

MEMBANGUN KUALITAS HIDUP BANGSA MELALUI PENDIDIKAN JASMANI

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yth. Ketua, Sekretaris dan Anggota Majelis Wali Amanat UPI

Yth. Ketua, Sekretaris, dan Anggota Senat Akademik UPI

Yth. Ketua, Sekretaris, dan Dewan Guru Besar UPI

Yth. Rektor dan Para Pembantu Rektor, Pimpinan Fakultas, Sekolah Pascasarjana, Kampus Daerah, dan Pimpinan Unit di Lingkungan UPI

Yth. Para Dosen, Karyawan, serta para Pengurus dan Anggota IIK UPI

Yth. Para Pejabat Sipil dan Militer

Yth. Ketua, Sekjen dan Anggota Ikatan Keluarga Alumni UPI

Para Pengurus Organisasi Kemahasiswaan dan Para Mahasiswa yang saya cintai, serta Hadirin Para Tamu Undangan yang berbahagia

Pertama-tama perkenankanlah saya mengajak hadirin memanjatkan puja dan puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas segala nikmat-Nya, hingga kita dapat menghadiri upacara yang terhormat ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW, seluruh kerabat dan para sahabatnya, serta umatnya hingga akhir zaman. Aamiin. Syukur alhamdulillah atas rahmatNya saya diberikan sepercik ilmu hingga mengantarkan saya pada upacara pengukuhan jabatan Guru Besar ini. Saya menyadari jabatan Guru Besar yang saya emban merupakan amanah guna meningkatkan kualitas amal ilmiah dan ilmu amaliah.

Hadirin yang saya hormati

Dalam kesempatan yang penuh rasa syukur dan kebahagiaan ini, ijinlah saya menyampaikan kerisauan, kegalauan, dan kegundahan saya terhadap permasalahan pengembangan dan pembangunan kehidupan melalui Pendidikan Jasmani (Penjas) yang saya beri judul: **Membangun Kualitas Hidup Bangsa Melalui Pendidikan Jasmani.**

A. ISU GLOBAL PENDIDIKAN JASMANI

Hadirin yang saya hormati

Isu global sekaligus tantangan berat dalam upaya mempersiapkan peserta didik mampu membangun kehidupan yang lebih baik melalui pendidikan jasmani adalah semakin besarnya tuntutan akan disain implementasi kurikulum Pendidikan Jasmani (Penjas) yang

relevan dan akuntabel. Tuntutan tersebut dipicu antara lain oleh perubahan nilai budaya dan gaya hidup yang berdasarkan hasil penelitian Ditjora (2006) terungkap bahwa, prosentase partisipasi masyarakat dalam olahraga dari tahun ke tahun relatif masih rendah, dan bahkan berkorelasi negatif dengan bertambahnya usia. Rendahnya aktivitas fisik pada tahun 2007 tercatat 48,2 %. Sebagai dampaknya dikatakan Menteri Kesehatan, Endang Rahayu Sedianingsih (almarhumah) bahwa lebih dari 43 juta anak di bawah usia sekolah kelebihan berat badan.

Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Mexitalia, 2010) yang menyatakan bahwa peningkatan prevalensi obesitas dalam tiga dekade terakhir pada anak Sekolah Dasar (SD) di beberapa kota besar di Indonesia menunjukkan kisaran jumlah antara 2,1–25%. Lebih lanjut, kebugaran jasmani warga Indonesia, berdasarkan hasil penelitian (Ditjora, 2006) menunjukkan sangat memperhatikan yaitu kurang dari 20% warga negara Indonesia memiliki kebugaran jasmani sedang ke atas.

Dampak yang lebih parah lagi adalah bahwa Indonesia sudah termasuk 6 besar negara Asia (China, India, Indonesia, Jepang, Pakistan dan Banglades) yang prevalensi penyakit hipokinetik (kurang gerak) termasuk di dalamnya penyakit jantung, obesitas, diabetes, dan penyakit kanker tertentu (Chin Ming, 2008) yang pada tingkat global sudah mencapai 60% dari angka kematian sebanyak 58 juta orang per tahun.

Hal ini juga diperkuat oleh Menteri Kesehatan, Endang Rahayu Sedianingsih (almarhumah) yang menyatakan bahwa “angka kematian akibat penyakit tidak menular terus meningkat, dari 41,7% (1995) naik menjadi 49,9% (2001), kemudian 59,5% (2007). Penyakit penyebab kematian tertinggi adalah *stroke* (15,4%), disusul hipertensi, diabetes, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronis”.

Tuntutan desain kurikulum juga dipicu oleh semakin meningkatnya aksi kekerasan para pelajar dan penyalahgunaan NARKOBA yang pada tahun 1998 saja, di ibu kota tercatat 230 kasus dengan melibatkan 97 sekolah dengan korban 15 orang meninggal dunia, 34 orang luka berat, dan 108 luka ringan (data Polda Metro Jaya Jakarta). Kondisi ini menjadi perhatian semua pihak karena keadaannya semakin memprihatinkan.

Demikian juga jumlah penduduk yang cukup besar yang diperkirakan akan mencapai 260 juta pada tahun 2020 dengan struktur usia muda yang dominan, yang mengandung arti tanggungjawab pendidikan akan semakin meningkat karena jumlah siswa sekolah berikut berbagai permasalahannya semakin meningkat, yang memerlukan penanganan khusus, sistematis, dan terintegrasi.

B. UNTUK APA PENDIDIKAN JASMANI

Terkait dengan isu global tersebut, Pendidikan Jasmani memiliki potensi dalam mengurangi permasalahan tersebut. Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki dua keuntungan utama yaitu keuntungan fisik dan edukasi (Bailey, 2009). Keuntungan fisik meliputi: kebugaran, keterampilan gerak, dan kebiasaan melakukan aktivitas fisik (gaya hidup aktif). Sedangkan keuntungan edukasi meliputi: sosial, afektif, dan kognitif. Pengalaman belajar Pendidikan Jasmani yang diperoleh siswa di sekolah pada dasarnya merupakan proses penanaman nilai-nilai edukasi melalui aktivitas fisik dan olahraga yang disediakan oleh gurunya, yang pada gilirannya kebiasaan baik tersebut dapat dipraktikkan oleh siswa pada kehidupan sehari-hari siswa di masyarakat sepanjang hidupnya.

Sebaliknya praktek salah yang terjadi pada aktivitas fisik dan olahraga di masyarakat hendaknya merupakan *feedback* bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Dengan demikian Pendidikan Jasmani selalu berinteraksi secara positif, reflektif, dan berkelanjutan mendidik satu generasi ke generasi berikutnya menuju kehidupan yang lebih baik. Aktivitas fisik yang dalam Pendidikan Jasmani berfungsi sebagai media pendidikan dapat memberikan banyak keuntungan sebagaimana dikemukakan Martin K. (2010:5), *“The benefits of greater physical activity participation include assisting with maximising children’s learning as well as increasing physical, social and mental health which is likely to extend into adolescence and adult life”*.

1. Dampak Fisik Pendidikan Jasmani

Tidak diragukan lagi bahwa dampak utama Pendidikan Jasmani terhadap fisik merupakan dampak Pendidikan Jasmani yang paling populer di masyarakat dan diposisikan sebagai kontribusi unik dari Pendidikan Jasmani, yang meliputi: kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, yang berujung pada pembentukan gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat. Dampak ini dikatakan unik karena dampak seperti ini tidak didapatkan melalui mata pelajaran lain (Dauer, V. P. & Pangrazi, R. P, 1992; Graham, G., Holt, S. A., Parker, M. 1993). Penekanan dampak fisik (kebugaran, keterampilan gerak, dan gaya hidup aktif) dari Pendidikan Jasmani ini berubah seiring dengan perkembangan tuntutan dan kebutuhan masyarakat.

a. Dampak Kebugaran Jasmani

Berdasarkan perspektif sejarah, tujuan mendapatkan kebugaran jasmani dari Pendidikan Jasmani berlangsung sudah cukup lama (meskipun terminologinya belum

menggunakan istilah kebugaran jasmani/*physical fitness*), dimulai dari tahun 1850an hingga tahun 1950an (Kirk, 1992) yang ditujukan untuk meningkatkan fungsi tubuh secara umum, yang meliputi: membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara alami, peningkatan efektivitas fungsi tubuh, dan yang paling populer adalah untuk perbaikan kelainan postur tubuh, melalui latihan fisik yang salah satunya dikenal dengan nama senam sistem Swedia (Swedish gymnastics). Selain itu, pada saat yang sama diklaim pula bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu dari empat elemen penting yang memberi kontribusi terhadap kesehatan. Tiga elemen penting lainnya adalah: nutrisi, sanitasi, dan udara bersih (Thomson, 1979).

Pada tahun 1950an, penelitian-penelitian tentang pengaruh Penjas terhadap kebugaran jasmani makin banyak dilakukan. Istilah kebugaran jasmani menjadi lebih populer dan penekanan dampak fisik kebugaran jasmani dari Pendidikan Jasmani berubah dari penekanan untuk perbaikan postur tubuh menjadi untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagaimana dikenal sekarang, sehingga berbagai program kebugaran jasmani banyak dikembangkan. Beberapa program seperti program *keep fit*, program gerak bagi kaum perempuan, *Circuit Training* (Morgan & Adamson, 1961), dan program *Aerobics* (Cooper, 1982) mulai menjadi fokus Pendidikan Jasmani. Hingga sekarang penekanan dampak fisik berupa peningkatan kebugaran jasmani dari Pendidikan Jasmani tetap sering menjadi tujuan utama dari Penjas meskipun banyak para ahli memperdebatkannya.

Walaupun dampak Penjas terhadap kebugaran jasmani tetap diakui, dipertahankan, dan di USA dampak kebugaran jasmani pernah menjadi fokus utama Pendidikan Jasmani, namun terdapat perubahan dalam penekanannya, yaitu penekanan untuk meningkatkan status kebugaran jasmani (*physical fitness*) pada tahun 1960an dan penekanan pada peningkatan gaya hidup aktif (*active life style*) pada tahun 1970an hingga sekarang

b. Dampak Kemampuan Gerak

Pada periode Pendidikan Jasmani memfokuskan diri pada tujuan peningkatan kebugaran, yaitu sekitar tahun 1950an, olahraga mulai digandrungi oleh semua lapisan masyarakat dan para siswa di sekolahpun sangat menyenangkannya dan seringkali mereka menuntut guru untuk memberikan aktivitas olahraga dalam Pendidikan Jasmani di sekolah. Untuk itu, dampak fisik berupa perkembangan dan peningkatan keterampilan gerak serta *perseptual motor ability* dari Pendidikan Jasmani menjadi semarak di lingkungan persekolahan (Knapp, 1963).

Penekanan fokus peningkatan keterampilan gerak dari Pendidikan Jasmani ini hingga sekarang masih tetap kuat. Tujuannya adalah untuk menguasai kompetensi gerak dasar yang diperlukan agar dapat bermain olahraga dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik lainnya secara memadai. Pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan menggunakan *pendekatan teknik* untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai berbagai gerak yang diperlukan dalam olahraga menjadi semarak di sekolah-sekolah. Hingga penilaian terhadap dimensi *penguasaan gerak* dan olahraga sempat menjadi fokus utama tujuan Pendidikan Jasmani di sekolah-sekolah. Perdebatan sempat muncul terutama yang berhubungan dengan pendekatan dan fokus pembelajaran yang menekankan pada peningkatan penguasaan gerak, peningkatan kemampuan bermain, dan gaya hidup aktif.

Untuk lebih menjamin kesinambungan fokus pembelajaran dari mulai Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas dan menjamin keseimbangan fokus penguasaan gerak (gerak dasar dan teknik dasar) dan kemampuan bermain (keterampilan taktik dan strategi) maka muncul berbagai model pembelajaran diantaranya adalah, *Teaching Games for Understanding (TGFU)*, *Games Sense Approach*, atau *Tactical Approach*, dan *Play Teach Play*. Fokus utama pendekatan pembelajaran tersebut adalah peningkatan kemampuan bermain yang berujung pada kesenangan berolahraga, meningkatnya keterampilan gerak berolahraga, dan nilai-nilai pendidikan lainnya. Keunggulan pendekatan ini sudah cukup banyak didukung oleh bukti-bukti hasil penelitian (Metzler, 2000; Gallahue, 1982; Siedentop, 1994).

c. Dampak Gaya Hidup Aktif

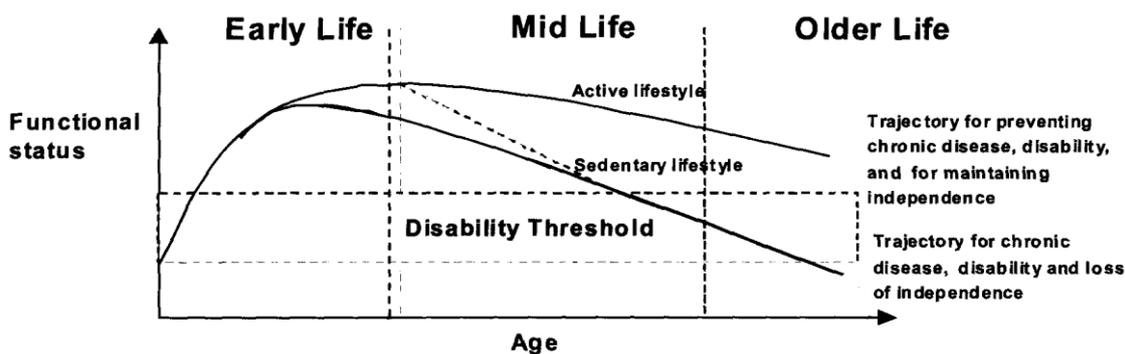
Dampak fisik berupa penanaman gaya hidup aktif sepanjang hayat melalui Pendidikan Jasmani pada tahun 1970an di beberapa negara maju menjadi pilihan utama. Pilihan ini didasarkan pada berbagai keyakinan dan hasil kajian. Bailey (2009) mengemukakan bahwa fokus Penjas yang hanya meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak saja tidaklah lengkap. Kebugaran jasmani dan penguasaan gerak selagi masa kanak-kanak tidak menjamin tertanamnya gaya hidup aktif dan kesehatan di hari tua, kecuali masih tetap memiliki kesenangan dan kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara rutin (WHO, 2007).

