

Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Setiyawan M.Or,
Universitas PGRI Semarang
second.setiyawan@gmail.com

Abstrak

Pendidikan jasmani adalah studi, praktik, dan apresiasi seni dan ilmu gerak insani. Pendidikan jasmani adalah bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Gerak adalah ciri dari makhluk hidup dimana gerak merupakan bagian aktivitas jasmani yang melekat pada manusia. Karena itu, pembelajaran gerak atau aktivitas jasmani sesungguhnya sangat penting bagi kualitas hidup manusia. Pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai berbagai macam visi jangka panjang yang dijelaskan dan dijabarkan dalam beberapa rumusan jangka pendek agar visi tersebut dapat tercapai sesuai dengan harapan. Pendidikan jasmani dan olahraga menjadi kesatuan dengan tujuan pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani dan olahraga berusaha menjadikan manusia yang seutuhnya pada aspek jasmani, tidak hanya itu pendidikan jasmani dan olahraga juga ikut berperan dalam membentuk aspek rohani maupun aspek sosial. Olahraga merupakan dasar fundamental dan filosofi kehidupan yang mencerminkan dan mengkombinasikan keseimbangan antara jasmani (badan yang sehat) dan rohani (kemauan, moral dan kecerdasan) serta mengharmonikan antara kehidupan keolahragaan, kebudayaan dan pendidikan, sehingga dengan demikian dapat diciptakan keselarasan kehidupan yang didasarkan pada kebahagiaan dan usaha yang mulia, nilai nilai pendidikan yang baik dan penghargaan pada prinsip-prinsip etika yang baik pula.

Kata kunci: Visi, pendidikan jasmani, olahraga

PENDAHULUAN

Setiap aspek dalam kehidupan manusia pasti mempunyai tujuan seperti apa yang dicita-citakan. Tujuan tersebut bisa merupakan tujuan yang akan dicapai dalam jangka waktu panjang maupun dalam jangka waktu yang dekat. Pendidikan jasmani adalah studi, praktik, dan apresiasi seni dan ilmu gerak insani. Pendidikan jasmani adalah bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Gerak atau aktivitas jasmani adalah alamiah dan dasar keberadaan bagi setiap insan. Gerak itu sendiri adalah ciri dari makhluk hidup dimana gerak merupakan bagian aktivitas

Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Setiyawan)

jasmani yang melekat pada manusia. Karena itu, pembelajaran gerak atau aktivitas jasmani sesungguhnya sangat penting bagi kualitas hidup manusia. Olahraga sebagai salah satu ilmu pengetahuan yang merupakan bagian dari pendidikan jasmani juga memiliki andil dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas.

Olahraga sebagai kajian ilmu memiliki tiga dimensi ilmiah yaitu ontologi, epistemologi dan aksiologi. Dalam kajian aksiologi sebuah ilmu dikaji dari sudut kegunaan ilmu. Suatu ilmu pengetahuan memiliki nilai guna apabila mampu merubah perilaku dan mampu mengarahkan penggunaannya kearah yang lebih baik. Dalam makalah ini penulis akan mencoba menjelaskan tujuan olahraga yang merupakan bagian dari pendidikan jasmani dikaitkan dengan tujuan pendidikan pada umumnya.

PEMBAHASAN

Pengertian Visi

Visi berasal dari bahasa Yunani '*visio*' yang artinya bayangan atau prediksi tentang langkah-langkah apa saja yang dapat dilakukan sesuai ketersediaan sumber daya yang ada. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia visi mempunyai arti kemampuan melihat inti persoalan, pandangan atau wawasan ke depan, kemampuan untuk merasakan sesuatu yang tidak tampak melalui kehalusan jiwa dan ketajaman penglihatan, sedangkan secara umum visi ialah suatu pandangan jauh ke depan tentang tujuan-tujuan dan apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Jika kita memiliki visi maka kita akan lebih mampu menggunakan akal pikiran kita untuk mengejar suatu tujuan yang ingin ditempuh. Oleh karena itu visi sangat diperlukan untuk kita jadikan pengarah tujuan yang terbaik dari ide-ide kreatif kita dan sebagai motivasi utama dari tindakan utama.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga

