambil keputusan yang tepat, menghargai hak asasi sesama dan lain sebagainya, perlu dijawab dengan suatu rencana dan tindakan yang nyata, sehingga kualitas manusia yang seperti kita inginkan dapat menjadi suatu kenyataan.

Pembentukan kualitas manusia seperti di atas jelas tidak dapat terjadi dengan tiba-tiba atau dalam waktu yang singkat, namun dibutuhkan pelatihan yang memerlukan waktu yang relatif lama dan proses tertentu. Beberapa perguruan tinggi terkemuka di Indonesia, seperti Institut Teknologi Bandung, Universitas Pembangunan Negeri Yogyakarta, Universitas Pendidikan Indonesia, Universitas Negeri Jakarta, dan beberapa Universitas Swasta lainnya telah lama memasukkan Olahraga sebagai salah satu Matakuliah wajib bagi mahasiswanya. Mereka yakin bahwa dengan Matakuliah Olahraga membantu mewujudkan manusia berkualitas baik secara fisik maupun mental.

Ironis sekali jika Perguruan Tinggi yang telah memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan dari sejak namanya masih Akademi Pendidikan Djasmani, Sekolah Tinggi Olahraga hingga FPOK dan FIK sekarang belum menjadikan olahraga sebagai Matakuliah bagi mahasiswa di seluruh Fakultas yang ada. Universitas Negeri Yogyakarta memiliki tujuan utama mencetak guru-guru yang berintelektual, beremosi, dan secara fisik harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Peran aktivitas jasmani dalam proses pendidikan tidak perlu diragukan. Permasalahan mendasar yang perlu dicermati adalah kesadaran akan perlu dan pentingnya aktivitas jasmani dan olahraga bagi manusia termasuk mahasiswa di Perguruan Tinggi yang lulusannya akan menjadi pemimpin-pemimpin bangsa serta pendidik generasi penerus bangsa.

Keuntungan Melakukan Aktivitas Jasmani

Keuntungan aktivitas jasmani secara umum adalah meningkatkan kesehatan fisik dan psikis bagi seluruh manusia baik laki-laki maupun perempuan dalam semua umur. Kekurangan gerak (inactivity) merupakan factor penyebab resiko penyakit jantung koroner (Paffenbarger et al., 1994; Sharkey, 2003). Aktivitas jasmani juga dapat menurunkan kadar HDL kolesterol dalam tubuh dan berat badan tubuh, mampu melawan kanker usus pada laki-laki, untuk mengontrol kadar non-insulin pada penyakit diabetes miltus, upaya pencegahan kegemukan dan pemeliharaan berat badan pada laki-laki dan wanita. Disebut juga kegiatan jasmani dapat mencegah penyakit kronis lain seperti: osteoporosis pasca menopause wanita (Sharkey, 2003: 10-22).

Peran aktivitas jasmani dan olahraga dalam proses pendidikan di suatu perguruan tinggi dalam usaha mendapatkan lulusan yang lebih berkualitas tidak perlu diragukan. Konsep ini telah lama dikembangkan sejak zaman Yunani kuno di Sparta dan Athena, dan telah dianut serta dikembangkan oleh hampir seluruh perguruan tinggi yang ada pada zaman itu.

Institut Teknologi Bandung (ITB) telah membuktikan seberapa besar peranan matakuliah pendidikan jasmani bagi mahasiswanya. Perlu menjadi bahan pertimbangan dan kajian bagi Perguruan Tinggi lain, ITB sebagai perguruan tinggi terkemuka dan tertua di Indonesia memilih matakuliah pendidikan jasmani untuk meningkatkan kualitas mahasiswa dan lulusannya, matakuliah pendidikan jasmani merupakan penterjemahan komitmen ITB yang secara aktif ingin meningkatkan mutu pendidikan.

Secara umum aktivitas jasmani atau kegiatan olahraga memberikan latihan-latihan bagi mahasiswa dalam berbagai hal yang tidak atau kurang mendapatkan penekanan di bangku kuliah seperti: meningkatkan kebugaran tubuh, membina jiwa sportivitas, mengambil keputusan yang berisiko, bersosialisasi, dan lain-lain. Kegiatan olahraga/aktifitas jasmani memberikan kesempatan pada mahasiswa meluaskan spectrum wawasannya dalam berbagai hal yang merupakan salah satu persyaratan yang dibutuhkan agar seseorang dapat lebih kreatif dan inovatif, tidak picik.