Kondisi gaya hidup aktif sekarang ini sangat rendah dan efeknya sangat memprihatinkan sebagaimana ditegaskan pada uraian tentang isu global Pendidikan Jasmani sebelumnya. Kondisi ini kecenderungannya akan terus berlanjut dan apabila tidak dicarikan pemecahannya, maka efek negatif dari rendahnya melakukan aktivitas fisik, makin lama akan semakin merugikan berbagai dimensi kehidupan baik secara individual maupun komunal.

Sebaliknya, gaya hidup aktif yang ditandai dengan partisipasi olahraga merupakan faktor penting penentu kesehatan, kesejahteraan, dan produktifitas kerja. Penurunan kemampuan fisik di masa tua sebagian ditentukan oleh faktor-faktor yang berhubungan dengan gaya hidup, seperti merokok, konsumsi alkohol, diet, lingkungan, dan terutama adalah kesenangan dan kebiasaan melakukan aktivitas fisik. Sebagaimana tercantum dalam dokumen *U.S. Department of Health and Human Services* (1996: 1), “*Successful aging is largely determined by individual lifestyle choices and not by genetic inheritance*”. Selanjutnya, dalam rangka promosi gaya hidup aktif di kalangan orang dewasa, dikatakan pula, “*No one is too old to enjoy the benefits of regular physical activity*”.

Reviu terhadap beberapa hasil penelitian (yang dipublikasikan dari tahun 1997 sampai dengan tahun 2005) tentang keuntungan kebiasaan melakukan aktivitas fisik terhadap kesehatan (Brown, Burton, & Rowan, 2007) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu menurunkan resiko terkena penyakit kardiovaskuler, diabetes tipe 2, dan beberapa penyakit kanker pada perempuan antara 14–58%. Seseorang yang tidak melakukan olahraga memiliki resiko dua kali terkena penyakit kanker daripada seseorang yang aktif melakukan olahraga. Olahraga berpotensi mencegah terjadinya osteoporosis secara dini dan juga berdampak positif terhadap *psychological well-being* seseorang (Brown, 2008). Peranan utama aktivitas fisik adalah vaskularisasi atau pembentukan saluran-saluran darah lebih banyak. Dengan demikian, walaupun seandainya ada serpihan lemak terlepas dan menyumbat pembuluh darah, masih banyak pembuluh darah di sekitarnya yang dapat mengalirkan darah ke jaringan tubuh yang menderita akibat sumbatan sebelum kerusakan fatal (antara hidup dan mati) terjadi (Cooper, 1982).

Kebiasaan melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan status kesehatan, kualitas hidup, fungsi tubuh pada usia menengah dan memperoleh keuntungan pencegahan dari berbagai penyakit non infeksi pada masa tua. Brown, Burton, and Heesch (2007) melakukan penelitian longitudinal terhadap kesehatan perempuan di Australia yang berusia 18-23 tahun (*early life*), usia 45-50 tahun (*mid life*), dan usia 70-75 tahun (*older life*), hasilnya diilustrasikan ke dalam gambar berikut ini.



Gambar 1
Maintaining functional capacity and good health over the life course
 (Sumber: Brown, 2008)

Dari hasil penelitian tersebut dapat disampaikan bahwa, pertama gaya hidup aktif pada masa kanak-kanak dan masa paruh baya berguna untuk memperlambat menurunnya fungsi tubuh, pencegahan dari penyakit kronik, dan hidup ketergantungan dari orang lain. Kedua, bagi mereka yang semasa kanak-kanak terbiasa aktif namun pada masa paruh baya tidak aktif, maka pada usia itu fungsi tubuhnya akan drastis menurun (lihat garis putus-putus pada gambar di atas) mendekati batas kemampuan fungsi tubuh mereka yang tidak memiliki gaya hidup aktif dan memiliki potensi yang sama terkena berbagai penyakit kronis seperti mereka yang tidak memiliki gaya hidup aktif.

Beberapa hasil penelitian lainnya sejalan dengan hasil penelitian di atas, Brown, Burton, & Rowan (2007) mengatakan bahwa, mereka yang melakukan aktivitas fisik kategori moderat selama 30 menit dengan frekuensi minimal 4 kali per minggu dapat mengurangi kemungkinan terjangkitnya penyakit kardiovaskuler, kencing manis, dan beberapa penyakit kanker. Mereka menambahkan bahwa, aktivitas fisik pada katagori moderat juga dapat mencegah kemungkinan terjangkitnya radang persendian. Selanjutnya, *U.S. Department of Health and Human Services* (1996) mengatakan bahwa aktivitas fisik pada kategori *vigorous* pada mereka yang berusia 50 tahunan memberikan keuntungan signifikan terhadap penghambatan menurunnya fungsi tubuh pada masa tua.

Promosi peningkatan kesehatan melalui penanaman gaya hidup aktif tidak hanya penting untuk alasan peningkatan kualitas hidup dan kesehatan seseorang, tetapi juga memberi dampak dimensi ekonomi. Kondisi tubuh yang sehat menyebabkan seseorang memiliki resistensi yang lebih kuat terhadap stress, berbagai penyakit degeneratif, dan dapat menjalani kegiatan sehari-hari menjadi lebih bergairah, dan produktivitas akan semakin meningkat. Bagi mereka yang memasuki usia lanjut, kebiasaan melakukan aktivitas fisik

secara rutin dapat menjaga kesehatan dan kebugarannya, mereka akan lebih siap menghadapi usia tua, lebih mandiri, kuat dan ceria sehingga proses penuaan dapat diperlambat. Morris (1994) mengemukakan, *“physical activity is the best buy in public health”*.

Dilihat dari biaya perawatan kesehatan, Lutan (2001) mengemukakan, penghematan ongkos kesehatan per kapita per tahun karena aktif berolahraga ditaksir sekitar \$ 330 di AS. Di Kanada, penghematan diperkirakan mencapai \$ 364 per orang yang aktif berolahraga.

Lebih lanjut *Australian Government Department of Health and Aging*, (2008), melaporkan, *“in the US, the total cost of overweight and obesity in 2000 by some estimates was \$117 billion (12% of the national health care budget), with \$61 billion direct and \$56 billion indirect costs”*.

Penelitian yang dilakukan *Department of Medical Economics of the Institute of Social and Preventive Medicine and the University Hospital of Zurich* (2001), terungkap bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh sebagian besar populasi bangsa Swiss sudah mampu mencegah sebanyak 2,3 juta kasus penyakit, 3300 kematian, dan menghemat ongkos pengobatan 2,7 milyar francs setiap tahun. Hasil studi keuntungan ekonomik dari aktivitas jasmani di Australia melaporkan bahwa *“every dollar invested by the state government in the Community Sporting and Recreation Facilities Fund (CSRFF) generate \$2.36 in direct economic activity and \$6.51 in total economic activity”*. *Sport in Australia generated a net income of \$8.8 billion in 2004/2005”* (*Department of Sport and Recreation/dsr.wa.gov.au*).

Beberapa hasil penelitian lainnya dilaporkan majalah *Business New Hampshire Magazine*, 10469575, Feb93, Vol. 10, Issue 2, bahwa ongkos pengobatan bagi pekerja perusahaan yang masuk sebagai anggota klub kebugaran 55% lebih rendah daripada mereka yang tidak masuk klub kebugaran dengan rata-rata selisih *“\$478.61 for participants vs. \$869.98 for non-participants”*.

Berbagai bukti dampak positif dari kebiasaan melakukan aktivitas fisik inilah yang selanjutnya penekanan tujuan Pendidikan Jasmani sedikit demi sedikit berubah. Tujuan Pendidikan Jasmani yang semula lebih berorientasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan penguasaan gerak menjadi lebih berorientasi untuk menanamkan kesenangan dan kebiasaan melakukan aktivitas fisik sepanjang hayat. Tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan penguasaan gerak untuk dapat berolahraga tetap diperhitungkan, namun lebih ditempatkan sebagai dampak positif dari Pendidikan Jasmani.

Bahkan untuk merealisasikan tujuan Pendidikan Jasmani pada dimensi gaya hidup aktif tersebut, konferensi internasional tentang *“Physical Activity Guidelines for*

Adolescents”, merekomendasikan target aktivitas fisik bagi masyarakat pada tahun 2000, sebagai berikut

all adolescents...be physically active daily, or nearly every day, as part of play, games, sports, work, transportation, recreation, physical education, or planned exercise, in the context of family, school, and community activities" and that "adolescents engage in three or more sessions per week of activities that last 20 minutes or more at a time and that require moderate to vigorous levels of exertion (Sallis, J.F., 1994).

Menindaklanjuti rekomendasi tersebut, USA membuat target program yang berjudul “*Healthy People 2000*”, yang isinya berbunyi “*Every US adult should accumulate 30 minutes or more of moderate-intensity physical activity on most, preferably all, days of the week*”, (Pate, et.al, 1995: 6). Pernyataan tersebut diperkuat lagi di dalam pedoman melaksanakan aktivitas fisik, “*in order to achieve health benefits, American adults should try to accumulate 2 ½ hours per week of moderate physical activity (or 1 ¼ hours of vigorous activity) and engage in activities that strengthen the majormuscles of the body twice per week*”.(Moore, 2009: 2). Bahkan, untuk menanamkan kebiasaan hidup aktif, hingga sekarang di USA dan Canada digulirkan program dengan nama *Presidential Active Lifestyle Award+Nutrition (PALA+)*.

Sebagai tambahan, yang dimaksud aktivitas fisik pada kategori moderat adalah setara dengan jalan cepat 3 hingga 4 MPH (Mile Per Hour). Manakala satu mile = 1,609 kilometers, maka kecepatan jalan kaki tersebut sekitar 4,5 s/d 6,5 kilometer per jam setara dengan 100 hingga 130 langkah per menit.

Sementara itu, di Australia, target keterlibatan anak dalam aktivitas fisik adalah 60 menit setiap harinya sebagaimana dikatakan, “*Nearly three quarters of children (68%) do not meet national physical activity recommendations of 60 minutes of physical activity each day*” (Martin, K., 2010: 4).

Terkait dengan aktivitas fisik di Indonesia, Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2008) mengemukakan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik meliputi aktivitas yang dilakukan oleh penduduk umur 15 tahun ke atas yang bersifat aktivitas “berat”, “sedang” maupun berjalan paling sedikit 10 menit tanpa henti untuk setiap kegiatan, dan kumulatif ≥ 150 menit selama 5 hari dalam seminggu.

2. Dampak Sosial Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan olahraga selain terbukti memberi keuntungan terhadap dimensi fisik tetapi juga diyakini memberi keuntungan terhadap pengembangan dimensi sosial seperti kerjasama, *leadership*, dan *empathy* yang pada gilirannya berujung pada pembentukan perilaku gaya hidup aktif. Nauer (2010:1) melaporkan “*Middle school children who scored highest in leadership skills were more physically active (≥ 20 min/day) on a weekly basis. These children were also apt to show high scores in empathy.*” Terkait dengan aktivitas Pendidikan Jasmani dalam bentuk olahraga kelompok (*team sport*) yang didalamnya unsur kerjasama merupakan penentu meraih kemenangan, dilaporkan juga bahwa “*Moderate exercise (≥ 30 min/day) and participation in team sports also correlated to higher leadership and empathy scores*”.

Di Australia Barat, olahraga dijadikan instrumen untuk mengatasi berbagai masalah sosial dan hasilnya dilaporkan bahwa, “*Sport and recreation can help to divert young people from crime and anti-social behaviours. It can also target those young people most at risk of committing crime and help their rehabilitation and development*” (DSR, 2010). Hal serupa dilakukan oleh Presiden Nelson Mandela dan hasilnya dikemukakan, “*Sport has the power to unite people in a way little else can. Sport can create hope. Breaks down racial barriers . . . laughs in the face of discrimination and speaks to people in a language they can understand*” (Nelson Mandela dalam DSR, 2010). Dalam konteks ini olahraga tidak lagi ditempatkan untuk kepentingan politis melainkan untuk kemaslahatan hidup, “*Sport . . . is not about winning it's about helping to build stronger, healthier, happier, and safer communities. Sport and recreation is not a luxury*” (DSR, 2010). Mereka berkeyakinan bahwa modal sosial harus dikembangkan untuk membangun kehidupan yang lebih baik, Hager P.F. (1995: 5) mengatakan, “*The children should play competitive sports so they will learn to live and work successfully in our competitive society*”.