A. Pendidikan Jasmani

Menurut *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (AAHPERD)* pendidikan jasmani adalah studi dan praktik tentang ilmu

Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Setiyawan)

dan seni gerak insani. Lebih lanjut *AAHPERD* menjelaskan pendidikan jasmani dapat menjelaskan bagaimana orang bergerak, bagaimana dampak fisiologikal, sosiologikal, dan psikologikal orang bergerak dan pola-pola keterampilan yang membentuk kekayaan pengalaman gerak. Pendidikan jasmani memiliki dua esensi yaitu:

a. Pendidikan tentang aktivitas jasmani

Pada awal perkembangan pendidikan jasmani di tanah air, pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dan masyarakat umum mengutamakan pada pencapaian derajat kesehatan dan kebugaran siswa bahkan berkembang lebih memfokuskan diri pada peraih atau pencapaian prestasi di bidang kecabangan olahraga, sehingga sangat sedikit sekali pencapaian pada kontribusi pendidikan jasmani sebagai alat mendidik siswa secara utuh.

Penekanan pada kebugaran dan kesehatan jasmani dilandasi oleh pemahaman “pendidikan biologistik”, yaitu aktivitas jasmani sebagai upaya mendidik biologis tubuh. Materi program berisikan kegiatan olahraga atletik (lari, lompat, lempar, dan tolak), bola basket, bola voli, sepak bola, dan seterusnya, yang difokuskan pada aktivitas jasmani yang cukup intensitasnya. Penekanan pada kebugaran dan kesehatan dipengaruhi oleh pemahaman pentingnya jasmani untuk pembentukan manusia Indonesia yang kuat, sehat, dan patriotis. Pendidikan tentang aktivitas jasmani juga dicirikan oleh berkembangnya model kurikulum pendidikan jasmani berbasis pendidikan gerak. Suatu model kurikulum yang mengutamakan pada penanaman pemahaman kesadaran tubuh, kesadaran ruang (gerak), dan kualitas gerak dalam hubungan dengan komponen sekitar lingkungan gerak itu terjadi. Pendidikan tentang aktivitas jasmani berkembang sehingga menghasilkan pengkajian mendalam tentang hakikat aktivitas jasmani dari sudut pandang fisiologi, yang kemudian melahirkan penajaman kajian fisiologi olahraga.

b. Pendidikan melalui aktivitas jasmani

Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Setiyawan)

Seorang tokoh pendidikan jasmani Amerika, mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai “pendidikan melalui aktivitas jasmani” daripada merupakan pendidikan tentang aktivitas jasmani. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah sebaiknya lebih diarahkan kepada “pendidikan melalui aktivitas jasmani” yaitu pemanfaatan segala aktivitas jasmani (termasuk olahraga) untuk kepentingan pencapaian tujuan pendidikan. Seperti dikemukakan seorang tokoh lain pendidikan jasmani Amerika, Hetherington (1910), yang menyatakan segala aktivitas jasmani termasuk bermain, senam, atletik, dan permainan dikategorikan sebagai upaya pendidikan. Perkembangan terkini, pemahaman pendidikan melalui aktivitas jasmani ini dijiwai oleh filosofis pedagogik, yaitu pemanfaatan aktivitas jasmani sebagai media pendidikan.

