



IMPLEMENTASI EXTRAKURIKULER DI MASA PANDEMI

Oleh :

Dr. Raden Isnanta, M.Pd

Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga

Disampaikan dalam
Webinar untuk Guru dan Orangtua diseluruh Indonesia



PENDAHULUAN



Partisipasi Indonesia Pertama di Paralimpiade,
Toronto, Canada, 1976
Dijadikan sebagai alat untuk membuktikan kepada dunia
bahwa Indonesia memiliki semangat peduli kesetaraan
terhadap penyandang disabilitas

Paradigma pembangunan olahraga bergeser dari pembangunan untuk olahraga (*development of sport*) menjadi Pembangunan melalui olahraga (*development through sport*). Ini bermakna bahwa konsep pembangunan tidak saja berorientasi pada tujuan olahraga itu sendiri (kesempurnaan, keterampilan, prestasi), namun olahraga diarahkan untuk mencapai tujuan yang luas mencakup Poleksosbud dan Hankam yang berujung kepada kesejahteraan masyarakat.



Kontingen Indonesia Pertama di Olimpiade,
Helsinki, Finlandia, 1952
Sebagai alat untuk meyakinkan kedunia tentang
kemerdekaan Indonesia

Pembangunan olahraga dimaknakan secara luas adalah untuk turut serta memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa dan ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemendekaan, permadaiian abadi, dan keadilan sosial. Keinginan luhur tersebut melalui olahraga dicapai melalui peningkatan kualitas manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah dan sosial. Ini sejalan dengan UN Resolution 58/5, 2003 yakni *Sport as a means to promote education, health, development and peace*.

Fungsi dan tujuan diatas sejalan dengan amanah undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 2015 Pasal 4 :

- Mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, sosial, dan membentuk watak kepribadian bangsa
- Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia serta peningkatan nilai-nilai (disiplin, sportif, dll)
- Memperkukuh ketahanan nasional, membina persatuan dan kesatuan bangsa, serta harkat – martabat bangsa

Untuk mencapai itu harus secara bersama-sama dikuatkan 3 Lingkup Olahraga :

1

OLAHRAGA PENDIDIKAN sebagai instrument pembentukan karakter bangsa (*Nation and Character Buiding*) seperti yang dicanangkan Bung Karno dan kini '**Revolusi mental**' oleh Presiden Jokowi.

2

OLAHRAGA REKREASI belum menjadi budaya dan belum menjadi gaya hidup sehat bagi kebanyakan masyarakat

3

OLAHRAGA PRESTASI belum tercapainya prestasi tinggi level internasional (Olympiade, kejuaraan dunia, dll)

DASAR TEORITIK & KERANGKA BERFIKIR

OLAHRAGA PENDIDIKAN:



Olahraga sebagai instrument pembentukan karakter bangsa (*Nation and Character Buiding*) seperti yang dicanangkan Bung Karno dan kini '**Revolusi mental**' oleh Presiden Jokowi

Aristoteles juga berpendapat bahwa "*Kesehatan pikiran selalu tergantung dari kesehatan badan, maka olahraga hendaknya menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan*".

Gerakan Olimpiade : dikatakan "*bahwasannya olahraga sebagai bagian integral dari pendidikan merupakan wahana dan sekaligus cara untuk membangun manusia yang utuh baik sebagai insan maupun sebagai sumber daya pembangunan*".

PERMASALAHAN OLAHRAGA PENDIDIKAN

Olahraga Pendidikan ditujukan untuk membentuk karakter bangsa melalui aktifitas jasmani disekolah bagi para pelajar, warga belajar, dan mahasiswa masih jauh dari harapan. Pendidikan jasmani disekolah masih banyak yang menempatkan prestasi dan skill olahraga sebagai tujuan utama padahal sesungguhnya olahraga hanya sebagai alat untuk mencapai tujuan Pendidikan yakni karakter dan kepribadian serta moral peserta didik. Dalam konteks ini apabila karakter dan kepribadian terbentuk dengan baik akan menjadi fondasi bagi pelajar yang memiliki bakat besar dibidang olahraga akan berkembang menjadi prestasi olahraga tingkat tinggi.

Beberapa parameter lemahnya pencapaian tujuan olahraga pendidikan tergambar seperti pada poin-poin berikut :

- Kenakalan pelajar meningkat termasuk kebugaran rendah
- Olahraga belum menjadi gaya hidup lagi akibat pengaruh kemajuan teknologi (Games, Internet dll)
- **Kurangnya fasilitas** untuk penjas dan ekstrakurikuler olahraga
- Pelajar dibawah usia 12 tahun sering pembelajarannya sudah difokuskan ke spesialisasi olahraga, padahal usia tersebut masih pada tahapan multilateral
- Kurangnya aktifitas fisik/olahraga untuk pelajar berakibat angka pelajar kategori **sangat aktif** hanya **2,1%**. Dilihat dari derajat kebugaran jasmani yang kebugaran jasmani yang **baik sekali** hanya **0,14%**

Bagaimana mungkin mendapatkan bibit Atlet potensial dengan keadaan demikian. Dimana pelajar yang sangat aktif hanya 2.1% ??



