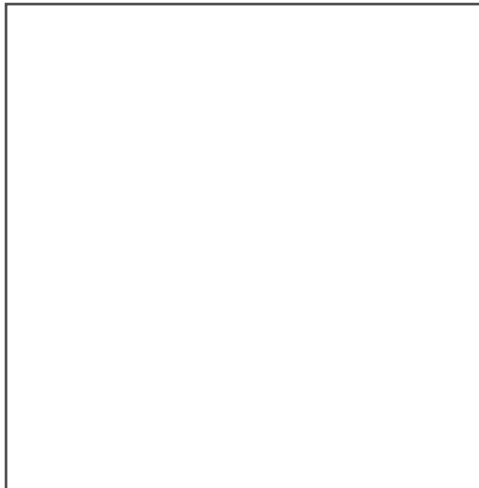


LAPORAN

**NILAI-NILAI ESENSIAL OLAHRAGA
DALAM KONTRIBUSINYA MEMBENTUK KARAKTER**



Oleh:

Sumaryanto

NIP. 19650301 19901 1 001

**JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2010**

ABSTRAK

NILAI-NILAI ESENSIAL OLAHRAGA DALAM KONTRIBUSINYA MEMBENTUK KARAKTER

Oleh: Sumaryanto

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan melakukan refleksi kritis terhadap fenomena olahraga pencak silat dan nilai-nilai esensial yang terkandung didalamnya dalam mendukung terbentuknya karakter.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM Pencak Silat UNY. Jumlah sampel yang diambil sebesar 25 orang yaitu mahasiswa yang aktif mengikuti latihan UKM Pencak Silat UNY. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, teknik wawancara, dan studi dokumentasi. Teknik analisis data dengan teknik deskriptif kualitatif.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil bahwa nilai-nilai esensial olahraga dapat memberikan kontribusi membentuk karakter. Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti olahraga pencak silat dari (a) nilai etis: terdapat peningkatan rasa saling menghormati, tanggung jawab, komitmen, disiplin, kontrol diri, (b) nilai teknis: sportif, *fair play*, konsentrasi, *mind set*, cepat mengambil keputusan, (c) nilai estetis: lebih bisa menempatkan diri, lebih teratur dalam beribadah (kebersihan batin), lebih sopan, tidak arogan/sombong, (d) nilai atletis: peningkatan kebugaran dan kesehatan, biomotor, mental, prestasi yang sesungguhnya (karakter mulia).

Kata kunci: nilai-nilai olahraga, karakter

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	4
1. Hakikat Olahraga dan Karakter.....	4
2. Nilai-nilai Esensial Olahraga.....	5
3. Nilai-nilai Esensial Olahraga Pencak Silat.....	12
BAB III. METODE PENELITIAN.....	17
A. Desain Penelitian.....	17
B. Definisi Operasional Variabel.....	17
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
D. Teknik Pengumpulan Data.....	18
E. Teknik Analisis Data.....	18
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	19
.....	

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	24
DAFTAR PUSTAKA.....	25
LAMPIRAN.....	28

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era globalisasi ini bangsa Indonesia menghadapi tantangan cukup berat, terutama dalam menghadapi era persaingan di segala bidang yang ketat. Untuk menghadapi tantangan tersebut, bangsa Indonesia perlu mempersiapkan masyarakat yang sehat, bugar, berprestasi, produktif, beretos kerja tinggi, dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemuliaan. Hal itu dapat diperoleh dengan melakukan kegiatan olahraga. Olahraga merupakan wahana yang efektif dan strategis dalam menciptakan masyarakat yang sportif dan madani.