Melalui olahraga, siswa belajar hidup dan bekerja kompetitif dan kolaboratif agar siap hidup dalam kehidupan yang penuh kompetisi. Kompetisi adalah persaingan yang dilandasi oleh dasar-dasar *fair play*. Kemenangan akan kurang bermakna kecuali atas landasan *fair play* yang merupakan tradisi hakiki dari *sport*. “*Winning means little unless it is accomplished within the fair play conventions that govern the traditions of the sports.*” (Simon, 1991: 7).

Pengalaman kompetisi yang dilandasi *fair play* tersebut diharapkan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-harinya. Siedentop (1994) mengatakan pelajaran yang sangat berharga yang dapat dipetik dari olahraga kompetitif adalah, “. . . *Selalu bekerja keras, fair play, menghargai lawan, menerima kenyataan, 'when the contest is over, it is*

over'. Esensi utamanya adalah partisipasi secara sportif dan penuh penghargaan, bukannya siapa atau tim mana yang menang atau kalah. Pelaku betul-betul menghargai fair play dan menjunjung tinggi nilai-nilai olahraga.

Sementara itu, Simon (1991) mengungkapkan bahwa olahraga yang dilakukan dengan baik dapat menanamkan nilai-nilai persatuan secara signifikan bagi kehidupan manusia. Melalui olahraga, kita dapat belajar mengatasi kekalahan/ketidak beruntungan dan menghargai keunggulan. Kita dapat belajar menilai olahraga dari aktivitasnya itu sendiri, atau bagian dari '*intrinsic reward*' yang terkandung di dalamnya, dan dapat belajar menghargai kontribusi orang lain sekalipun kita di pihak lawan. Kita dapat mengembangkan dan mengekspresikan kebajikan moral dan mendemonstrasikan nilai-nilai tersebut '*as dedication, integrity, fairness, and courage*'.

Siedentop (1994) mengungkapkan, "partisipasi dalam olahraga dapat membantu siswa menjadi lebih terampil dalam bermain, menjadi lebih sadar akan *fair play*, menjadi cerdas dan terampil pada aspek lain dari olahraga, dan lebih pandai berperilaku baik sebagai pemimpin maupun sebagai anggota team". Dengan demikian tidak terlalu mengherankan manakala Adolf Ogi, mantan Presiden Swiss, pada saat masih bertugas sebagai Penasehat khusus, Sekretaris Jendral Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mengenai Olahraga untuk Pembangunan dan Perdamaian menyatakan bahwa nilai-nilai olahraga identik dengan nilai-nilai PBB, dan karena itu olahraga perlu terus dipromosikan demi kemaslahatan umat manusia. Lebih jauh ia menyatakan: "*Sport teaches life skill – sport remains the best school of life.*" Sementara itu, Robert Putnam (dalam DSR, 2010) mengatakan "*places with high level of social capital are safer, better governed and more prosperous, compared to those places with low levels of social capitals*".

Keyakinan akan keuntungan sosial ini sebenarnya sudah berlangsung sejak adanya istilah Pendidikan Jasmani dan keyakinan ini semakin kuat seiring dengan semakin tersedia dan lengkapnya bukti-bukti hasil penelitian di lapangan. Berdasarkan perspektif sejarah, Bailey, et all. (2009) melaporkan bahwa pada tahun 1900an, pada saat kesadaran masyarakat terhadap pendidikan sangat rendah, kehadiran Pendidikan Jasmani mampu meningkatkan fungsi sosial sekolah dan kehadiran masyarakat untuk bersekolah. Kirk (1998) melaporkan bahwa latihan fisik seperti Senam Sistem Swedia, yang merupakan salah satu bentuk Pendidikan Jasmani pada tahun 1900an, sudah mampu meningkatkan kepatuhan dan kedisiplinan siswa. Karena keunikannya itu, Senam Sistem Swedia ini diadopsi di lingkungan militer, dan sekarang sudah menjadi tradisi latihan fisik di lingkungan militer yang bertujuan untuk meningkatkan disiplin, kepatuhan, dan karakter anggota militer.

Selain Senam Sistem Swedia, aktivitas fisik dalam bentuk permainan, khususnya permainan tradisional, dilaporkan oleh Mangan (1986) terbukti dapat mengembangkan kualitas kepemimpinan, semangat kelompok (*team spirit*), kepuasan, dan karakter. Karena dampak positif nilai sosialnya, aktivitas permainan ini untuk selanjutnya banyak dimodifikasi dan diberikan kepada siswa pada berbagai jenjang pendidikan. Selain itu, yang juga tidak kalah pentingnya dilaporkan pula bahwa aktivitas permainan dan permainan tradisional dijadikan alat untuk mencegah kenakalan remaja dan sebagai alat pemersatu antar etnis dan status sosial ekonomi. Hal ini sejalan dengan “klaim” bahwa Pendidikan Jasmani dapat menjadi instrumen pemersatu bangsa.

Miller, Bredemeier, and Shields (1997) meyakini bahwa partisipasi olahraga dan kemampuan bekerja secara kolaboratif, kohesif, dan konstruktif dalam olahraga dapat mendorong sejumlah keterampilan seperti belajar mempercayai orang lain, belajar bermasyarakat, empati, tanggung jawab individu dan sosial, and kerjasama. Lebih dari itu, para ahli Pendidikan Jasmani (Hellison 1995; Goodman 1999; Bailey 2005a) meyakini bahwa keterampilan sosial melalui Penjas dapat berfungsi sebagai bekal utama bagi individu dalam mengembangkan kemampuan mengatasi berbagai tuntutan lingkungan kehidupan.

Pada tahun 2004, Indonesia telah meluncurkan berbagai program yang berhubungan dengan pengembangan dimensi sosial melalui olahraga, seperti *Community Sport Development (CSD)*, *School Sport Development (SSD)*, dan pemulihan trauma psikologis pasca tsunami. Beberapa tempat yang dijadikan pilot studi waktu itu antara lain Aceh, Ambon, Poso, dan beberapa kabupaten kota yang tidak sedang konflik. Program tersebut cukup mendapat sambutan yang baik dari daerah dan sekolah walaupun program tersebut sudah lama terhenti, tidak jelas nasibnya.

Hasil penelitian juga cukup banyak mendukung keterkaitan Penjas dengan perkembangan keterampilan sosial seperti kerjasama, empati, dan tanggungjawab sosial dan pribadi (lihat Ennis, 1999). Andrews and Andrews (2003) mengemukakan bahwa program Penjas dapat membantu meningkatkan angka kehadiran masuk sekolah, bersikap dan berperilaku positif di sekolah, dan dapat mengurangi perilaku anti sosial.

Pemanfaatan Pendidikan Jasmani sebagai media penanaman tanggung jawab personal dan sosial serta keterampilan sosial diperkuat dengan berbagai usaha inovasi baik dalam bidang kurikulum maupun pembelajaran Penjas yang beberapa diantaranya di Indonesia cukup populer seperti *Teaching Personal and Social Responsibility* (Hellison, 1995), *Sport Education* (Siedentop, 1994), *Physical Education for Lifelong Fitness (AAHPERD, 1999)*, *Sport for Peace* (Ennis, 1999), *Adventure and Outdoor Education* (Dyson and Brown 2005;

Stiehl and Parker, 2005). Sedangkan produk dalam bentuk model pembelajaran misalnya *Tactical Games Models/TGM* (Metzler, 2001) atau disebut juga *Teaching Games for Understanding/TGFU* (Bunker & Thorpe, 1982) di Indonesia sering disebut pendekatan taktis, *Sport Education* (Siedentop, D., 1994), *Peer Teaching Model* yang dalam Penjas lebih populer dengan nama *Reciprocal Style* (Mosston and Ashworth, 1994), *Cooperative learning* dan *Teaching Responsibility* (Robert Slavin, 1995; Hellison, 1995; Martinek and Hellison, 1997; Lawson, 1999).

Untuk kepentingan penyelesaian studi, khususnya mahasiswa S2 dan S3 program studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana UPI, penelitian yang ditujukan untuk mengungkap dimensi sosial dari Pendidikan Jasmani ini sudah sering dilakukan termasuk melalui program PLPG Penjas (Program Latihan dan Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga) di FPOK UPI. Meskipun berdasarkan data yang ada masih belum lengkap dan cukup kuat untuk memperkuat keyakinan akan dampak sosial dari Penjas, namun para pemangku profesi Pendidikan Jasmani tetap memiliki keyakinan kuat akan dampak sosial positif dari Penjas. Beberapa hasil penelitian menyarankan bahwa variabel konteks dan pedagogis merupakan faktor utama yang harus diperhatikan agar dapat memfasilitasi pengalaman positif anak didik dalam program Penjas yang didapatkannya.

3. Dampak Afektif Pendidikan Jasmani

Bidang kajian afektif yang sering menjadi sorotan dalam Pendidikan Jasmani sinonim dengan ranah psikologis yang di dalamnya antara lain meliputi kesehatan mental, harga diri, keterampilan mengatasi masalah, motivasi, kebebasan, moral, karakter, percaya diri, emosi, kesenangan, pilihan dan perasaan, keyakinan, aspirasi, sikap, dan apresiasi (NRCIM 2002; Beane, 1990). Para ahli Penjas meyakini bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan psikologis anak.

Pengakuan dampak positif afektif ini dituangkan dalam sejumlah dokumen kebijakan Penjas baik nasional maupun internasional. Dalam dokumen *World Health Organisation* (1998) dikatakan bahwa partisipasi dalam olahraga meningkatkan *self-esteem, self-perception and psychological well-being*, sementara itu dalam dokumen Council of Europe yang dilaporkan oleh Svoboda (1994) dikatakan bahwa kontribusi penting dari partisipasi dalam olahraga adalah proses perkembangan kepribadian. Demikian juga dalam dokumen Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang berlaku di Indonesia dikatakan bahwa Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan psikis, . . ., penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-

sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Depdiknas, 2006). Fox (2000) mengemukakan bahwa *self-esteem* anak dapat meningkat sebagai akibat dari partisipasi dalam olahraga, namun demikian, *self-esteem* dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap keterjangkauan target yang akan diraihinya (Harter, 1987), demikian juga pengalaman menyenangkan selama melakukan aktivitas fisik dan olahraga dapat menumbuhkan *self-esteem* yang pada gilirannya dapat memunculkan motivasi untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga (Williams and Gill 1995; Sonstroem 1997). Penelitian serupa juga dilakukan oleh para mahasiswa dalam penyelesaian tesis dan disertasinya dengan target partisipasi dalam olahraga seperti: senam aerobik, jantung sehat, jalan kaki, B2W, PPLP, PPLM, dan ekstra kurikuler baik *setting* sekolah nasional dan internasional (Kompilasi Hasil Penelitian Prodi POR SPS UPI).

Hanin (2000) mengemukakan bahwa emosi juga merupakan faktor yang mempengaruhi partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya manakala dikaitkan dengan *mood* dan *affect*. Gilman (2001) menyatakan bahwa mereka yang biasa berolahraga secara signifikan memiliki perasaan gembira daripada mereka yang tidak biasa berolahraga. Hal ini sejalan dengan sudut pandang *neuroscience* bahwa aktivitas fisik berkorelasi dengan neurogenesis dan neurogenesis berbanding terbalik dengan depresi (Jensen, 2008). Penelitian lain mengungkapkan bahwa mereka yang biasa berolahraga juga memiliki sikap yang lebih baik di sekolahnya (Mars and Kleitman, 2003), memiliki angka kehadiran yang lebih tinggi, dan menyenangi berbagai pengalaman belajar yang diberikan di sekolahnya (Fejgin, 1994).

Perlu menjadi perhatian juga bahwa pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang tidak berkualitas di sekolah dapat menyebabkan munculnya perkembangan *self-concept* yang negatif yang berujung pada sikap tidak senang berolahraga. Walaupun kecenderungan sikap (negatif atau positif) terhadap pengalaman dalam berolahraga sifatnya individual, namun struktur dan konteks dari aktivitas fisik atau olahraga itu sendiri banyak mempengaruhi kecenderungan sikap negatif atau positif yang akan muncul (Mahoney and Stattin, 2000).