- Dalam mewujudkan Indonesia emas Tahun 2045, SDM Indonesia kini masuk kategori anak (< 15 tahun) akan menjadi pemimpin di berbagai sektor baik pemerintah maupun swasta. Perlu disiapkan pemenuhan Hak anak untuk tumbuh kembang, kesehatan, serta pendidikan karakter. Jadi olahraga pendidikan berperan dalam gerakan hidup aktif yang *Fun*
- Era Industri 4.0 yang didominasi oleh penggunaan digital hampir merambah semua generasi anak didik U-15 tersebut diatas
- Bonus demografi 2020 – 2030 adalah usia produktif penduduk 15-65 tahun namun faktanya produktifitas tersebut tidak didukung derajat kebugaran yang baik berakibat non-produktif
Olahraga : Sehat – Bugar – Produktif !



Sumber Data : Kemenkes,
Harvard Stanford,
dalam website katadata.co.id

KONDISI SAAT INI

KURANG GERAK

- Hanya **24%** Masyarakat Indonesia yang BUGAR, sedang angka PARTISIPASI OR baru mencapai **34%** ¹
- Indonesia peringkat terbawah Dunia malas berjalan: **rata-rata 3.513 langkah per-hari** ²
- Semakin meningkatnya penyakit non menular/ Degeneratif seperti Jantung, Osteoporosis, Diabetes, dll akibat kurang gerak. **1 dari 4** ³ Penduduk dewasa (18+) Obesitas
- 8,56%** penyandang disabilitas. Sementara pembinaan OR baru ada di Surakarta. Ini berarti Sebagian besar belum mendapatkan hak berolahraga
- Ruang Publik untuk olahraga baru tersedia di **20.138** dari 83,931 desa/kelurahan (**baru 24%**). ⁵
- Cara Belajar, cara Bekerja, dan Gaya Hidup yang **serba gadget/digital (90%)** ⁶ anak muda -> internet
- Pelajar yang SANGAT AKTIF Hanya 2,1%, sedangkan pelajar bugar kategori BAIK SEKALI hanya 0,14% ⁷
- Bonus demografi 2020 - 2030 agar produktif, belum disiapkan SDM yang BUGAR



KONDISI IDEAL

INDONESIA BUGAR 2045

- Diatas 70% masyarakat Indonesia harus BUGAR, sedang angka partisipasi minimal 80%
- Minimal 7.000 langkah per-hari (ideal 10.000)
- Meningkatnya kebugaran akan mengurangi penyakit
- Minimal 70% penyandang disabilitas mendapatkan kesempatan berolahraga supaya BUGAR
- Tersedianya ruang public disetiap kelurahan/desa
- Mengurangi waktu untuk bermain gadget dengan meningkatkan waktu luang untuk olahraga
- Minimal 80% pelajar hidup aktif melalui kegiatan ekstrakurikuler dan penjas serta aktifitas fisik dengan *exercise break*
- Usia >15Tahun menjadi 70% Bugar agar lebih produktif



Sumber data:

- ¹ SDI; 2018 ² Stanford News, Jurnal Nature;2017 ³ Katadata.co.id;2018 ⁴ difabel.tempo.co ⁵ www.bps.go.id; 2014-2018 ⁶ Merdeka.com;2018 ⁷ Balitbang Kemendikbud

Pembinaan dan Pengembangan olahraga harus bersifat menyeluruh. Didalamnya terdiri dari 3 lingkup keolahragaan yakni (1) Olahraga Pendidikan, (2) Olahraga Rekreasi, dan (3) Olahraga Prestasi.

Pembinaan olahraga Pendidikan lebih ditekankan pada pembentukan karakter siswa dan gerak dasar yang benar sebagai fondasi dalam pengembangan prestasi selanjutnya. Pembinaan olahraga rekreasi ditekankan pada Gerakan olahraga yang meluas disemua lapisan masyarakat (*sport for all*) untuk mendapatkan masyarakat yang sehat dan bugar. Pembinaan olahraga prestasi diarahkan kepada pengembangan bakat olahraga hingga mencapai puncak prestasi dibarengi dengan pemanfaatan *sport science*

Pembinaan Olahraga Pendidikan

1. Dasar – Dasar Gerak dan *Fun Game*

Anak – anak usia dini melakukan gerak gerak dasar yang benar dan bersifat multilateral dilakukan dengan penuh kegembiraan.

2. *Exercise break*,

Exercise break dilakukan disela-sela mata pelajaran. Untuk mengatasi keterbatasan jam pelajaran pendidikan jasmani.

3. Pembinaan **Ekstrakurikuler dan Lomba – lomba / festival / class meeting** yang menumbuhkan minat dan bakat serta rasa kebersamaan.

4. Pemberdayaan **BAPOPSI** provinsi dan Kab/Kota serta menumbuhkan **club-club olahraga pelajar** pergugus (kecamatan)

5. Pengembangan olahraga pendidikan melalui **literasi digital**



Pendidikan Jasmani & Extrakurikuler



Olahraga Pendidikan :
Sebagai Kebutuhan Dasar

Olahraga Pendidikan :
Mambangun Karakter



Olahraga Pendidikan :
Membangun Kebugaran



Olahraga Pendidikan :
Mengembangkan Bakat/potensi Anak