Partisipasi yang tinggi dalam olahraga disebabkan karena olahraga dapat memberikan peningkatan kesempatan yang ideal untuk menyalurkan tenaga yang baik dalam lingkungan persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira, menuju kehidupan serasi, selaras, dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sejati (Engkos Kosasih, 1983: 1). Diantara cabang olahraga yang ada dan cukup banyak dilakukan oleh masyarakat adalah olahraga beladiri pencak silat. Pencak silat adalah olahraga hasil budaya manusia Indonesia, untuk membela, mempertahankan eksistensi dan integritas terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya, untuk mencapai keselarasan hidup, guna meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Hal tersebut mengandung makna, bahwa pencak silat mengajarkan pengenalan diri sebagai insan atau makhluk hidup, yang percaya atas adanya kekuasaan yang lebih tinggi, yaitu Tuhan Yang Maha Esa. Pencak silat didalam intensitasnya terdiri dari olahraga rekreasi, olahraga prestasi dan olahraga masal. Pencak Silat sebagai seni, harus menuruti ketentuan-ketentuan, keselarasan, keseimbangan dan keserasian, antara wirahma, wirasa dan wiraga. Sementara sebagai olahraga masal yang bersifat penyegaran jasmani, telah menghasilkan program Senam Pagi Indonesia, yang hingga saat ini masih sering dilakukan oleh masyarakat, khususnya di setiap jenjang persekolahan (Endang Sumardi, <http://www.sukabumikota.go.id/detailberita.asp?id>, 2008).

Filosofi "ilmu padi" dalam dunia pencak silat perlu sekali, yaitu semakin tinggi ilmu yang dimiliki oleh pesilat maka akan semakin merunduk. Hal ini bisa di lihat dengan: selalu mengembangkan *rasa mulad sariro hangroso wani, ing ngarso sung tulodho, ing madyo mangun karso dan tut wuri handayani*, yang berarti bahwa pesilat selalu berani berintropeksi atas dirinya, dan selalu memberi suri tauladan saat memimpin, selalu memberi semangat saat berada ditengah dan memberikan dorongan.

Dunia olahraga pencak silat selalu syarat dengan makna filosofis. Dalam filsafat ilmu tidak dapat dipungkiri bahwa berfilsafat merupakan manifestasi kegiatan intelektual yang telah meletakkan dasar-dasar paradigmatis bagi tradisi dalam kehidupan masyarakat ilmiah (Koento Wibisono, 2001: 3). Eldon S (1983: 45) menyatakan bahwa adanya nilai-nilai positif dalam olahraga, karena dalam olahraga merupakan *mikro kosmos* yang menentukan pokok-pokok dan mencerminkan nilai-nilai sosial. Nilai-nilai yang terungkap dalam olahraga, selanjutnya akan menggambarkan fungsi olahraga dalam masyarakat. Nilai-nilai sosial itu pada akhirnya akan kembali dan yang menikmati adalah masyarakat pelakunya sendiri.

Dalam perspektif pendidikan, saat ini Kemendiknas sedang menggiatkan pentingnya pendidikan karakter bagi siswa/mahasiswa. Olahraga pencak silat sesuai dengan dasar filosofinya berdayaguna dan multiguna untuk menumbuh kembangkan karakter yang mulia. Untuk itulah penelitian ini akan mengungkap nilai-nilai esensial olahraga pencak silat dalam kontribusinya

membentuk karakter.

B. Rumusan Masalah

Apa saja nilai-nilai esensial yang terkandung dalam olahraga pencak silat dan bagaimana kontribusinya untuk membentuk karakter?

C. Batasan Masalah

Dengan mempertimbangkan segala keterbatasan peneliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya untuk mengetahui nilai-nilai olahraga pencak silat pada mahasiswa yang mengikuti UKM pencak silat.

D. Tujuan Penelitian

Ingin mengetahui dan melakukan refleksi kritis terhadap fenomena olahraga pencak silat dan nilai-nilai esensial yang terkandung didalamnya dalam mendukung terbentuknya karakter.

E. Manfaat Penelitian

Dapat mengungkap hakikat olahraga sekaligus pemahaman nilai-nilai etis dan filosofis yang ditampilkan dalam olahraga khususnya olahraga pencak silat, serta sebagai upaya untuk penanaman nilai-nilai positif dalam membentuk karakter dan budi pekerti insan manusia.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

1. Hakikat Olahraga dan Karakter

Ditinjau dari bahasa Jawa Kuno, olahraga tersusun dari dua kata, yaitu ulah dan raga, ulah berarti perbuatan, laku, atau kegiatan, sedang raga berarti anyaman, rangka, atau wadah (Juynboll, 1923). Sampai sekarang olahraga mempunyai pengertian kata nama benda, kemudian kata olahraga sebagai alih bahasa istilah *sport*. Bekaitan dengan istilah *sport*, Rijsdorp (1971: 44) mengatakan bahwa *sport* mempunyai watak permainan, namun *sport* tidak sama dengan permainan. Permainan mempunyai makna yang lebih luas daripada *sport*. *Sport* dapat dipandang sebagai bentuk permainan yang mempunyai jenis tersendiri.

Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya. Selain dari berguna bagi pertumbuhan perkembangan jasmani manusia, juga memberi pengaruh kepada perkembangan rohaninya, pengaruh tersebut dapat memberikan efisiensi kerja terhadap alat-alat tubuh, sehingga peredaran darah, pernafasan dan pencernaan menjadi teratur.

Karakter atau watak merupakan perpaduan dari segala tabiat manusia yang bersifat tetap sehingga menjadi "Tanda" yang khusus untuk membedakan orang yang satu dengan lainnya. *Character* dalam bahasa Yunani berasal dari kata "Charasein" yang artinya mengukir corak yang tetap dan tidak terhapuskan. Karakter mengartikan watak dalam arti psikologis dan etis. Berwatak menunjukkan sikap memiliki pendirian yang teguh, baik, terpuji dan dapat dipercaya. Berwatak berarti memiliki prinsip dalam arti moral.

Manusia dibangun oleh domain-domain, yaitu kognitif, motorik, afektif, dan emosional. Dalam menampilkan suatu perilaku atau tindakan, domain tersebut saling berinteraksi dan saling

berpengaruh antara satu dan yang lain. Agar manusia tumbuh dan berkembang secara wajar, beberapa domain tersebut harus mendapatkan rangsangan dan perlakuan yang seimbang. Oleh karena itu, manusia dalam menampilkan gerak, khususnya dalam berolahraga, harus dipandang sebagai suatu totalitas sistem, yaitu manusia sebagai sistem bio-psiko-sosio-kultural (Toho Cholik Mutohir, 2002: 1).

Seperti yang dikatakan Fritz E. Simanjuntak (1990: 15) bahwa olahraga dapat membantu proses pembentukan karakteristik masyarakat. Lebih lanjut ia mengutip pendapat Howard Nixon bahwa menurut hasil studi yang dilakukan di Amerika, 90% masyarakat Amerika setuju bahwa olahraga membina karakteristik masyarakat menjadi lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup manusia.

2. Nilai-nilai Esensial Olahraga

Olahraga tidak hanya merupakan kebutuhan manusia, tetapi juga merupakan kebutuhan media untuk mencapai tujuan. Manusia bergerak bukan hanya disebabkan oleh adanya dorongan secara biologis, melainkan juga oleh faktor kejiwaan. Hal itu berarti ketika seseorang melakukan aktivitas gerak dalam berolahraga, ia mengalami peristiwa fisik dan psikis.

Beberapa anggota Majelis Ulama Indonesia mempunyai pandangan yang sama tentang hukum olahraga menurut ajaran Islam, bahwa hukum olahraga adalah "sunnah" atau dianjurkan melakukannya menurut ajaran Islam selama pelaksanaannya menurut ajaran Islam. Tetapi apabila dalam pelaksanaannya bertentangan dengan syariat Islam seperti memakai pakaian yang membuka aurat dan menimbulkan nafsu seksual serta menimbulkan perbuatan maksiat, maka hukumnya adalah "haram". Sementara sebagian ulama mempunyai pandangan bahwa hukum olahraga adalah "mubah" atau di bolehkan, selama pelaksanaannya menurut ajaran Islam, tetapi apabila situasi dan kondisi dari pelaksanaan olahraga itu berubah, maka hukumnya juga berubah sesuai dengan situasi dan kondisi dari orang yang melakukannya dan pelaksanaan olahraga itu sendiri. Dengan demikian maka hukum olahraga bisa menjadi "wajib, sunat, haram, makruh dan mubah". Sehubungan hukum olahraga itu sesuai dengan situasi dan kondisinya, maka apabila olahraga itu bertujuan untuk memelihara *al kulliyatu al khamsu* (agama, jiwa, akal, keturunan dan harta) maka hukum olahraga adalah wajib (Bakharuddin, http://www.lpmpnad.com/?content=article_detail&idb=14).