Menurut Howard Gardner (1983) dalam Sidi (2002), seorang peneliti dari Harvard University dalam bukunya *Frames of Mind - The Theory of Multiple Intelligences* menyebutkan bahwa manusia mempunyai banyak inteligensi, yaitu; 1) social intelligence, 2) spatial intelligence, 3) motoric intelligence, 4) language intelligence, 5) art intelligence, dan 6) mathematical intelligence yang saling mendukung satu sama lainnya. Artinya peningkatan salah satu inteligensi akan membantu meningkatkan inteligensi lainnya. Khususnya di program studi yang tidak berkaitan dengan olahraga, kegiatan akademisnya lebih banyak memberikan pelatihan atau keterampilan dalam mempertinggi beberapa inteligensi saja, seperti: mathematical dan spatial intelligence atau art and mathematical intelligence, language intelligence. Oleh karena itu aktivitas jasmani dan kegiatan olahraga dimaksudkan antara lain untuk memberikan kesempatan yang lebih bagi terbentuknya lulusan perguruan tinggi yang mempunyai general intelligence. Jadi aktivitas jasmani dan kegiatan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan kurikuler, keduanya merupakan satu kesatuan yang utuh.

Menurut Indra Djati Sidi (2000) matakuliah olahraga memberikan keterampilan tambahan yang sangat penting yang tidak didapat pada matakuliah lain, seperti: terbentuk sikap mental yang diperlukan mahasiswa pada waktu mereka melaksanakan Profesi mereka kelak, dan dapat berdedikasi dalam profesi masing-masing dalam waktu yang lebih lama.

Beberapa keuntungan dari adanya matakuliah pendidikan jasmani adalah sebagai berikut: peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis dari mahasiswa tersebut. Kebugaran jasmani dapat diartikan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang cukup berat tidak merasakan kelelahan yang berarti artinya masih memiliki cukup energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran seperti ini hanya dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani yang diprogram dengan baik.

Pelaksanaan matakuliah pendidikan jasmani dapat membentuk suatu suasana (*milieu*) yang diperlukan mahasiswa dengan kepribadian yang sehat (Arnold, P., 1968; Sidi, 2002). Kepribadian yang sehat merupakan salah satu kunci untuk mencapai jenjang kesuksesan. Menurut Peter Arnold (1968) kepribadian yang sehat adalah kepribadian yang mempunyai vitalitas, keberanian, dan sifat ingin tahu, waspada, cepat mengambil keputusan, cepat bereaksi, objektif, jujur tetapi tidak kasar, percaya diri tetapi tidak sombong, toleransi, mengetahui kekuatan dan kelemahan diri, mempunyai rasa humor, keindahan, dan proporsi, serta menghormati teman sejawat. Pendidikan jasmani diyakini dapat menolong untuk mendapatkan manusia dengan kepribadian yang sehat. Pendapat seperti ini diperkuat oleh Bucher (1998) dan Siedontop (1988), serta banyak pakar lainnya.

Beberapa cabang olahraga diyakini dapat mengembangkan kemampuan khusus yang baik bagi para mahasiswa seperti (Gavin, J., 1989; Sidi, 2002): kemampuan bergaul dari permainan golf dan tenis, tenis juga melatih sifat spontanitas atau cepat bereaksi, atletik melatih menumbuhkan disiplin pribadi, serta olahraga beladiri melatih sifat proaktif dan mengambil keputusan yang berisiko. Kemampuan tersebut sangat diperlukan oleh para sarjana dalam aktivitas sehari-hari mereka, dan jika dikombinasikan dengan kemampuan akademik yang prima, akan dihasilkan sarjana yang terpercaya.

Strategi Adopsi dan Kesetiaan Melakukan Olahraga/Aktivitas Jasmani

Memperhatikan antusias masyarakat sivitas akademika di berbagai Perguruan Tinggi, khususnya Universitas Negeri Yogyakarta terhadap kegiatan aktivitas jasmani yang diselenggarakan, seperti senam kebugaran yang dilaksanakan pada setiap minggu pagi di halaman Gedung Rektorat, di stadion milik Universitas Gajahmada, merupakan bukti bahwa mereka telah memiliki motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan alasan apapun. Mungkin hanya sekedar kegiatan refressing, pengisi waktu luang, atau mungkin benar-benar karena mengerti keuntungan melakukan aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran kesehatan.