Berdasarkan sudut pandang neurosain, aktivitas fisik juga dapat memicu pelepasan *neurotrophin*, NGF (*nerve growth factor*), *dopamine*, dan *adrenalin-noradrenalin* yang dapat meningkatkan pertumbuhan, mempengaruhi suasana hati, menyimpan memori, dan meningkatkan koneksi antar neuron, struktur otak, serta efisiensi persyarafan (*brain structure and neural efficiency*). Demikian juga dikatakan bahwa berolahraga dapat mengurangi perasaan depresi dan penurunan fungsi kognisi (Brown, Burton & Heesch, 2007)

Wankel and Kreisel (1985) mengingatkan bahwa bagi anak-anak, faktor intrinsik seperti kepuasan personal, perasaan gembira, bergerak sesuai kemampuannya, berlatih untuk menguasai materi (bukan untuk mengalahkan orang lain) lebih penting dari pada faktor ekstrinsik seperti kemenangan, penghargaan, dan menyenangkan orang lain. Faktor intrinsik tersebut merupakan elemen penting untuk membentuk sikap positif siswa dan berpengaruh terhadap tingkat kesenangan, percaya diri, dan perkembangan sikap positif terhadap gaya hidup aktif. Sebaliknya manakala anak-anak terlalu banyak tekanan atau tuntutan untuk menang, maka perasaan tidak mampu dan rendah diri seringkali muncul pada sebagian besar anak-anak (karena juara hanya satu sebagian besar kalah), yang pada gilirannya dapat meningkatkan ketidaksenangan, ketidakpuasan, dan mangkir sekolah (Kirk et al. 2000).

Terkait dengan itu, tantangan besar bagi para pendidik Penjas adalah bagaimana memanfaatkan aktivitas jasmani yang sudah menjadi tradisi namun potensi memiliki efek negatif (Brown & Grineski, 1992; Hager, 1995; Graham & Parker, 1993) terhadap dimensi afeksi, seperti olahraga khususnya olahraga kompetisi. Simon (1991; 28) mengemukakan:

“Sports play a significant role in the lives of millions of people throughout the world. Many men and women participate actively in sports, and still more are spectators, fans, and critics of sports. Even those who are uninvolved in sports, bored by them, or critical of athletic competition often will be significantly affected by them, either because of their relationships with enthusiasts or, more important, because of the impact of sports on our language, thought, and culture”

Menghilangkan suatu tradisi yang sudah mengakar kuat bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan meski kritik dengan berbagai bukti-buktinya sudah banyak dilontarkan. Lebih-lebih tradisi olahraga dalam bentuk kompetisi yang kini sudah biasa dilaksanakan di lingkungan persekolahan. Tidak banyak pilihan, guru harus pandai merubah faktor resiko tadi menjadi faktor keberuntungan. Olahraga dalam bentuk kompetisi tetap diperkenalkan karena memang tidak bisa dihilangkan, namun para guru perlu menyadari bahwa aktivitas kompetisi dalam konteks pendidikan bertujuan untuk mendidik, membiasakan anak mempraktekkan nilai-nilai pendidikan seperti kompetitif *fair play*, ulet, tekun, namun tetap respek dan kolaboratif dalam aktivitas kompetisi di lingkungan sekolah sehingga diharapkan berimbas pada perbaikan tradisi olahraga kompetisi di masyarakat yang sementara ini banyak dikecam. Usaha tersebut dimulai dari penanaman pengetahuan, kesadaran, kemampuan melakukan, dan mempraktekannya pada aktivitas kompetisi dalam *setting* yang dimodifikasi atau yang sebenarnya.

Graham, Holt, and Parker, (1993) mengemukakan salah satu tantangan mengajar Penjas melalui olahraga kompetisi adalah “merubah *mind set* anak yang tadinya benci kompetisi, takut kalah, selalu ingin menang dengan menghalalkan berbagai cara, berubah menjadi senang tantangan, senang berjuang, selalu berfikir reflektif, kekalahan dan kesenangan merupakan bagian integral dari kesenangan dalam menghadapi tantangannya itu. Dengan demikian, anak tidak lagi histeris menangis secara berlebihan ketika kalah dan tidak sombong ketika menang. Kompetisi dan kolaborasi merupakan bagian yang menyatu dalam kehidupannya. Dengan demikian semua pengalaman aktivitas fisik dalam konteks Pendidikan Jasmani merupakan pembelajaran yang sangat berharga sebagai bekal dalam menempuh kehidupan yang akan dilaluinya “*Sport is not about winning it’s about helping to build stronger, healthier, happier, and safer communities*”

4. Dampak Kognitif Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani di lingkungan persekolahan sering diklasifikasikan sebagai kelompok mata pelajaran bidang non akademik, hal ini menyebabkan guru Penjas jarang dan bahkan tidak pernah memikirkan dan mencari dampak positif dari pendidikan jasmani terhadap dimensi kognitif. Lebih-lebih dalam kenyataan intensitas belajar bidang kognitif dari siswa yang aktif olahraga relatif kurang daripada siswa pada umumnya karena kurang mendapat dorongan dari lingkungan dan gurunya. Untuk itu tidak mengherankan terdapat wacana yang beredar bahwa partisipasi siswa dalam olahraga berpengaruh negatif terhadap rata-rata nilai akademik. Namun demikian, ternyata masih banyak para ahli Pendidikan Jasmani dan disiplin lain yang konsisten berusaha mencari tahu kebenaran dari pernyataan yang berbunyi bahwa Pendidikan Jasmani memberi dampak keuntungan kognitif.

Beberapa diantara alasannya adalah didasarkan pada perspektif teori proses informasi (*information-processing perspective*), yang mengatakan bahwa untuk dapat menampilkan gerak yang baik, pelaku perlu mengidentifikasi data dan informasi (*stimulus identification stage*), memilih respon (*respon selection stage*) apa yang sesuai, mengorganisir sistem gerak untuk melakukan gerakan yang dipilihnya (*respon programing stage*), dan melakukan gerakannya itu sendiri sebagai produk dari proses informasi (Smith, 2000). Untuk itu, tidak mengherankan, Bailey (2009: 6) mengatakan, belajar olahraga perlu konsentrasi, tekun, ulet, teliti dan melakukan tahapan dengan cara-cara yang sama seperti yang dilakukan ilmuwan dari disiplin ilmu lain, “*learning to perform physical activities demands concentration and requires the learner to be disciplined in a similar way to scholars of other subjects*”.

Proses ini berlangsung sangat cepat, sehingga kualitas gerak yang dihasilkannya bergantung pada kemampuan memproses informasi dan menampilkan gerakan yang dipilihnya. Dalam permainan tennis, penerima servis harus mengidentifikasi jenis servis yang dilakukan server, lambungan bola, kecepatan bola, putaran bola, arah bola, dan dengan cepat diputuskan respon apa yang harus dilakukan, bagaimana melakukannya, dari sebelah mana melakukannya, top atau spin, dan sebagainya, sebelum bola melewati net dan lewat begitu saja. Lemahnya proses kognitif pelaku olahraga untuk menampilkan gerak menyebabkan rendahnya kualitas gerak yang dihasilkannya.

Alasan berikutnya berawal dari semboyan klasik *“men sana in corpore sano”* atau *“a healthy body leads to a healthy mind”*. Pandangan ini meyakini peningkatan hasil akademik siswa yang mengikuti program Pendidikan Jasmani menggambarkan perubahan dalam fungsi kognitifnya, seperti meningkatnya sirkulasi darah dalam otak, meningkatnya semangat, dan meningkatnya stimulasi perkembangan otak, serta faktor lain yang didapatkan secara tidak langsung dari meningkatnya energi tubuh dan berkurangnya rasa bosan karena dilakukan di luar ruangan kelas. Berbagai keyakinan tersebut, berujung pada makin semaraknya para ahli *neuroscience* melakukan berbagai kajian dan penelitian untuk menjelaskan perilaku manusia dari sudut pandang aktivitas yang terjadi di dalam otak.

Jensen (2008), dari *New York Academy of Sciences* dan *the President’s Club at the Salk Institute of Neuroscience*, mengatakan bahwa *neuroscience* mampu menjelaskan keterkaitan aktivitas fisik dan keberfungsian kognitif yang tidak terungkap melalui disiplin ilmu manapun, yaitu: 1) *“exercise is highly correlated with neurogenesis, the production of new brain cells, . . . 2) exercise upregulates a critical compound called brain-derived neurotrophic factor (BDNF), . . . 3) neurogenesis is correlated with improved learning and memory, . . . 4) neurogenesis appears to be inversely correlated with depression”*

Lebih lanjut Jensen (2008: 413) mengemukakan, *“When the studies are well designed, there is support for physical activity in schools. So the interdisciplinary promotion of physical activity as a ‘brain-compatible’ activity is well founded. . . . brains benefit from physical activity in many ways”*

Jensen (2008) mempertegas bahwa aktivitas fisik masih merupakan salah satu cara terbaik untuk menstimulasi otak dan meningkatkan pembelajaran. Aktivitas fisik bukan saja memperbaiki kebugaran tubuh tetapi juga memperbaiki struktur dan fungsi memori, yang pada akhirnya berdampak terhadap kemampuan belajar siswa. Beliau juga menambahkan bahwa aktivitas jasmani dapat memicu pelepasan *neurotrophin*, NGF (*nerve growth factor*), *dopamine*, dan *adrenalin-noradrenalin* yang dapat meningkatkan pertumbuhan,

mempengaruhi suasana hati, menyimpan memori, dan meningkatkan koneksi antarneuron, struktur otak, serta efisiensi persyarafan (*brain structure and neural efficiency*). Gage, et al., (1998) seorang neurobiologis dan ahli genetika di Institut terkemuka di dunia, Salk Institute di La Jolla, California, mengatakan bahwa olahraga yang teratur dapat menstimuli pertumbuhan sel-sel otak baru dan memperpanjang ketahanan sel-sel yang masih ada.

Hopkins, et.al., (2012) mengemukakan bahwa “*Regular physical exercise enhanced recognition memory and decreased stress*”. Temuan lainnya yang juga sama pentingnya dikatakan bahwa aktivitas jasmani dapat memicu pelepasan *BDNF (Brain Derive Neutropic Factors)*, yaitu suatu protein yang dijuluki sebagai “*Miracle-Growth for the Brain*”. *BDNF* dikatakan sebagai “*a crucial biological link between thought, emotion, and movement*”. *BDNF* merupakan faktor penting untuk meningkatkan kognisi dengan memacu kemampuan neuron-neuron untuk berkomunikasi satu sama lain dan pertumbuhan syaraf baru terutama pada bagian hipokampus, “*BDNF are important for synaptogenesis and neurogenesis, especially in the hippocampal region*”.

Gabriel (2010:1) mengemukakan “*Daily aerobic exercise is best but including intervals of sprints are even better*”. Pernyataan ini didasarkan pada hasil penelitian terhadap dua kelompok sampel yang secara rutin melakukan treadmill selama 40 menit setiap latihan, namun pada salah satu kelompok ditambahkan lari interval sprint selama 2 x 3 menit di antara latihan treadmill yang dilakukannya. Hasilnya menunjukkan bahwa sampel yang diberi tambahan latihan lari *sprint* menunjukkan peningkatan *BDNF* yang lebih tinggi daripada sampel yang tidak mendapatkan tambahan latihan sprint. Tidak hanya itu, sampel yang memperoleh tambahan latihan tersebut juga memiliki kemampuan menghafal kata lebih cepat daripada sampel satunya lagi. Dishman, et.al. (2006) dari Department of Exercise Science, The University of Georgia melaporkan,

Voluntary physical activity and exercise training can favorably influence brain plasticity by facilitating neurogenerative, neuroadaptive, and neuroprotective processes. . . . These adaptations in the central nervous system have implications for the prevention and treatment of . . . the decline in cognition associated with aging, and neurological disorders.

Hasil penelitian Kirk, et. al. (1996) mengemukakan bahwa berolahraga bagi orang tua dapat menghambat kerusakan syaraf, dan bagi anak-anak dapat meningkatkan perkembangan pembuluh darah dan jumlah sinaps syaraf dalam otak. Sedangkan Brown, Burton & Heesch (2007) mengemukakan bahwa berolahraga dapat mengurangi perasaan depresi dan penurunan fungsi kognisi. Kemampuan belajar seseorang sangat ditentukan oleh

keberfungsian organ yang disebut “otak”. Otak memiliki area-area penting seperti: *basal ganglia, cerebellum, cortex, system limbic, hipocampus dan corpus collosum* (Jensen, 2008). Area-area dalam otak tersebut memiliki peran penting dalam proses pembelajaran. Sehingga makin baik fungsi organ otak makin baik pula hasil belajarnya.

Di Indonesia kajian *neuroscience* ini masih sangat kurang kalau tidak dikatakan belum ada, keterbatasan mahalnnya dan kecanggihan peralatan yang sangat langka meskipun dilakukan melalui kerjasama, merupakan faktor utama kemandekan perkembangan penelitian pada bidang ini.

Sementara itu, kajian keterkaitan Pendidikan Jasmani dengan perolehan hasil akademik sudah dilakukan sejak lama. Hervet (1952) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa dengan mengganti waktu belajar akademik sebanyak 26% oleh program Pendidikan Jasmani ternyata tidak menyebabkan menurunnya perolehan hasil akademik, malah sebaiknya dapat mengurangi masalah ketidaksiplinan siswa, meningkatkan perhatian siswa, dan menurunkan angka bolos belajar siswa. Demikian juga dari hasil penelitian Dwyer et al. (1983) terungkap bahwa meskipun waktu mengajar berkurang antara 45 hingga 60 menit setiap hari karena diisi dengan program Pendidikan Jasmani, ternyata tidak ada tanda-tanda berpengaruh terhadap menurunnya kemampuan matematik dan bahasa.