Seorang muslim tidak dilarang untuk mengendorkan jiwa dan tubuhnya melalui olahraga dan permainan yang diijinkan. Ada beberapa macam permainan yang disyari'atkan Nabi Muhammad SAW bagi kaum muslimin untuk memberikan kegembiraan, dengan harapan bahwa hiburan tersebut dapat mempersiapkan jiwa manusia untuk menghadapi ibadah dan kewajiban-kewajiban lain, lebih menyemangatkan dan lebih menguatkan kemauan. Permainan dan olahraga yang dianjurkan Nabi Muhammad SAW antara lain; jalan, panahan, lempar lembing, gulat, menunggang kuda, dan catur. Ajarilah anak-anakmu berenang dan memanah, dan perintahkanlah mereka supaya melompat ke atas punggung kuda, selanjutnya Ibnu Umar meriwayatkan: Sesungguhnya Nabi Muhammad SAW pernah mengadakan pacuan kuda dan memberi hadiah kepada pemenangnya (Qardhawi, 2002: 342).

Manusia agar mempunyai karakter yang baik dan mulia harus didasari oleh eksistensi ilmu pengetahuan. Dewasa ini pengetahuan yang satu tercerai dari pengetahuan yang lainnya. Ilmu tercerai dari moral, moral tercerai dari seni, seni tercerai dari ilmu, dan seterusnya. Inilah sebenarnya sumber ketidakbahagiaan manusia modern dewasa ini, sebab pengetahuan yang tidak utuh akan membentuk manusia yang tidak utuh pula. Kerangka filsafat akan memungkinkan kita membentuk wawasan mengenai keterkaitan berbagai pengetahuan (Anton B, Achmad, C Z, 1990:

34).

Olah pikir berarti membangun manusia agar memiliki kemandirian serta menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi. Olah pikir berorientasi pada pembangunan manusia yang cerdas, kreatif dan inovatif. Olah rasa bertujuan menghasilkan manusia yang apresiatif, sensitive, serta mampu mengekspresikan keindahan dan kehalusan. Ini sangat penting karena tidak akan ada rasa syukur manakala seseorang tidak memiliki apresiasi terhadap keindahan dan kehalusan. Olah raga merupakan salah satu cara untuk mencapai tujuan pendidikan dalam proses pembangunan manusia sehingga bisa menjadikan dirinya sebagai penopang bagi berfungsinya hati, otak dan rasa.

Pemasyarakatan dan pemassalan olahraga bertujuan untuk mendorong dan menggerakkan masyarakat agar masyarakat lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga sebagai kebutuhan hidup, khususnya olahraga yang bersifat 5 M (mudah, murah, menarik, manfaat, dan massal). Sehubungan dengan itu, perlu diberikan kesempatan seluas-luasnya kepada anggota masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga yang didukung oleh proses pemahaman, penyadaran, penghayatan terhadap arti, fungsi, manfaat, terlebih lagi pada nilai-nilai olahraga guna mengembangkan akhlaq mulia.

Aktivitas olahraga merupakan laboratorium bagi pengalaman manusia, karena dalam olahraga menyediakan kesempatan untuk memperlihatkan pengembangan karakter. Pengajaran etika dalam aktivitas olahraga biasanya dengan contoh atau perilaku. Pantas rasanya jika kita setuju untuk mengemukakan bahwa aktivitas olahraga merupakan dasar atau alat pendidikan dalam membentuk manusia seutuhnya, dalam pengembangan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor yang *behavior* dalam membentuk kemampuan manusia yang berwatak dan bermoral (Johansyah Lubis, <http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4.%>).

Nilai-nilai dalam Islam mengajarkan manusia bagaimana berperilaku yang baik, santun dan tidak menyakitkan orang lain serta melindungi manusia dari sikap mental yang salah. Seorang atlet yang tangguh tidak akan berdaya ketika tidak dapat mengontrol diri dari emosinya.