B. Pengertian Olahraga

Esensi dari olahraga adalah permainan manusia. Definisi klasik olahraga yang bertumpu pada permainan dan peragaan keterampilan fisik dengan dukungan usaha keras kelompok otot-otot besar misalnya, semakin sulit untuk dipertahankan seiring dengan perubahan sosial dan perubahan iptek yang semakin maju. Muatan teknologi yang menggabungkan otot dan mesin serta temuan ilmiah melahirkan olahraga yang berorientasi teknologi (*Techno sport*). Isu lingkungan hidup dan falsafah pembangunan berwawasan lingkungan juga mempengaruhi corak kegiatan cabang olahraga baru yang berorientasi lingkungan sehingga lahir olahraga yang bernuanas lingkungan (*eco sport*).

Definisi olahraga menurut Husdarta (2010: 133), bahwa olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakannya dan kemauanya semaksimal mungkin. Menurut UNESCO *sport* adalah setiap aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain ataupun diri sendiri. Definisi yang dirumuskan oleh Dewan Eropa pada tahun 1980 merumuskan bahwa olahraga sebagai aktivitas spontan,

Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Setiyawan)

bebas dan dilaksanakan selama waktu luang. Sedangkan menurut Husdarta (2010: 134), istilah olahraga tidak digunakan dalam olahraga kompetitif yang sempit, karena pengertiannya bukan hanya sebagai himpunan aktivitas fisik yang resmi terorganisasi dan tidak resmi yang tampak kebanyakan dalam cabang-cabang olahraga namun juga dalam bentuk yang mendasar seperti senam, pelatihan kebugaran jasmani. Olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah raga atau mengolah jasmani. Giriwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Selanjutnya Kusmaedi (2002:1) menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari beberapa hal, yaitu: (1) *Disport* yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain, (2) *Field Sport* yaitu kegiatan yang dilakukan para bangsawan yang terdiri dari menembak dan berburu, (3) *Desporter* yaitu membuang kata lelah, (4) *Sports* yaitu pemuas atau hobi, dan (5) Olahraga yaitu gerak badan untuk menguatkan badan. Sedangkan menurut *International Council of Sport and Education* yang dikutip Lutan (1992:17) olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain serta konfrontasi dengan unsur alam. Selanjutnya Kosasih (1985:4) menyatakan bahwa olahraga adalah kegiatan untuk memperkembangkan kekuatan fisik dan jasmani supaya badan kuat dan tenaga cukup terlatih menjadi tangkas untuk melakukan perjuangan hidupnya.

Dari beberapa definisi olahraga dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu.

Menurut Husdarta (2010: 136), terdapat beberapa ciri-ciri dalam olahraga yaitu:

Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Setiyawan)

a. Olahraga Sebagai Sub-Sistem Bermain

Inti yang paling dalam dari olahraga dibentuk oleh sebuah kriteria yaitu makna bermain dan permainan kriteria paling otentik adalah bahwa kegiatan olahraga didasarkan pada faktor kebebasan dan kesengajaan atas dasar kesadaran pelakunya untuk berbuat, lawan dari aktivitas yang bersifat paksaan atau desakan. Dalam olahraga kita cenderung mengulang-ulang gerak yang dianggap memperkaya diri kita sebagai keharusan untuk memenuhi kebutuhan material. Unsur kesungguhan dan perjuangan konfrontasi atlet dengan tugasnya menjadi ciri yang amat jelas dari olahraga.

b. Gambaran Struktural Spesifik Olahraga

Aktivitas olahraga memiliki perbedaan dengan dunia bermain terutama dalam gambaran struktural dan faktor-faktor yang berpengaruh yang membentuk kerangka spesifik olahraga ditandai dengan bentuk-bentuk yang khas.

c. Fokus pada Gerak dalam Pelaksanaan Olahraga

Orientasi fisik (fisik) kegiatan olahraga merupakan ciri utama dalam konteks ini, seperti aspek gerak, daya tahan, kecepatan, kekuatan dan ketrampilan yang merupakan unsur inheren dari kegiatan olahraga. Setiap bentuk permainan sejati dalam olahraga terdiri atas kegiatan yang lebih menekankan aspek gerak, sehingga unsur jasmaniah menjadi sangat dominan. Perwujudan gerak dalam olahraga ini terkait dengan aspek dorongan (*drive*) pada manusia yang terikat dengan faktor sosial dan budaya juga pengaruh kejiwaan dan motif.