Hasil penelitian terkini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan akademik siswa meningkat manakala mendapat peningkatan program Pendidikan Jasmani di sekolahnya (Shephard, 1996; Sallis et al. 1999; Amirullah, 2012). Selanjutnya Shephard (1997) mengemukakan bahwa peningkatan frekuensi program Pendidikan Jasmani berpengaruh terhadap terpeliharanya perolehan hasil akademik dan bahkan terkadang meningkat meskipun waktu belajar akademik dikurangi. Untuk lebih melengkapi informasi tentang hasil penelitian yang berhubungan dengan Pendidikan Jasmani dan hasil belajar siswa, dapat dilihat pada <http://www.dsr.wa.gov.au> yang dihimpun oleh *the University of Western Australia*.

Berdasarkan reuiu hasil peneitian di atas terdapat beberapa kesimpulan 1) peningkatan intensitas dan frekuensi program Pendidikan Jasmani tidak mengganggu perolehan hasil akademik siswa pada mata pelajaran lain meskipun waktu belajar mata pelajaran tersebut dikurangi; 2) dan bahkan pada beberapa outcome tertentu (konsentrasi, kesiapan belajar, semangat belajar), penambahan intensitas dan frekuensi Pendidikan Jasmani dapat menguntungkan bagi peningkatan perolehan hasil akademik; 3) keterkaitan fungsi kognitif dan aktivitas fisik semakin kuat manakala program Pendidikan Jasmani dilakukan terus menerus dalam jangka waktu yang cukup lama.

Martin K. (2010: 5) dari University of Western Australia membuat rekomendasi dari beberapa hasil penelitiannya, *“schools can be encouraged to maximise time children spent in physical activity and sport; and reassured that replacing academic time with physical activity and sport will not have a detrimental effect on children’s academic success, and may actually support and optimise learning”*.

C. ISU IMPLEMENTASI KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI

1. Realisasi Nilai-nilai Pendidikan dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani

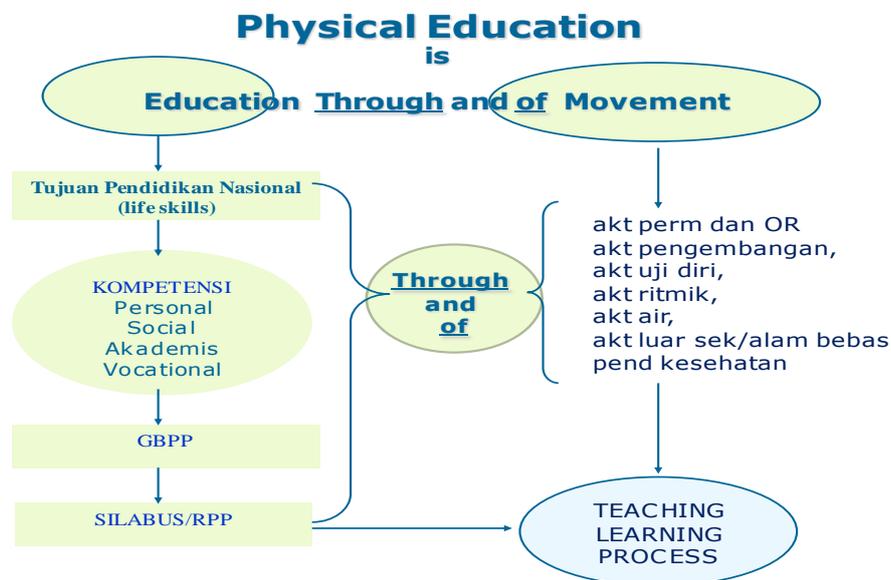
Secara dokumenter, realisasi nilai-nilai pendidikan melalui Pendidikan Jasmani dapat diamati dari isi kandungan dokumen KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan), baik dalam pengantar umum maupun dalam kompetensi dasar yang ingin diraihinya. Pengertian Pendidikan Jasmani dalam dokumen kurikulum Pendidikan Jasmani adalah, “. . . proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis diarahkan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.” (Depdiknas, 2006: 6). Uraian tersebut menyatakan bahwa aktivitas jasmani berperan sebagai media untuk menanamkan, mengembangkan, dan memelihara nilai-nilai pendidikan, baik yang berhubungan langsung dengan aktivitas fisik seperti pengembangan dan peningkatan kemampuan organik dan neuromuskuler maupun tidak langsung seperti kemampuan perseptual, kognitif, maupun emosional.

Sejalan dengan pengertian Pendidikan Jasmani tersebut, pernyataan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani pada seluruh jenjang pendidikan sebetulnya memiliki pola yang sama, yaitu menempatkan aktivitas jasmani sebagai alat dan nilai-nilai pendidikan sebagai tujuan, lihat bunyi Standar Kompetensi (SK) Pendidikan Jasmani pada kelas empat Sekolah Dasar berikut ini, “Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya” (Depdiknas, 2006: 14). Selanjutnya lihat juga pernyataan Kompetensi Dasar (KD) Pendidikan Jasmani pada kelas empat Sekolah Dasar berikut ini, “Mempraktikkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportivitas, dan kejujuran”.

Pesan dari pernyataan SK dan KD tersebut adalah menuntut guru penjas menyediakan aktivitas jasmani berupa permainan bola kecil sederhana (berfungsi sebagai alat) untuk praktek gerak dasar, praktek kerjasama, praktek sportif, dan praktek jujur (berfungsi sebagai tujuan, yaitu mempraktekkan nilai-nilai pendidikan) bagi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Dengan demikian dapat dikatakan pula, bahwa yang harus dimonitor

dan dievaluasi oleh guru penjas adalah apakah siswa sudah mempraktekan nilai-nilai pendidikan? Idealnya semua siswa pada setiap adegan pembelajaran selalu mempraktekan nilai-nilai pendidikan (gerak, sosial, afektif, kognitif) sesuai tuntutan KD-nya.

Sementara itu, aktivitas jasmani yang dapat dijadikan alat, sebagaimana tertera dalam Permendiknas no 22 th 2006 tentang standar kompetensi, secara garis besar terdiri dari tujuh kategori, yaitu: aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas ujidiri, aktivitas ritmik, aktivitas air, aktivitas luar sekolah, dan aktivitas kesehatan. Sementara itu, dikemukakan pula bahwa nilai-nilai pendidikan yang menjadi tujuan pendidikan dituangkan dalam bentuk kompetensi (SK dan KD). Dengan demikian sebetulnya sudah terjadi sinergi antara hakekat Pendidikan Jasmani dan dokumen kurikulumnya, yang dapat penulis sederhanakan dalam gambar sebagai berikut



Gambar 2
Ilustrasi Penjabaran Konsep ke dalam Proses Belajar Mengajar Penjas
(Sumber: Suherman, A., 2009)

Secara faktual, berdasarkan hasil telaahan terhadap dokumen kurikulum penjas KTSP, tujuan Pendidikan Jasmani pada dimensi non fisik (sosial skill, afektif, dan keterampilan berpikir) memiliki proporsi yang lebih tinggi daripada tujuan Pendidikan Jasmani pada dimensi fisik (penguasaan gerak dan kebugaran), yaitu 35% untuk tujuan domain fisik dan 65% untuk tujuan domain non fisik (23% dimensi sosial : 36% dimensi afektif : 6% dimensi kognitif) (Suherman, A., 2011).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa nilai-nilai pendidikan dalam dokumen kurikulum Pendidikan Jasmani di Indonesia sudah sejalan dengan hakekat Pendidikan Jasmani yang diakui secara universal. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan kemampuan gerak dan kebugaran jasmani, sosial, afektif, dan kognitif serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional

2. Realisasi Nilai-nilai Pendidikan dalam PBM Penjas

Meskipun kurikulum kita sudah akomodatif terhadap tuntutan nilai-nilai hakiki dan tantangan Pendidikan Jasmani, namun sinkronisasi antara kurikulum sebagai dokumen dan implementasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah-sekolah masih menyisakan pertanyaan besar. Perubahan kurikulum yang sudah berkali-kali dilakukan belum mampu memberi kontribusi terhadap perubahan proses kegiatan pembelajaran secara signifikan, yaitu:

- a. cenderung mengajarkan aspek fisik saja dan melupakan aspek sosial, afektif, dan kognitif seperti: sportifitas, kerjasama, dan keterampilan berfikir
- b. lebih mementingkan pencapaian kemampuan cabang olahraga dibandingkan dengan kemampuan mempraktekkan gerak yang dimiliki anak
- c. lebih menekankan pada gerak yang benar dibandingkan dengan eksplorasi untuk menemukan sendiri cara yang terbaik untuk masing-masing anak (Pusat Kurikulum, 2004).

Hasil penelitian yang dilakukan Suherman, A. (2007) terungkap bahwa:

- a. nilai rujukan yang berkembang di kalangan guru Pendidikan Jasmani di sekolah dasar berbanding terbalik dengan nilai rujukan sebagaimana diharapkan dalam dokumen kurikulum maupun teori Pendidikan Jasmani
- b. orientasi nilai rujukan tradisional (kebugaran dan sport skill) mendominasi pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan perbandingan 9:1. Sementara itu terungkap pula bahwa pembelajaran Penjas yang didasarkan pada nilai rujukan kebugaran dan sport skill memiliki korelasi negatif dengan efektivitas pembelajaran yang diukur dengan angka partisipasi siswa dalam pembelajaran Penjas (*Student's Movement Engagement* dan *Active Learning Time*). Dengan kata lain Pendidikan Jasmani seperti itu adalah Pendidikan Jasmani sebagaimana dilakukan oleh negara maju pada tahun 1950an. Padahal, sebagaimana disebutkan sebelumnya, secara dokumenter perbandingan *learning outcome* sebagaimana tertera dalam Kompetensi Dasar (KD) dari SD hingga SMA adalah 35% (dimensi fisik) : 23% (dimensi sosial) : 36%

(dimensi afektif) : 6% (dimensi kognitif) dengan kata lain dimensi hanya fisik 35% dan non fisik 65%. (Suherman, A., 2011).

Ini mengandung arti bahwa perubahan kurikulum Penjas tidak kompatibel dengan proses pembelajaran yang terjadi di kelas. Penyebabnya antara lain karena *lemahnya pendampingan dan pengendalian proses transfer dari kurikulum sebagai dokumen ke dalam kurikulum sebagai proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah*. Lemahnya proses transfer ini menyebabkan ketidak selarasan antara kurikulum sebagai dokumen dan sebagai proses yang pada akhirnya bermuara pada masih lemahnya kemampuan personal guru Pendidikan Jasmani di Indonesia dalam menghadapi perubahan dan tantangan.

Hadirin yang saya hormati

D. STRATEGI MENGURANGI KESENJANGAN

Dalam rangka memperkecil kesenjangan antara kurikulum sebagai dokumen dan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, sekaligus juga mengurangi marginalisasi Pendidikan Jasmani, maka hal urgen yang perlu dilakukan adalah penguatan kebijakan dan infrastruktur kelembagaan dari mulai pemerintah, organisasi profesi, LPTK, dan sekolah.

Dari perspektif pemerintah, perlu dibangkitkan kembali program “*Sport for All*” sebagai bagian integral dari promosi gaya hidup aktif di Indonesia. Kebijakan *Sport for All* yang di Indonesia diluncurkan pada tahun 1983 melalui gerakan “Mengolahragakan Masyarakat dan Memasyarakatkan Olahraga” pernah disambut dengan meriah oleh masyarakat yang ditandai dengan munculnya berbagai kegiatan seperti Senam Pagi Indonesia (hingga beberapa seri), senam aerobik, senam Poco-poco, hari Krida, program olahraga rekreasi dan olahraga tradisional, program tes kebugaran jasmani siswa sekolah, *Community Sport Development* (CSD) dan *School Sport Development* (SSD).

Pemerintah juga perlu mendorong tumbuh dan berkembangnya organisasi profesi pendidikan, khususnya profesi Pendidikan Jasmani untuk mengembangkan jati dirinya, spesifikasi produk dan programnya, serta target capaiannya sehingga eksistensinya diakui.

Organisasi profesi Pendidikan Jasmani perlu menggalakkan kembali program dan target kebugaran jasmani pelajar melalui program tes kebugaran jasmani yang dulu pernah diluncurkan dengan menambahkan program dan target gaya hidup aktif pelajar dan masyarakat sebagaimana dilakukan juga di negara-negara maju.

Perlu juga dibuat regulasi yang menyebabkan orang menjadi aktif secara fisik, seperti, penataan ruang terbuka, akses pejalan kaki, ruang parkir, transportasi, penggunaan lift dan tangga di perkantoran dan gedung-gedung pemerintah maupun swasta. Kebijakan dan

program ini perlu terus dipromosikan dengan cara persuasif dan edukatif sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari pembangunan kualitas hidup bangsa Indonesia.