Area keolahragaan mengajarkan sekaligus mencontohkan bagaimana manusia seharusnya berkompetisi dengan baik untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Cara seperti ini dianggap *fair* dan membawa kebaikan bagi semua orang. Karena cara seperti ini akan menyeleksi bahwa yang kuat dan yang mampu berusaha optimal akan mendapatkan keberhasilan (dalam kompetisi disebut juara). Cara ini pun selaras dengan nilai Islam yaitu mengajak manusia untuk berlomba-lomba dalam kebaikan atau *fastabiqul khoirat*. *Fastabiqul khoirat* adalah etos yang mendorong perubahan yang membawa rahmat bagi semua orang (Sodiq A Kuntoro, 1999: 71). Semangat kejiwaan untuk melakukan apa yang baik (*amar ma'ruf*) untuk sesama umat manusia menjadi sumber akan terciptanya kemauan yang sehat untuk mengejar kemajuan demi kepentingan kesejahteraan bersama. Keadaan sosial (masyarakat) menunjukkan adanya interaksi dan integrasi (dalam kelompok atau komunitas) mereka (dan kita) saling berhubungan, dan bergaul satu sama lain (Soejadi, 2008: 118).

Dalam situasi berlangsungnya kegiatan olahraga sangat erat berhubungan dengan masalah-masalah sosial manusia. Keberartian olahraga itu sendiri muncul dalam peristiwa hubungan antar orang yang dilandasi oleh tradisi, norma dan sistem nilai yang terdapat di lingkungan masyarakat sekitar. Oleh sebab itu, olahraga telah menjelma menjadi sebuah pranata sosial yang sejak lama di dalamnya berkembang tradisi, norma dan nilai, termasuk ritus-ritus dan bahkan mitos (Rusli Lutan, 1991: 1).

Olahraga memberikan kesempatan untuk mengembangkan nilai sosial. Hal ini dibuktikan dengan terbentuknya organisasi sosial di bidang olahraga yang tidak menghiraukan hirarki

berdasarkan kekayaan atau sukses sosial yang disinari oleh keakraban dan persaudaraan yang berarti memberikan dimensi baru kepada hubungan antarmanusia yang merupakan dasar utama terbentuknya kontak lokal, nasional, dan internasional. Olahraga dapat diikuti oleh siapapun tanpa melihat latar belakang kebudayaan sosial atau ideologi. Karena olahraga banyak memberikan manfaat dalam segi kesosialan maka Sardjono (1986: 27) menyimpulkan bahwa olahraga mempunyai peranan yang penting dalam mengembangkan nilai-nilai kesosialan. Adanya nilai-nilai sosial yang positif dalam olahraga karena dalam olahraga merupakan mikrokosmos yang menentukan pokok-pokok dan mencerminkan nilai-nilai sosial. Nilai-nilai yang terungkap dalam olahraga itu selanjutnya akan menggambarkan fungsi olahraga dalam masyarakat. Nilai-nilai sosial itu pada akhirnya akan kembali dan yang menikmati adalah masyarakat pelakunya (Eldon E. Snyder, 1983: 45).

Keseimbangan hubungan jiwa raga perseorangan mengantarkan keserasian individual-sosial yang segera akan disusul dengan keselarasan total makhluk yang mandiri. Ada pendapat yang mengatakan bahwa dalam hal hubungan jiwa-raga sebagai bagian dari problema susunan kodrat manusia, pemikiran Timur lebih cenderung ke masalah kejiwaan, sementara pemikiran Barat menekankan pada soal kejasmanian, namun baik di Barat atau Timur yang ideal ialah yang penuh keseimbangan (Damardjati Supadjar, 1998: 6). Keseimbangan adalah kata kunci dari ajaran Islam. Keseimbangan tersebut meliputi kebutuhan jasmani dan ruhani. Olahraga diperlukan untuk memperkuat badan, dan kebersihan ruhani dalam mengontrol sekaligus mengarahkan jasmani untuk melakukan aktivitas yang baik dan benar. Menurut Mahmud (2000: 61-62) bahwa antara hati, jiwa, akal, dan ruh pengertiannya saling berkorelasi, saling bergantian tempat, dan memiliki kemiripan satu sama lain dalam berbagai hal.