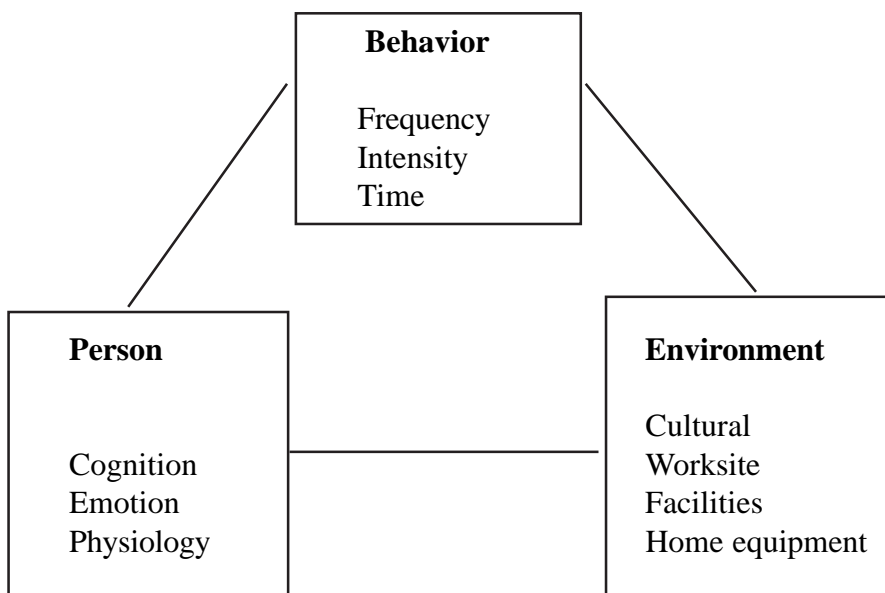
Menurut Marcus, dkk: 1994, terdapat beberapa strategi dalam promosi olahraga yaitu usaha untuk memotivasi seseorang dalam adopsi(bersedia melakukan) dan kesetiaan(melakukan secara terus-menerus) aktivitas jasmani, yaitu:

The health Belief Model: model ini menstimulasi seseorang bahwa seseorang itu melibatkan diri dalam perilaku kesehatan yang preventif seperti olahraga/aktivitas jasmani karena meyakini dua keuntungan, yaitu; pertama keyakinan akan tetap sehat jika melakukan olahraga/aktivitas jasmani dan terhindar dari penyakit, kedua; jika seseorang melakukan olahraga akan merasa lebih bugar.

Theory of Reasoned Action: teori ini didasarkan pada idea bahwa secara umum perilaku-perilaku dilakukan karena mereka ingin melakukannya. Karena itu untuk memprediksi apakah seseorang akan melakukan olahraga, harus ditanyakan mengapa mereka bermaksud melakukannya. Pemahaman model ini adalah produk sikap seseorang mengarah pada perilaku khusus dan persepsi mere tentang perilaku normative yang dilakukannya (norma subjektif). Norma subjektif adalah keyakinan tentang pedapat lain dan motivasi seseorang yang disetujui dengan pendapat lainnya. Sikap ditentukan oleh keyakinan tentang hasil dari perilaku dan nilai yang diperoleh.

Theory of Planned Behavior: perhatian bukan merupakan inti dari predictor perilaku dalam situasi dimana pengawasan seseorang terhadap perilaku mungkin tidak dapat dilakukan. Teori perilaku berencana mengawasi perilaku yaitu persepsi orang tentang kemampuan mereka untuk melakukan perilaku tersebut, akan juga mempengaruhi hasil perilaku. Ide persepsi pengawasan perilaku dalam model ini sama dengan konstruk self-efficacy dari Bandura. Teori perilaku berencana menganggap bahwa perhatian menampilkan suatu perilaku tidak mungkin kuat, meskipun ketika sikap dan norma subjektif itu positif. Jika orang yakin bahwa mereka tidak memiliki sumber-sumber daya dan kesempatan untuk menampilkan perilaku yang bersangkutan.