Dari perspektif Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK), penguatan terhadap *pendampingan dan pengendalian proses transfer dari kurikulum sebagai dokumen ke dalam kurikulum sebagai proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah* merupakan hal yang urgen dilakukan, beberapa diantaranya adalah:

1. Meningkatkan kemampuan mahasiswa calon guru Pendidikan Jasmani dalam menerapkan berbagai inovasi untuk lebih menjamin kesesuaian antara kurikulum sebagai dokumen dan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah

Pengenalan dan penguatan guru dan calon guru terhadap berbagai inovasi kurikulum dan pembelajaran Pendidikan Jasmani hendaknya terus dilakukan. Implementasi dan pengembangan program model kurikulum seperti: *sport education, fitness education, movement education*, dan *adventure education* telah mampu memberi arah, tujuan, materi, hasil belajar (*learning outcomes*), dan penilaian program Pendidikan Jasmani secara lebih jelas, tegas dan akuntabel. Program dari model-model kurikulum tersebut mampu menghantarkan para guru Penjas menjadi lebih efektif dalam mengartikulasi dan menghantarkan program Pendidikan Jasmani namun tetap sejalan dengan standar kurikulum Pendidikan Jasmani yang berlaku. Demikian juga implementasi dan pengembangan model pembelajaran seperti *Tactical Games Models* atau di Indonesia sering disebut pendekatan taktis, *Sport Education, Peer Teaching Model* yang dalam Penjas lebih populer dengan nama *Reciprocal Style, Cooperative Learning, Teaching Responsibility*, dan sebagainya, telah mampu membantu para guru Penjas menyadari, meredefinisikan, dan menyesuaikan pendekatan yang digunakan dengan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran Penjas. Melalui penerapan dan pengembangan berbagai model kurikulum dan pembelajaran, para guru Penjas mampu melakukan sinkronisasi tujuan, materi, metode, dan asesmen sebagai bagian integral dari perencanaan pembelajarannya.

2. Penguatan Program Pengalaman Lapangan (PPL)

Dari beberapa hasil penelitian, PPL sudah mampu memperkenalkan dan meningkatkan tanggungjawab harian calon guru dalam mengajar penjas di sekolah. Dalam pelaksanaan PPL, para calon guru diberi kesempatan untuk melaksanakan tanggung jawab harian dalam mengajar Penjas melalui supervisi, bimbingan, dan *feedback* khusus dari dosen dan guru model. Dengan PPL ini, para guru Penjas tidak akan terlalu *shock* dalam

menjalankan tugas mengajar yang sebenarnya. Melalui PPL, para calon guru dapat mengembangkan pembelajaran yang berorientasi pada siswa (*child-centered*) dan lebih fokus pada penciptaan pembelajaran efektif dalam meraih tujuan. Permasalahannya adalah masih ada (kalau tidak dikatakan banyak) kecenderungan LPTK kurang memperhatikan program PPL ini dengan cara antara lain melepaskan dan membiarkan para calon guru mencari sekolah untuk melaksanakan PPL, melakukan proses pembelajaran dengan *teacher-centered*, dan membiarkan mahasiswa PPL mendapat kesulitan dalam mengembangkan proses pembelajaran yang lebih bermakna karena kurang mendapat supervisi, bimbingan, dan *feedback* yang memadai dari dosen pembimbing dan guru modelnya.

3. Penguatan Program Mentoring

Program mentoring dibuat dalam rangka memfasilitasi merealisasikan idealisme para calon guru Pendidikan Jasmani dalam melakukan berbagai inovasi untuk meraih standar profesional mengajar. Menyadari bahwa banyak permasalahan yang harus diatasi dalam pembelajaran penjas, termasuk marginalisasi Pendidikan Jasmani, maka para calon guru yang akan mengikuti PPL tidak pergi dengan pikiran kosong melainkan dengan membawa sejumlah gagasan dan berbagai inovasi yang ingin direalisasikan pada kesempatan tersebut, keberadaan para mentor yang berpengalaman, terlatih, dan profesional dari universitas akan sangat membantu dalam menguasai dan mengimplementasikan *Subject Spesific Pedagogy (SSP)* yang sudah didapatkan selama di bangku perkuliahannya. Misal dalam kasus KTSP bagaimana merealisasikan gagasan dan inovasi calon guru untuk menciptakan strategi pembelajaran dan model asesmen yang sesuai (sinkronisasi) dengan *learning outcome* yang sudah ditetapkan secara spesifik oleh sekolah tersebut. Usaha sinkronisasi tersebut menyebabkan calon guru melakukan usaha peningkatan dan pemeliharaan efektivitas mengajar dalam menciptakan proses belajar bagi siswanya. Fokus terhadap *proses belajar bagi siswa* yang dilakukan dalam *real setting* melalui program mentoring inilah yang menyebabkan calon guru lebih siaga dalam mengatasi berbagai masalah dan diharapkan berhasil dalam meminimalisir marginalisasi Pendidikan Jasmani. Aamiin.

Sedangkan dari perspektif Sekolah, sebagai unit pelaksana terkecil penyelenggaraan pendidikan, beberapa hal yang harus dilakukan antara lain adalah:

a. Meningkatkan Akuntabilitas Proses Belajar Mengajar (PBM) dalam Meraih Standar Minimal Kompetensi Dasar (KD) Pendidikan Jasmani

Untuk meningkatkan akuntabilitas pembelajaran agar dapat meraih standar minimal hasil belajar Penjas sebagaimana tertuang dalam SKKD, secara nasional kurikulum sudah beberapa kali dikembangkan dan direvisi, kemudian masih secara nasional pula sekarang sudah ditetapkan delapan standar. Sedangkan secara lokal juga sudah ditetapkan kebijakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), yang didalamnya juga memberi kesempatan kepada guru dan sekolah untuk mengembangkan dan mengimplementasikan berbagai model yang sesuai dengan kondisi setempat dalam rangka meningkatkan akuntabilitas PBM Penjas pada tingkat satuan pendidikan. Untuk lebih membuahkan hasil akuntabilitas, maka satuan pendidikan harus selalu bekerja sama dengan akademisi dan stakeholdernya. Akuntabilitas Penjas pada tingkat satuan pendidikan dirasakan masih sangat minim, baik dilihat dari perkembangan dimensi fisik (kebugaran, kemampuan gerak, gaya hidup aktif), maupun pada dimensi sosial, afektif, dan kognitif.

Hampir semua tingkat satuan pendidikan sudah membuat dan menetapkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang pada dasarnya merupakan pengembangan kurikulum nasional sehingga secara logis sudah pasti sejalan dengan kurikulum nasional yang berlaku dan akan meningkatkan akuntabilitas dari proses belajar mengajar Penjasnya. Hasil belajar (*learning outcomes*) yang tertuang dalam KTSP diharapkan menjadi lebih jelas, tegas, dan realistis dari apa yang harus diraih siswa melalui Penjas, demikian juga para guru lebih leluasa memilih strategi, pendekatan, model yang dapat meraih hasil pembelajaran Penjas yang lebih baik.

b. Pengembangan Program Penjas Berbasis Masyarakat (PPBM)

Sebagian besar Pendidikan Jasmani dilaksanakan dalam *setting* lingkungan sekolah yang mengandung arti *setting* pembelajaran yang terjadi bisa jadi jauh dari realitas kehidupan yang sebenarnya. Dengan kata lain keterkaitan antara belajar di sekolah dan kehidupan nyata sangatlah rendah atau bahkan tidak ada. Kondisi seperti ini tidak bisa dibiarkan terus menerus, para pemangku profesi pendidikan jasmani sudah saatnya memikirkan dan mengembangkan suatu kondisi dimana Penjas (*education through and of physical activity*) suatu saat memegang peranan sentral bagi pendidikan anak-anak, keluarga, dan masyarakat.

PPBM (Program Penjas Berbasis Masyarakat) hendaknya menjadi solusi pelengkap program Pendidikan Jasmani agar sesuai dengan apa yang ada, tumbuh, berkembang, dan dibutuhkan di masyarakat. Sehingga dengan demikian materi yang dipelajari di sekolah dapat lebih bermakna bagi siswa dalam kehidupan masyarakat. Bentuk program PPBM dapat merentang dari mulai bentuk yang sederhana yang dilakukan di sekolah seperti

mendatangkan volunteer (baik dari orang tua siswa atau dari organisasi keolahragaan di masyarakat) untuk mengajar Penjas di sekolah sampai dengan bentuk yang lebih kompleks yang memerlukan waktu, tenaga, dan pikiran karena harus melakukan kerjasama dan sinkronisasi program Penjas di sekolah, organisasi olahraga masyarakat yang terlibat, dan perguruan tinggi keolahragaan sebagai partner akademiknya. Embrio untuk mengembangkan program PPBM tersebut sebenarnya sudah cukup banyak sebagaimana sering dilakukan dalam kegiatan ekstra dan ko kurikuler seperti: olahraga permainan, bersepeda, *adventure*, *mountaining*, *aerobic*.

Hadirin yang saya banggakan

E. Penutup

Pada akhir pembahasan ini saya ingin menekankan kembali bahwa besarnya tuntutan akan desain implementasi kurikulum Pendidikan Jasmani dipicu oleh trend perkembangan penduduk yang cukup pesat dengan struktur usia muda dominan, yang berimplikasi pada meningkatnya penduduk usia sekolah berikut berbagai permasalahannya yang kini makin terasa kehadirannya yang memerlukan penanganan khusus, sistematis, dan sinergis.

Meskipun banyak faktor yang menentukan kualitas hidup bangsa, namun berdasarkan uraian di atas, *Pendidikan Jasmani memiliki peranan yang sangat strategis dan unik*. Dikatakan *strategis* karena Penjas dapat menjangkau semua ranah perilaku seperti domain fisik, sosial, afektif, dan kognitif. Dikatakan *unik* karena Penjas memiliki kontribusi yang tidak dimiliki mata pelajaran lain, seperti: kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan pengetahuan tentang kebugaran dan gerak, serta pembentukan gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat. Yang terakhir ini, gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat, di negara-negara maju, merupakan target utama Penjas, karena terbukti memberi dampak keuntungan luar biasa dan tak terhingga pada berbagai aspek kehidupan suatu negara sebagaimana dijelaskan dalam naskah ini.

Oleh karena itu, upaya penguatan kebijakan dan infrastruktur kelembagaan untuk meningkatkan sinkronisasi kurikulum sebagai ide, dokumen, dan proses dari mulai pemerintah, organisasi profesi, LPTK, dan sekolah merupakan suatu pekerjaan yang sangat berharga, mulia, dan harus merupakan tanggung jawab kita bersama (Pemerintah, LPTK, Sekolah, Guru Penjas, dan Masyarakat). Memang tidak mudah mengatasi berbagai permasalahan yang kita hadapi, namun apabila tidak memulainya, maka bukan mustahil masalah itu akan menjadi lebih serius lagi bahkan membuahkan kehancuran di masa yang akan datang. Pekerjaan mulia ini bukan hanya tanggung jawab guru Penjas semata, namun tanggung jawab kita semua

insan pendidikan dan semua orang yang mencintai dan mendambakan kehidupan yang lebih baik, beradab, bermartabat, dan diakui dunia. Oleh karena itu dalam kesempatan ini saya mengajak semua pihak untuk bersama-sama **Membangun Kualitas Hidup Bangsa Yang Lebih Baik Melalui Pendidikan Jasmani.**

Hadirin yang saya hormati

Sebelum saya mengakhiri pidato Pengukuhan ini, perkenankan saya menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang berjasa bagi pencapaian jabatan Guru Besar dalam bidang ilmu Pedagogi Olahraga (*Sport Pedagogy*) FPOK UPI ini.

Pertama-tama saya ucapkan terimakasih dan penghargaan yang tulus kepada Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, Prof. Dr. H. Sunaryo Kartadinata, M.Pd., dan para Pembantu Rektor yang telah mendorong dan memberi motivasi dalam proses pengajuan kenaikan jabatan Guru Besar; Dekan dan para Pembantu Dekan FPOK; Direktur dan Staf Direktorat Sumber Daya yang telah memproses usulan jabatan Guru Besar; Ketua dan Sekretaris Jurusan; Ketua Program Studi; serta kepada seluruh Dosen di lingkungan FPOK dan di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia atas perhatian, bantuan dan dorongan, sehingga saya memperoleh kesempatan mengucapkan pidato Pengukuhan ini.

Secara khusus saya mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para Guru dan Pembimbing saya, khususnya bapak Prof. Dr. H. Rusli Lutan; Prof. Drs. Harsono, M.Sc; Prof. Dr. H.Y.S Santoso Giriwijoyo; Prof. Dr. Harsuki. M.A.; Prof. Danu Hudaya, Ph.D.; Prof. Drs. Taher Djide (almarhum); Prof. Dr. H. Said Hamid Hasan, M.A.; Prof. Dr. R. Ibrahim, M.A. Terimakasih atas semua bimbingannya sehingga saya bisa menyanggah kepangkatan akademik tertinggi di Universitas tercinta ini.