d. Realitas Olahraga

Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Setiyawan)

Keterlibatan seseorang dalam olahraga tidak terpaku pada peran yang telah ditetapkan saja, tetapi merupakan bagian dari dunia nyata atau konkrit. Bersama dengan yang lain pemain memainkan sebuah permainan yang real dalam konteks bermain dan faktor kesungguhan merupakan kriteria yang melekat pada pelaksanaan olahraga. Perbuatan setengah hati atau pura-pura, bertentangan dengan ciri hakiki olahraga.

e. Penampilan dan Prestasi dalam Olahraga

Husdarta (2010: 139), menekankan unsur tujuan dan prestasi seperti halnya keriangannya karena mampu melakukan sesuatu sebaik mungkin atau melebihi orang lain sebagai faktor penentu kegiatan olahraga. Ada tiga dimensi karakteristik prestasi olahraga, yaitu :

- a. Prestasi itu dinyatakan melalui aspek jasmaniah. Prestasi olahraga diarahkan untuk menguasai, memelihara dan mengoptimalkan ketrampilan gerak.
- b. Kegiatan dilaksanakan secara suka rela.
- c. Kegiatannya tidak dimaksudkan untuk menghancurkan orang lain tetapi justru untuk meningkatkan solidaritas.

f. Dimensi Sosial

Proses pembelajaran keterampilan olahraga itu berlangsung dalam suasana sosial, meskipun dalam kenyataannya seseorang memperoleh kebebasan untuk memilih atau menentukan kegiatan apa yang akan dilakukan tanpa dipengaruhi orang lain.

Klasifikasi Olahraga

Ditinjau dari tujuannya, olahraga digolongkan menjadi empat yaitu:

- a. Olahraga Pendidikan

Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Setiyawan)

Olahraga pendidikan adalah aktivitas olahraga yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan. Olahraga yang bertujuan untuk pendidikan ini identik dengan aktivitas pendidikan jasmani yaitu cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan.

b. Olahraga Rekreasi

Olahraga Rekreasi adalah olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh.

c. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi yang baik disyaratkan memiliki kebugaran dan harus memiliki keterampilan yang baik pada cabang olahraga yang ditekuninya.

d. Olahraga Rehabilitasi / Kesehatan

Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu seperti penderita penyakit jantung koroner, penderita asma, penyembuhan setelah cedera, dan penderita penyakit lain yang dianjurkan oleh dokter.

Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan jasmani dan olahraga adalah bagian integral dari pendidikan secara total yang berkontribusi pada perkembangan

Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Setiyawan)

individual melalui media alamiah aktivitas jasmani dan gerak insani. Pendidikan jasmani dan olahraga adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap siswa. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh dan memerlukan waktu jangka panjang, maka dapat dirumuskan kedalam beberapa tujuan jangka pendek, dengan tidak melupakan tujuan hakiki yang ingin dicapai. Tujuan itu dirumuskan kedalam tujuan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai berikut:

a. Keterampilan Fisikal

Perkembangan dan penyempurnaan keterampilan sistem syaraf- otot adalah penting bagi efisiensi gerak dalam kehidupan sehari-hari (termasuk: postur, dan mekanika tubuh), dan efisiensi gerak bagi berbagai aktivitas jasmani, yang mengantarkan gerak semakin efisien dan efektif, penampilan gerak menjadi mudah dinikmati. Gerak dasar atau keterampilan dasar (fundamental), keterampilan berolahraga, dan keterampilan atau aktivitas ritmik adalah komponen-komponen penting dalam keterampilan fisikal ini.