Social Cognitif Theory: teori kognitif social merupakan integrasi dari teori operant conditioning, teori belajar social, dan psikologi kognitif. Teori kognitif social mengajukan bahwa factor-faktor individu, perilaku, dan lingkungan dianggap sebagai penentu interaksi resiprokal satu sama lain. Model sebab akibat resiprokal ini disebut determinisme resiprokal. Dijelaskan oleh Bandura bahwa bukan hanya lingkungan yang mempengaruhi perilaku, tetapi juga perilaku mempengaruhi lingkungan. Factor individu adalah termasuk kognisi, emosi, dan fisiologi. Factor perilaku adalah meliputi frekuensi, intensitas, dan waktu. Sedangkan factor lingkungan berupa kebudayaan, fasilitas, peralatan, dan worksite. Hubungan yang terjadi dalam resiprokal ditermainism dapat digambarkan sebagai berikut:



Decision Theory: keseimbangan keputusan merupakan persepsi seseorang dan evaluasi harga relatif (icon) dan keuntungan (pros) yang dihubungkan dengan partisipasi dalam kegiatan olahraga/aktivitas jasmani. Beberapa prosedur telah dikembangkan untuk membantu orang memahami bagaimana membuat keputusan untuk terlibat dalam kegiatan olahraga/aktivitas jasmani. Calon peserta memberi respon, baik dalam bentuk konsekuensi perubahan perilaku jangka panjang atau jangka pendek dan dari kegagalan membuat perubahan perilaku. Prosedur ini dapat digunakan untuk memberikan pemahaman secara lebih baik keuntungannya dan hambatannya merubah atau membantu menghindari dan mengatasi konsekuensi negatif dari perubahan perilaku yang dilakukan. Pada awalnya prosedur ini dikembangkan untuk merubah perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, seperti kebiasaan merokok. Selanjutnya telah diadaptasi dan diterapkan dalam pengadopsian olahraga, dengan menggunakan kertas keputusan, dimana orang menuliskan konsekuensi yang diantisipasi dari kegiatan olahraga dalam upaya mendapatkan keuntungan atau kerugian pada diri sendiri dan orang lain, dan mendukung atau menghambat diri sendiri maupun orang lain. Prosedur ini mungkin dapat mendukung kesadaran tentang keuntungan dan nilai dari partisipasi berolahraga atau beraktivitas jasmani.

Transtheoretical Model: model perubahan perilaku transteoritik, menjelaskan bahwa orang maju berkembang melalui tahapan perubahan yang berkesinambungan, yaitu: prekontemplasi, kontemplasi, persiapan, tindakan, dan kesetiaan. Prekontemplasi tidak berolahraga dan tidak bermaksud memulai dalam enam bulan berikutnya. Kontemplasi, sekarang ini tidak berolahraga tetapi bermaksud memulai dalam enam bulan berikutnya. Persiapan, berolahraga tetapi tidak teratur (3 kali atau lebih dalam satu minggu untuk selam 20 menit atau lebih, atau akumulasi 30 menit atau lebih setiap hari 5 kali atau lebih dalam satu minggu). Orang yang berada dalam tahap tindakan, berolahraga secara teratur tetapi hanya dilakukan tidak lebih dari enam bulan. Orang dalam tahap kesetiaan, teratur melakukan olahraga dan telah melakukan selama enam bulan atau lebih. Tahapan-tahapan perubahan ini terjadi manakala orang merubah dan proses perubahan

menjelaskan bagaimana orang berubah. Orang menggunakan berbagai strategi dan teknik untuk merubah perilaku dan strategi ini disebut proses perubahan. Proses-prose tersebut dibagi dalam dua kategori, yaitu: kognitif dan behavioral. Proses kognitif dalam olahraga merupakan peningkatan yang disadari, dramatik, diuji ulang lingkungan, diuji ulang diri sendiri, dan liberalisasi social. Proses behavioral dalam kegiatan olahraga adalah lawan kondisioning, hubungan bantuan, memerlukan manajemen pengukuhan, dan pengawasan stimulan. Proses kognitif cenderung mengarah pada tahapan persiapan, dan proses social cenderung mengarah pada tahapan tindakan. Tahapan perubahan juga berhubungan dengan harga (cost) analisis keuntungan yang disebut keseimbangan keputusan seperti dalam teori keputusan. Jika orang sedang mempertimbangkan perubahan gaya hidup, mereka akan menimbang dari segi keuntungan dan kerugian perilaku tersebut.