Ucapan terimakasih yang tak terhingga dan do'a yang tulus sekaligus mendedikasikan pencapaian jabatan akademik ini kepada Orang Tua saya (Ibunda Honasih dan Ayahanda Mamat Ahmad Sanusi) yang dengan penuh kesabaran dan keprihatinan membesarkan dan memberikan bekal pendidikan, mewariskan ilmu, dan menunjukkan jalan yang lurus untuk bekal kehidupan saya sehingga seperti sekarang ini. Sayapun ingin mengenang jasa baik dan kasih sayang almarhum Bapak Djunaedi Sulaeman dan almarhumah Ibu Fatimah, semoga mereka diberi tempat yang mulia di sisiNya, aamiin.

Ungkapan terimakasih yang tulus saya sampaikan kepada istri saya tercinta, Lilis Rianita, yang telah 22 tahun mendampingi saya dalam suka dan duka, dan yang dengan penuh kesabaran dan ketabahan senantiasa memberikan semangat, dorongan, dan do'a

tulusnya. Terimakasih kepada anak semata wayang, Dhiya Aulia Suherman, yang karena kesibukan sering kali tidak bisa terus saya dampingi, semoga menjadi orang yang soleh dan juga diberikan kesempatan untuk meraih pendidikan yang tertinggi, aamiin.

Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada kakak, adik-adik, dan saudara-saudara saya tercinta serta teman-teman yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu namanya yang selalu memberi dorongan. Do'a dan harapan saya, kiranya Allah S.W.T. memberikan balasan yang berlipat kepada mereka, aamiin.

Hadirin yang saya muliakan

Demikianlah buah pikiran yang bisa saya sampaikan dalam Pengukuhan ini, semoga menjadi inspirasi dan bermanfaat bagi kita semua. Sekali lagi terimakasih yang sebesar-besarnya atas kesabaran mendengarkan pidato ini, mohon maaf apabila ada yang kurang berkenan di hati hadirin sekalian. Semoga Allah S.W.T. melimpahkan taufik dan hidayahNya kepada kita semua, aamiin.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh..

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Aliance American for Health, Physical Education, Recreation, and Dance. (1999). *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide*. AAHPERD. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Amirulloh, (2012), Pengaruh Penambahan Jam Belajar Penjas terhadap Pengendalian Body Mass Index (BMI), Perkembangan Self Esteem dan Prestasi Belajar, "Disertasi", Prodi POR SPS UPI
- Andrews, J.P., and G.J. Andrews. (2003). Life in a Secure Unit: the Rehabilitation of Young People through the Use of Sport. *Social Science and Medicine* 56: 531–50.
- Australian Government Department of Health and Ageing, (2008), *Australian National Children's Nutrition and Physical Activity Survey- Main Findings*, Barton.
- Bailey, Richard, et al. (2009), *The Educational Benefits Claimed for Physical Education and School Sport: an Academic Review*, Research Paper in Education, Vol. 24, No.1, March 2009, 1-27, Routledge, Taylor & Francis Group
- Beane, J.A. (1990). *Affect in the Curriculum: Toward Democracy, Dignity, and Diversity*. Columbia: Teachers College Press.
- Brown W. J., (2008), "Physical Activity and Sedentary Behaviors in Adults: Does 'Sport for All' Play a Role in the Prevention of Health Promotion", dalam *12th World Sport for All Congress 2008*, Proceedings, Malaysia November 3_6, 2008
- Brown W.J., Burton, N,W,, & Rowan, P.J. (2007). "Updating the Evidence on Physical Activity and Health in Women". *American Journal of Preventive Medicine*, 33(5), pp. 404-411.
- Brown, Burton & Heesch (2007), *Physical Activity and Health in Mid Aged and Older Australian Women*, *American Jurnal of Preventive Medicine*, 33 (5), 404-411.
- Brown, L. & Grineski, S. (1992), "Competition in Physical Education: an Educational Contradiction?", *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, Jan 1992, 63-1. 17-19; 77.
- Chin Ming-Kai (2008), "Obesity Prevention, Physical Activity, Diet and Physical Education in Schools Current Research, Challenges and Best Practice in the Asia-Pacific Contex", dalam *12th World Sport for All Congress 2008*, Proceedings, Malaysia November 3_6, 2008
- Cooper, K. (1982). *Aerobik*. Alih bahasa oleh Antonius Adiwiyoto, Gramedia, Jakarta.
- Crum, B. (2003). *The Identity Crisis of Physical Education – to Teach or not to Be, That is the Question*. Makalah pada SPEF Conference, Bandung
- Dauer, V. P. & Pangrazi, R. P. (1992). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. (10th Ed.), Mayfield, CA: Macmillan Publising Company. 5.7 Dauer dan Pangrazi (1992)

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2008); *Peningkatan Gaya Hidup Aktif Menuju Indonesia Sehat 2010*, Paparan Presentasi, Disajikan pada Konvensi Nasional Pendidikan Jasmani, Pendidikan Kesehatan, Rekreasi, Olahraga dan Tari, Bandung 24 November 2008
- Departemen Pendidikan Nasional, (2006), *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah*, Pusat Kurikulum, Balitbang Depdiknas, Jakarta
- Departemen Pendidikan Nasional, (2006), *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan*, Pusat Kurikulum, Balitbang Depdiknas, Jakarta
- Departemen Pendidikan Nasional. (2006). *Standar Kompetensi: Panduan KTSP*. [Online]. Tersedia: <http://www.depdiknas.go.id/publikasi/> [27 April 2006]
- Department of Medical Economics of the Institute of Social and Preventive Medicine and the University Hospital of Zurich, *Economic Benefits of the Health-Enhancing Effects of Physical Activity: First Estimates for Switzerland*, 3Health Enhancing Physical Activity. (http://sgsm-ssms.ch/ssms_publication/file/79/7-2001-3.pdf)
- Department of Sport and Recreation (DSR), (2010), *Physical Activity Task Force*, The University of Western Australia.
- Direktorat Jenderal Olahraga, (2006). *Pengkajian Sport Development Index (SDI)*, Proyek Pengembangan dan Keresasian Kebijakan Olahraga, Ditjora. Jakarta
- Dishman, R.K., et.al. (2006), *Neurobiology of Exercise, Obesity* (Silver Spring) 2006 Mar: 14(3): 345–Department of Exercise Science, The University of Georgia.
- Dwyer, T., W. Coonan, D. Leitch, B. Hetzel, and R. Baghurst. (1983). An Investigation of the Effects of Daily Physical Activity on the Health of Primary School Students in South Australia. *International Journal of Epidemiology* 12, no. 3: 308–13.
- Dyson, B., and M. Brown. (2005). Adventure Education in Your Physical Education Program. In *Standards-Based Physical Education Curriculum Development*, ed. J. Lund and D. Tannehill, 154–75. Boston, MA: Jones and Bartlett.
- Ennis, C.D. (1999). Creating a Culturally Relevant Curriculum for Disengaged Girls. *Sport, Education and Society* 4, no. 1: 31–49.
- Fejgin, N. (1994). Participation in High School Competitive Sports: A Subversion of School Mission or Contribution to Academic Goals? *Sociology of Sport* 11: 211–30.
- Fox, K., ed.,. (2000). The Effects of Exercise on Self-Perceptions and Self-Esteem. in *Physical Activity and Psychological Well-Being*, ed. S. Biddle, K. Fox, and S. Boutcher. London: Routledge
- Gabriel, Linda, (2010), “*What is BDNF*”, *Science of Exercise & Brain*: tersedia di <http://johnratey.typepad.com/>

- Gage, F.H. et al., (1998). Neurogenesis in the Adult Human Hippocampus, *Nature Medicine*, 4(11), p. 1313-7.
- Gallahue, D. 1982. *Developmental Movement Experiences for Children*. New York: Wiley.
- Gilman, R. (2001). The Relationship between Life Satisfaction, Social Interest, and Frequency of Extracurricular Activities among Adolescent Trainees. *Journal of Youth and Adolescence* 20: 749–67.
- Goodman, G.S. (1999). *Alternatives in Education: Critical Pedagogy for Disaffected Youth*. New York: Peter Lang.
- Graham, G., Holt, S. A., Parker, M. (1993). *Children Moving, A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. California: Mayfield.
- Hager, P.F. (1995), Redefining Success in Competitive Activities, : *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance (JOPERD)*, May/Jun95, Vol. 66 Issue 5, p26-32.
- Hanin, Y.L., ed. (2000). *Emotions in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harter S. (1987). The Determinants and Mediational Role of Global Self-Worth in Children. In *Contemporary Topics in Developmental Psychology*, ed. N. Eisenberg. New York: Wiley.
- Hasan, S.H. (2001). Pendekatan Multikultural untuk Penyempurnaan Kurikulum Nasional. [Online]. Tersedia: <http://www.puskur.or.id> [12 Maret 2003]
- Hellison, D. (1995). *Teaching Responsibility through Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hervet, R. (1952). Vanves, Son Experience, SES Perspectives. *Review Institute Sports* 24: 4–6.
- Hopkins, et.al., (2012), Differential Effects of Acute and Regular Physical Exercise on Cognition and Affect, *Science*, Department of Psychological and Brain Sciences, Dartmouth College, Hanover, NH, USA, (<http://www.sciencedirect.com/science>)
- International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA), (2009), *The Economic Benefits of Regular Exercise*, (www.healthclubs.com)
- Jensen, E. P., (2008) 4.20; 4.21; *A Fresh Look at Brain-Based Education, Phi Delta Kappan* February 2008
- Kirk, D. (1992). *Defining Physical Education: The Social Construction of a School Subject in Postwar Britain*. London: Falmer.
- Kirk, D., H. Fitzgerald, J. Wang, and S. Biddle. (2000). *Towards Girl-Friendly Physical Education: The Nike/YST Girls in Sport Partnership Project – final report*. Loughborough: Institute for Youth Sport.
- Kirk, D.. (1998). *Schooling Bodies: School Practice and Public Discourse 1880–1950*. London: Leicester, Univ. Press.

- Kirk, Naurught, Hanrahan, Macdonald & Jobling (1996), *The Sociocultural Foundations of Human Movement*, Macmillan Education, Australia PTY LTD.
- Knapp, B. (1963). *Skill in Sport*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Kompas, Jumat, 19 Agustus, 2011 hal. 13
- Leutzinger, J. & Blanke, D. (1991), Economic Benefits of Regular Exercise, *Business New Hampshire Magazine*, 10469575, Feb93, Vol. 10, Issue 2
- Lutan, Rusli, et al. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*, Jakarta: Depdiknas. Direktorat Pendidikan Dasar Menengah Bekerja Sama dengan Direktorat Jendral Olahraga.
- Mahoney, J.L., and H. Stattin. (2000). Leisure Activities and Adolescents' Antisocial Behavior: The Role of Structure and Social Context. *Journal of Adolescence* 23: 113–27
- Mangan, J.A. (1986). *The Games Ethic and Imperialism: Aspects of the Diffusion of an Ideal*. Harmondsworth: Viking.
- Marsh, H., and S. Kleitman. (2003). School Athletic Participation: Mostly Gain with Little Pain. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 25: 205–28.
- Martin, K., (2010), *Brain Boost: Sport and Physical Activity Enhance Children's Learning*, School of Population Health, The University of Western Australia
- McNeil, J. D. (1990). *Curriculum: Comprehensive Introduction*. Glenview, IL.: Foresman and Company.
- Metzler, W.M., (2000), *Instructional Models for Physical Education*, Allyn and Bacon, Boston.
- Mexitalia M, Susanto JC, Faizah Z, Hardian (2005), *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Anak dengan Obesitas Usia 6-7 Tahun di Semarang*. M Med, *Indines*. 2005;40:62-70.
- Mexitalia M. *Faktor Risiko Obesitas pada Remaja: Dikaji dari Sudut Energy Expenditure dan Polimorfisme Gen Uncoupling Protein 2 dan 3*. Disertasi Doktor pada Universitas Diponegoro; 2010. Semarang
- Miller, S.C., B.J.L. Bredemeier, and D.L.L. Shields. (1997). Sociomoral Education through Physical Education with At-Risk Children. *Quest* 49: 114–29.
- Moore, Joe, (2009), *The Economic Benefits of Regular Exercise*, International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA).
- Morgan, R.E., and G.T. Adamson. (1961). *Circuit Training*, 2nd ed. London: Bell.
- Mosston, M., and Ashworth, S., (1994), *Teaching Physical Education*, New York: Macmillan Publishing Co.