b. Kebugaran Fisikal

Kebugaran adalah dasar keterampilan gerak tingkat tinggi (ekselensi). Perkembangan kebugaran fisik dan kesehatan memberikan kontribusi pada efektivitas kehidupan dan kesenangan hidup, dan setiap komponennya harus diajarkan melalui perpaduan tubuh dan pikiran. Pertama, para siswa diharapkan mencapai tingkat kebugaran tertentu, dan kedua, para siswa mendapatkan sejumlah pengetahuan dan berkeinginan untuk hidup sepanjang hayat. Salah satu aspek dari kebugaran fisikal adalah kesehatan-terkait kebugaran, termasuk komponen-komponen kekuatan, kelenturan, daya tahan, dan komposisi tubuh. Kebugaran gerak memperluas definisinya termasuk keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan.

c. Pengetahuan dan Pemahaman

Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Setiyawan)

Pemahaman tentang pentingnya aktivitas jasmani olahraga dan bagaimana keterkaitannya dengan kesehatan dan kesejahteraan adalah penting. Pengetahuan prinsip-prinsip ilmiah terkait aktivitas jasmani, latihan, dan kesehatan perlu dimasukkan dalam program pendidikan jasmani. Karena itu, penting untuk mengajarkan tentang tubuh sebagaimana pentingnya mengajarkan matematika dan bahasa.

Unsur-unsur yang terkait pengetahuan dan pemahaman ini adalah keterampilan merancang dan mengimplementasikan kebugaran atau program pengendalian berat badan, evaluasi kebugaran, dan keamanan dan kenyamanan berpartisipasi dalam aktivitas jasmani. Pengetahuan tentang aturan permainan, strategi, dan teknik meningkatkan partisipasi kedalam berbagai aktivitas jasmani. Permainan juga dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah dalam situasi emosional tertentu. Para siswa juga perlu belajar proses untuk menampilkan keterampilan fisik dan prinsip-prinsip dasar gerakan (seperti: kesetimbangan, penyerapan daya) yang sering ada dalam berbagai aktivitas jasmani.

d. Keterampilan Sosial

Pemerolehan nilai-nilai sosial yang diinginkan seperti kerjasama, komitmen, kepemimpinan, kejujuran, tanggungjawab, kedisiplinan, dan toleran perlu dibelajarkan melalui partisipasi dalam pengajaran berbagai aktivitas jasmani. Pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani sekarang ini tidak hanya perlu menanamkan penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga, tetapi pada saat yang bersamaan pula dibelajarkan nilai-nilai sosial melalui rancangan dan organisasi pembelajaran secara cermat.

e. Sikap dan Apresiasi

Para siswa perlu mendapatkan pengalaman yang bisa membantu mereka memahami peran aktivitas jasmani dan olahraga di masyarakat. Sikap siswa terhadap aktivitas jasmani dan perasaan serta keberhasilan melakukan aktivitas jasmani mempengaruhi

partisipasi mereka selanjutnya. Kecermatan perlu diperhatikan untuk mendapatkan siswa menunjukkan sikap positif dan apresiasi hasil dari pembelajaran pendidikan jasmani. Para siswa mendapatkan nilai dalam cara terbaik mereka merasakan kesenangan dan kebahagiaan ketika melakukan aktivitas jasmani yang dilakukan.

Aktivitas jasmani juga memberikan suatu kesempatan untuk pelepasan ketegangan emosional melalui cara-cara yang tepat. Manakala partisipasi ditunjukkan siswa yang juga ditopang pula lingkungan, para siswa dapat meningkatkan perasaan self-esteem mereka, melepaskan ketegangan, dan mengembangkan inisiatif, mengarahkan diri, dan berkreativitas. Karena itu, seorang pakar di bidang pendidikan jasmani berkebangsaan Amerika, Don Hellison, menyatakan bahwa profesi pendidikan jasmani perlu menggapai keseimbangan antara membantu orang dan mengembangkan pokok materi (seperti; keterampilan, kebugaran, strategi, dan sebagainya).