Semua orang melakukan olahraga ingin mencapai derajat sehat yang komprehensif, bermakna sehat adalah kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Namun sayangnya sehat itu sendiri tidak dapat datang secara otomatis tetapi memerlukan pemeliharaan dan pembinaan dari semua faktor yang mempengaruhinya (M. Ichsan, 1998: 1). Cara memelihara dan membina faktor-faktor tersebut merupakan tantangan yang harus dihadapi secara bersama-sama dan terpadu.

Masalah olahraga bukan sekedar masalah menggerakkan badan atau mendapatkan kebugaran dari aktivitas jasmani. Namun lebih luas lagi bahwa masalah olahraga memiliki nilai-nilai moral didalamnya.

Ada pernyataan singkat, bahwa *fair play is the very essence of sport* (Ditjora, 1972: 6), dengan kata lain *fair play* dapat pula dikatakan sebagai jiwa dari olahraga. Dengan pernyataan tersebut, bahwa suatu pertandingan, suatu kompetisi olahraga tanpa disertai dengan adanya *fair play*, sebenar-benarnya peristiwa itu tidak dapat disebut lagi olahraga. Mengapa? Karena sesuatu yang tanpa jiwa lagi berarti sudah mati.

Tidak kalah pentingnya, dalam dunia olahraga pembentukan karakter manusia yang memiliki sikap sportif sangat diutamakan. Sportif disebut juga sebagai nilai kejujuran, suatu sikap yang tinggi nilainya dan hanya dimiliki oleh orang yang baik kepribadiannya serta bersih hatinya. Islam mengenalnya sebagai *akhlaqul karimah*. Pendidikan tidak semestinya hanya memberikan pengetahuan kognitif saja, namun pendidikan harus menjangkau sifat *ihsan* (baik) dan menjangkau dimilikinya *akhlaqul karimah* (Noeng Muhadjir, 1999: 88).

Manusia terikat secara aktif dalam menciptakan dunianya sehingga ia mengerti akan pemisahan antara riwayat hidup dengan masyarakat yang merupakan sesuatu yang esensial. Manusia tidak dapat bertindak hanya atas dasar respons saja yang telah ditentukan terlebih dahulu untuk mendefinisikan objek, tetapi lebih sebagai penafsiran. Penafsiran bukanlah tindakan bebas dan bukan pula ditentukan oleh kekuatan manusia atau bukan. Orang menafsirkan sesuatu

senantiasa membutuhkan orang lain, seperti orang-orang masa lalu, keluarga, dan pribadi-pribadi yang ditemuinya dalam latar belakang mereka dalam menciptakan kebudayaan. Melalui suatu interaksi orang mampu membentuk suatu pengertian tentang nilai serta makna yang diungkapkan dalam suatu kehidupan (Kaelan, 2005: 31-32).

3. Nilai Esensial Olahraga Pencak Silat

Pencak silat pada dasarnya adalah beladiri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan, yaitu nilai etis, teknis, estetis dan atletis. Nilai-nilai tersebut selain merupakan nilai pencak silat juga merupakan corak khas dan keistimewaan pencak silat yang bersumber dari budaya masyarakat rumpun melayu. Menurut Notosoejitno (1997), nilai etis adalah nilai kesusilaan pencak, secara implisit terkandung nilai agama, nilai sosial budaya dan nilai moral yang dijunjung tinggi oleh masyarakat. Nilai teknis adalah kedayagunaan pencak silat ditinjau dari kebutuhan dan kepentingan beladiri berdasarkan logika. Nilai estetis adalah nilai keindahan pencak silat berdasarkan estetika. Nilai atletis adalah nilai keolahragaan berdasarkan aturan keolahragaan. Dengan memiliki konsep yang mendasar dari ajaran falsafah budi pekerti luhur, memahami akan makna esensial dari aspek dan nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat, maka upaya penanaman nilai-nilai etika melalui pencak silat ini akan dapat tercapai.