- National Research Council and Institute of Medicine (NRCIM). (2002). *Community Programs Topromote Youth Development*. Washington: National Academy Press
- Nauert, Rick, (2010), *Physical Activity Helps Improve Social Skills*, [PubMed Abstract](#), [Publisher Full Text](#)
- Parker, M., and J. Stiehl. (2005). Personal and Social Responsibility. In *Standards-based Physical Education Curriculum Development*, ed. J. Lund and D. Tannehill, 130–53. Boston, MA: Jones and Bartlett.
- [Pusat Kurikulum \(2004\)](#). *Identifikasi Permasalahan Kurikulum Penjas 1994*. Jakarta: Puskur
- Sallis JF, & Patrick K. (1994). Physical Activity Guidelines for Adolescents: Consensus Statement. *Pediatric Exercise Science* 1994;6:302-14
- Sallis, J., J. McKenzie, B. Kolody, M. Lewis, S. Marshall, and P. Rosengard. (1999). Effects of Health Related Physical Education on Academic Achievement: Project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 70: 127–34.
- Shephard, R. (1996). Habitual Physical Activity and Academic Performance. *Nutrition Review* 54, no. 4: S32–6.
- Shephard, R.. (1997). Curricular Physical Activity and Academic Performance. *Pediatric Exercise Science* 9: 113–26.
- Siedentop, D. (1994). *Quality PE through Positive Sport Experiences: Sport Education*. Illinois: Human Kinetics.
- Simon, L. R. (1991). *Fair Play: Sports, Values, & Society*. Westview Press.
- Slavin, R. E., (1995), *Cooperative Learning: Theory, Research, and Practice*, 2nd Ed. Boston, Allyn and Bacon
- Smith, Richard., A., (2000), *Motor Learning and Performance*, Second Edition, Human Kinetics.
- Sonstroem, R.J. (1997). Physical Activity and Self-Esteem. In *Physical Activity and Mental Health*, ed. W.P. Morgan. Washington, DC: Taylor and Francis.
- Suherman, A., (2009), *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*, CV Bintang Warli Artika, Bandung
- Suherman, A., (2011), *Realitas Kurikulum Pendidikan Jasmani: Upaya Menuju Kurikulum Berbasis Penelitian*, Rizqi Press, 2011.
- Suherman, Adang, (1998), *Revitalisasi Keterlantaran Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*, IKIP Bandung Press.
- Suherman, Adang, (2007), *Teacher's Curriculum Value Orientations dan Implikasinya pada Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*”, “Disertasi”, Prodi Pengembangan Kurikulum, SPS, UPI

- Svoboda, B. (1994). *Sport and Physical Activity as a Socialisation Environment: Scientific Review Part 1*. Strasbourg: Council of Europe.
- Thomson, I. (1979). Over-Pressure and Physical Deterioration Factors Leading to the Acceptance of Physical Education 1880–1895. *Physical Education Review* 2, no. 2: 115–22.
- U.S. Department of Health and Human Services (HHS, 1996), *Physical Activity and Health: a Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, CDC, Diunggah dari: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/mm.pdf>
- Wankel, L.M. (1985). Personal and Situational Factors Affecting Exercise Involvement: The Importance of Enjoyment. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 56, no. 3: 275–82
- Williams, L., and D.L. Gill. (1995). The Role of Perceived Competence in The Motivation of Physical Activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17: 363–78.
- World Health Organisation. (1998). Sports and Children: Consensus Statement on Organised Sports for Children. *Bulletin of the World Health Organisation* 76: 445–7
- World Health Organization, (WHO, 2007), *Global Report on Falls Prevention in Older Age*, WHO Library Cataloguing-in-Publication Data

CURRICULUM VITAE



1. Nama : Adang Suherman
2. Tempat dan tanggal Lahir : Cianjur, 18 Juni 1963
3. Nomor Induk Pegawai (NIP) : 196306101988031002
4. Jabatan : Guru Besar pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI (tmt 1 Oktober 2010)
5. Alamat : Jl. Puri Mas, Blok E no. 130A, Komp. Puri Cipageran Indah I, Cimahi
6. Status : Kawin
 - Istri : Dra. Lilis Rianita, M.Pd.
 - Anak : Dhiya Aulia Suherman
7. Pendidikan
 - a. SDN Tugu, Kadupandak, Cianjur, lulus tahun 1977
 - b. SMPN Kadupandak, Cianjur, lulus tahun 1979
 - c. SMAN 1 Cianjur, lulus tahun 1982.
 - d. Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP Bandung, lulus tahun 1987.
 - e. Program *Master* pada *Primary Physical Education Department* di *Ohio State University, USA* lulus Desember tahun 1995
 - f. Program Doktor pada Jurusan Pengembangan Kurikulum SPS UPI, lulus tahun 2007
8. Pengalaman Kerja
 - a. CPNS FPOK IKIP Bandung, Maret 1988
 - b. Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI, tahun 2000-2007
 - c. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pasca Sarjana UPI, 2011-2012
 - d. Dosen di Akademi Olahraga, Ciloto, Cianjur 1996-1999; di PGSD UPI Sumedang 1992-1997; Koordinator Mata Kuliah Penjas di PGSD Bumi Siliwangi 1997-2004
 - e. Pengurus Daerah Cabang Olahraga Squash, Senam, Bola Voli Jawa Barat 2001-2005
 - f. Ketua II Litbang KONI Jabar periode 2002-2006; periode 2006-2010
 - g. Ketua I Litbang KONI Jabar periode 2010-sekarang
 - h. Ketua Asosiasi Cerdas dan Bakat Istimewa (CiBi) Pusat 2008- 2010
 - i. Tim Pengembang *Sport Development Index (SDI)* Ditjora 2004-2010
 - j. Pendamping Pelatihan Guru *Pendidikan Jasmani* di Queensland Australia 22 – 30 September 2004 Mutendik Diknas
 - k. Tim Perumus Dokumen Misi Global Pendidikan Jasmani dan Olahraga Komnas Pendidikan Jasmani dan Olahraga Menpora 2005
 - l. Pengurus KOMNAS PENJAS-OR Kemenegpora periode 2005-sekarang

m. Mitra Bestari Jurnal IPTEKOR, Kemenegpora, 2007 – sekarang

9. Karya Ilmiah

a. Buku

No	Judul	tahun	Penerbit
1	Revitalisasi Keterlantaran Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani	1998	IKIP, Press
2	Pembelajaran Olahraga Pilihan: Bulutangkis,	1998	Dikdasmen, Depdiknas
4	Prinsip Pengembangan dan Modifikasi cabang Olahraga	2000	Dikdasmen, Depdiknas
5	Dasar-Dasar Penjaskes	2000	Dikdasmen, Depdiknas
6	Evaluasi Penjas: Asesmen Alternatif Hasil Belajar Siswa	2001	Dikdasmen, Depdiknas
7	Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar,	2001	Dikdasmen, Depdiknas
8	Renang Kompetitif: Alternatif Untuk SLTP	2001	Dikdasmen, Depdiknas
9	Menuju Perkembangan Menyeluruh; Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Umum	2001	Dikdasmen, Depdiknas
10	Buku Pedoman Pelaksanaan BBE di SLTP	2002	Dikdasmen, Depdiknas
11	Pembangunan Olahraga di Jawa Barat: Konsep, Strategi dan Implementasi Kebijakan	2003	Provinsi Jawa Barat
12	Pembelajaran Lompat Jauh	2003	Dikmenjur
13	Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Khusus Siswa Bakat Istimewa (BI) Olahraga	2009	Direktorat PSLB, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Depdiknas
14	Menuju Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berbasis Riset	2009	Penerbit Rizki untuk Umum
15	Mengenal Komisi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga	2009	Penerbit Rizki untuk Umum
16	Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani	2009	CV Bintang Warli Artika untuk MHS UPI
17	Realitas Kurikulum Pendidikan jasmani: Upaya Menuju Kurikulum Berbasis Penelitian	2011	Rizqi Press Bandung
18	Cara Efektif Belajar Keterampilan Bermain Squash	2011	Rizqi Press Bandung

b. Publikasi hasil penelitian

No	Judul Tulisan	Tahun	Penerbit
1	Realisasi Kurikulum Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar di Kota Bandung	2009	JIP (Jurnal Ilmu Pendidikan) UM

2	Determinan terhadap Kecenderungan Nilai Rujukan Guru Pendidikan Jasmani	2010	Jurnal Cakrawala UNY
3	Culture and Innovation of Teaching Physical Education in Indonesia,	2003	IJASPES (The International Journal of Asian Society for Physical Education and Sport)
4	Actual Curriculum of Physical Education at Elementary Schools And its Implication to the Development of Teaching and Curriculum	2009	IJASPES (The International Journal of Asian Society for Physical Education and Sport)
5	Kompetensi dan Sertifikasi Guru Pendidikan Jasmani: Penelitian di Tiga Kota Besar di Indonesia	2008	Komisi Nasional Pendidikan jasmani dan olahraga, Kemenegpora
6	Pengaruh Letak Geografis Sekolah dan Peningkatan Kompetensi Guru Penjas terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik	2009	Komisi Nasional Pendidikan jasmani dan olahraga, Kemenegpora
7	Analisis Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani di Kota Cimahi	2009	Jurnal IPTEK Olahraga
8	Tes Keterampilan Olahraga Squash	2010	Jurnal IPTEK Olahraga
9	Kemampuan Memory, Kesehatan Mental Emosional, Dan Mood Bekerja Anggota Komunitas Sepeda <i>Bike To Work</i> Bandung	2010	LPPM, UPI
10	Pengaruh Gaya Hidup Aktif (<i>Active Life Style</i>) Terhadap Kebugaran Jasmani, Prestasi Akademik, Dan Self-Estem Siswa Sekolah Menengah Pertama	2011	LPPM UPI
11	Pengkajian Kebijakan Pembudayaan Olahraga Masyarakat, Menuju Gaya Hidup Aktif Sepanjang Hayat	2011	Komisi Nasional Pendidikan jasmani dan olahraga, Kemenegpora
12	Dampak Psiko-Sosial SEA Games 2011: Survei Pada Masyarakat Palembang ¹	2012	Jurnal IPTEK Olahraga

10. Kunjungan ke Luar Negeri (5 tahun terakhir)

No	Negara yang dituju	Tujuan Kunjungan	Lama Kunjungan	Pemberi Dana
1	Beijing, China, 2008	Studi Banding ke Beijing Sport University (BSU)	5 hari	Komisi Nasional Penjas Kemenpora Jakarta
2	Guangzhou, China, 2008	Menyajikan Makalah pada Konferensi International Convention on Science, Education	5 hari (August 1 st – 5 st 2008)	Mandiri

		and Medicine in Sport (ICSEMIS)		
3	Taipei, Taiwan, China, 2009	Mengikuti <i>International Forum of Sport Industry, Economic Values of Sport</i>	5 hari (8 – 13 September 2009)	Komisi Nasional Penjas Kemenpora Jakarta
4	Zwole, Belanda, 2010	Studi Banding ke Weindesheim University	5 hari	FPOK UPI
5	Singapura, 2011	Studi Banding ke Muhamadiyah	2 hari	Bakorbang UPI
6	Australia, 2011	Studi Banding ke Edit Cowan University	5 hari	Komisi Nasional Penjas Kemenpora Jakarta
7	Malaysia, 2012	Studi Banding ke UKM & Sekolah Sukan Bukit Jalil, Malaysia	3 hari	Prodi POR SPS UPI
8	Korea, 2012	Studi Banding ke Korea National Sport University (KNSU)	3 hari	SPS UPI

11. Simposium/Seminar/Panitia (5 tahun terakhir)

No	Nama	Kedudukan Peranan	Bulan/Tahun Penyelenggaraan	Lama Kegiatan	Tempat
1	International Convention on Science, Education and Medicine in Sport (ICSEMIS),	Penyaji	August 1 st – 5 st 2008	5 hari	Guangzhou, China ,
2	International Conference on Sport Industry,	Penyaji	Oktober 21 st -23 st 2008	3 hari	Bandung, Indonesia
3	International Conference on Sport Industry,	Panitia	Oktober 21 st -23 st 2008	3 hari	Bandung, Indonesia
4	International Seminar of Physical Educations and Sport: Building Health, Excellence, Wellbeing and Friendly People through Physical Education and Sport,	Penyaji	April 28 st – 29 st 2009	3 hari	Semarang, Indonesia
5	The International Conference of Physical Education and Sport: Character Education and Economic Values of Sport	Penyaji	24-25 July 2009	2 hari	Bandung, Indonesia
6	The International Conference of Physical Education and	Panitia	24-25 July 2009	2 hari	Bandung, Indonesia

	Sport: Character Education and Economic Values of Sport				
7	The International Forum of Sport Industry, Economic Values of Sport	Peserta	8 – 13 September 2009	5 hari	Taipei, Taiwan, China
8	Lokakarya dan Konferensi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga	Penyaji	27-28 sept 2011	2 hari	Bandung, UPI, Komnas Penjas, Kemenpora
9	The International Seminar of Physical Education and Sport: Empowering PE Teaching through Research-based Practices	Penyaji	24-25 oktober 2011	2 hari	Prodi POR SPS UPI
10	The International Conference: Solidarity for Unity through Sport	Penyaji	8 Nop 2011	1 hari	Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga
11	Seminar Nasional Layanan Pendidikan bagi Siswa yang Memiliki Kecerdasan dan Bakat Istimewa (CiBi)	Penyaji	5September	1 hari	Twin Hotel Jakarta
12	International Seminar on Sport Science 2012 “Educating Sport Professional, Conserving Local Wisdom, and Progressing Future”	Peserta	6 Oktober	1 hari,	Kerjasama UNNES dan Kemenpora di Grand Candi Hotel, Semarang

Informasi yang saya sampaikan adalah benar dan saya bertanggung jawab apabila terjadi kesalahan atau ketidakbenaran informasi yang saya berikan.

Bandung, Oktober 2012

(Prof. Dr. Adang Suherman, M.A)