Tujuan pendidikan jasmani dapat pula dipecah kedalam sub-tujuan, dengan spesifikasi pengharapan jangka pendek. Tujuan yang dengan mudah dapat dicapai adalah memenuhi kebutuhan individual siswa. Dari semua tujuan yang ada pada pendidikan jasmani, meski dapat pula disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan perubahan lingkungan masyarakat.

Olimpisme (*Olympism*) Sebagai Pokok Pikiran Gerakan Olimpiade

Olimpisme adalah dasar fundamental dan filosofi kehidupan yang mencerminkan dan mengkombinasikan keseimbangan antara jasmani (badan yang sehat) dan rohani (kemauan, moral dan kecerdasan) serta mengharmonikan antara kehidupan keolahragaan, kebudayaan dan pendidikan, sehingga dengan demikian dapat diciptakan keselarasan kehidupan yang didasarkan pada kebahagiaan dan usaha yang mulia, nilai nilai pendidikan yang baik dan penghargaan pada prinsip-prinsip

Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Setiyawan)

etika yang baik pula.

Visi Olimpisme adalah menempatkan olahraga dimana saja sebagai wahana pembentukan manusia secara utuh yang harmonis dalam usaha membangun suatu masyarakat yang damai dengan saling menghormati. Untuk kepentingan ini gerakan olahraga berusaha secara sendiri-sendiri ataupun bekerjasama dengan organisasi yang terkait menciptakan kegiatan-kegiatan dalam usaha membangun perdamaian yang abadi.

SIMPULAN

Pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai berbagai macam visi jangka panjang yang dijelaskan dan dijabarkan dalam beberapa rumusan jangka pendek agar visi tersebut dapat tercapai sesuai dengan harapan. Pendidikan jasmani dan olahraga menjadi kesatuan dengan tujuan pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani dan olahraga berusaha menjadikan manusia yang seutuhnya pada aspek jasmani, tidak hanya itu pendidikan jasmani dan olahraga juga ikut berperan dalam membentuk aspek rohani maupun aspek sosial.

Dalam olimpiade sebagai salah satu terapan, olahraga merupakandasar fundamental dan filosofi kehidupan yang mencerminkan dan mengkombinasikan keseimbangan antara jasmani (badan yang sehat) dan rohani (kemauan, moral dan kecerdasan) serta mengharmonikan antara kehidupan keolahragaan, kebudayaan dan pendidikan, sehingga dengan demikian dapat diciptakan keselarasan kehidupan yang didasarkan pada kebahagiaan dan usaha yang mulia, nilai nilai pendidikan yang baik dan penghargaan pada prinsip-prinsip etika yang baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

AAHPERD. (1999). *Physical Education For Lifelong Fitness*. The Physical Best Teacher's Guid., Champaign Illinois: Human Kinestics.

Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Setiyawan)

Giriwijoyo, Santosa. (2004). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung : FPOK UPI

Husdarta, H.J.S..(2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

KBBI. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.

Kusmaedi, Nurlan (2002) *Olahraga rekreasi dan olahraga tradisional*. Bandung: FPOK UPI

BIODATA PENULIS

Nama : Setiyawan M.Or

Tempat,Tgl Lahir : Sukoharjo, 03 Desember 1990

Pekerjaan : Dosen Universitas PGRI Semarang

Pendidikan : S1 Prodi Kepelatihan Olahraga Fik Uny
S2 Prodi Ilmu Keolahragaan Pps Fik Uny

Karya Ilmiah :

1. Implementasi Undang-Undang Sistem Keolahragaan (Jurnal Jendela Olahraga Volume 1, Nomor 1, Juli 2016)
2. Kepribadian Atlet Dan Non Atlet (Jurnal Jendela Olahraga Volume 2, Nomor 1, Januari 2017)
3. Burnout Pada Atlet Usia Dini (Procedding Lptk Viii Fik Uny 2017)