Relapse Prevention Model: masalah kembali ke kondisi semula (tidak berolahraga) merupakan tantangan penting dalam perilaku kesehatan. Tujuannya adalah pencegahan berhenti berolahraga untuk membantu individu mengatasi masalah dan mengatasi situasi yang beresiko tinggi secara efektif. Prinsip model pencegahan berhenti berolahraga termasuk pengenalan situasi beresiko tinggi dalam berhenti olahraga (contoh: perubahan musim, perubahan jenis kerja, bubarnya tim/club), dan kemudian mengenal pemecahan masalah itu. Seseorang menghentikan perilaku olahraganya dalam tahapan mogok, kolaps, dan berhenti sama sekali. Adakalanya orang merasa bosan dan jenuh terhadap aktivitasnya.

Implikasi

Memperhatikan keuntungan-keuntungan yang diperoleh dengan melakukan aktivitas jasmani/olahraga, maka Perguruan Tinggi merupakan lingkungan yang sangat strategis untuk memasyarakatkan aktivitas jasmani/olahraga dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga pola gaya hidup sehat sepanjang hayat dapat tercapai.

Langkah pertama dalam usaha ini adalah menyadarkan sivitas akademika akan pentingnya kebugaran jasmani kesehatan bagi tubuh dan masa depan bangsa, melalui publikasi langsung maupun tidak langsung. Kedua: membuat lingkungan yang berbudaya aktif, hal ini hanya dapat terlaksana jika Perguruan tinggi memiliki kebijakan yang sejalan dengan pandangan bahwa mahasiswa memerlukan kebugaran jasmani agar dapat menjadi lulusan yang sehat secara intelktual, emosi, maupun fisiknya. Dengan memasukkan pendidikan jasmani/olahraga sebagai matakuliah yang harus diikuti oleh seluruh mahasiswa. Menyediakan fasilitas dan peralatan yang memadai untuk melakukan aktivitas jasmani/olahraga. Langkah ketiga: memberikan motivasi secara terus menerus maupun berkala agar sivitas akademika termasuk mahasiswa untuk terus melakukan aktivitas jasmani/olahraga sepanjang hayat, melalui penjelasan mengenai kerugian-kerugian jika berhenti beraktivitas jasmani/olahraga.

Kesimpulan

Melakukan aktivitas jasmani dan olahraga memiliki banyak keuntungan, diantaranya: mengurangi resiko penyakit jantung koroner, menurunkan kadar HDL kolesterol, mampu melawan kanker usus pada laki-laki, mengontrol kadar non-insulin pada penyakit diabetes miltus, upaya pencegahan kegemukan dan pemeliharaan berat badan, dan mencegah berbagai penyakit kronis, seperti osteoporosis.

Manfaat yang khusus melakukan aktivitas jasmani dan olahraga bagi mahasiswa, yang tidak dapat diperoleh dari matakuliah lain, seperti kebugaran jasmani, kepribadian sehat, kemampuan bergaul, cepat bereaksi, kedisiplinan, sikap proaktif, dan dapat mengambil keputusan dengan cepat.

Perguruan Tinggi perlu mengambil kebijakan terhadap pentingnya aktivitas jasmani dan olahraga bagi tercapainya lulusan yang memiliki intelektual, emosi, dan fisik yang baik dengan memasukkan aktivitas jasmani (pendidikan jasmani) sebagai salah satu matakuliah Universitas yang harus diikuti oleh seluruh mahasiswa, yang diikuti dengan penyediaan lingkungan yang berbudaya aktif serta fasilitas dan peralatan yang memadai.

Daftar Pustaka

- Bucher, Charles A. & Wuest, Deborah A. (1995). *Foundation Of Physical Education and Sport*, Missouri: Mosboy Year Book Inc
- Marcus, B.H., Bock, B.C., Pinto, B.M., Clark, M.M. (1994) *Exercise Initiation, Adoption, and Maintenance*; *American Journal of Health Promotion* 10.
- Sharkey, B. J. (2003) *Kebugaran Kesehatan*, PT Raja Grafindo Persada; Jakarta
- Sidi, Indra Djati (2002)
- Siedentop. (1990). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*, California: Mayfield Publishing Company.