Pada hakikatnya pencak silat mempunyai 4 aspek yang tidak dapat dipisah-pisahkan antara satu dengan lainnya, yaitu:

- a) Aspek mental spiritual yang menggambarkan sifat dan tujuan pembentukan sikap dan mental manusia pencak silat,
- b) Aspek beladiri yang menggambarkan sifat dan tujuan pembelaan diri dengan menggunakan teknik dan atau jurus yang khas pencak silat,
- c) Aspek seni yang menggambarkan sifat dan tujuan untuk menampilkan keindahan dan kekayaan teknik atau jurus pencak silat yang beraneka ragam,
- d) Aspek olahraga menggambarkan sifat dan tujuan keolahragaan pencak silat baik untuk kebugaran, ketangkasan, dan ketahanan jasmani serta berprestasi secara maksimal (PB. IPSI, 1994: 20).

Budi pekerti luhur merupakan salah satu jati diri pencak silat sebagai jiwa dan sumber motivasi. Pencak silat dilaksanakan dan digunakan secara bertanggungjawab sesuai dengan falsafahnya yang mengandung keluhuran sikap, perilaku dan perbuatan manusia yang diperlukan untuk mewujudkan cita-cita agama dan moral masyarakat. Budi terkait dengan aspek kejiwaan yang mempunyai unsur cipta, rasa dan karsa. Pekerti artinya watak atau akhlak, sedangkan luhur artinya mulia atau terpuji. Jadi falsafah budi pekerti luhur adalah falsafah yang menentukan ukuran kebenaran, keharusan dan kebaikan bagi manusia atau orang yang mempelajari, melaksanakan dan menggunakan ilmu pencak silat, baik dalam bersikap, berbuat, dan bertingkah laku.

Notosoejitno (1997) menyatakan bahwa manusia sebagai makhluk Tuhan wajib mematuhi dan melaksanakan secara konsisten dan konsekuen nilai-nilai ke-Tuhan-an dan keagamaan, baik secara vertikal maupun horizontal. Lebih lanjut O'ong Maryono (1998: 79) mengemukakan bahwa amalan yang terkandung dalam falsafah budi pekerti luhur pencak silat adalah pengendalian dalam arti : (1) Rasa keterikatan (*sence of commitment*) kepada kaidah-kaidah, nilai-nilai dan cita-cita agama dan moral masyarakat. (2) Sikap tanggap (*responsif*) dan arif kepada setiap gelagat perkembangan, tuntutan dan tantangannya. (3) Sikap tangguh (*firm*) dan dapat mengembangkan kemampuan di dalam menghadapi dan mengatasi tantangan. (4) Sikap disiplin dan tahan uji di dalam menghadapi berbagai godaan dan cobaan. (5) Sikap dinamis dan kreatif

dalam upaya mencapai keberhasilan. Kelima amalan tersebut merupakan isi dari ajaran falsafah budi pekerti luhur yang dijiwai oleh nilai-nilai budaya masyarakat rumpun melayu.

Kelima amalan diatas menurut Notosoejito (1997) sering disebut dengan istilah 5T yang meliputi : (1) Taqwa berarti beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, (2) Tanggap adalah peka, peduli, antisipasif, proaktif dan mempunyai kesiapan diri terhadap setiap perubahan dan perkembangan yang terjadi berikut semua kecenderungan, tuntutan dan meningkatkan kualitas diri., (3) Tangguh adalah keuletan pantang menyerah dan sanggup mengembangkan kemampuannya dalam menjawab tantangan dalam menanggulangi demi menegakkan kebenaran, kejujuran dan keadilan, (4) Tanggon adalah tahan uji terhadap segala godaan dan cobaan yang mempunyai rasa harga diri dan kepribadian yang tebal, penuh perhitungan dalam bertindak, berdisiplin dan tanggung jawab serta mentaati norma-norma hukum, sosial dan agama, (5) Trengginas adalah energik, aktif, kreatif, berpikir ke masa depan dan mau bekerja keras untuk mengejar kemajuan yang bermanfaat bagi diri dan masyarakat berdasarkan sikap kesediaan untuk membangun diri dan rasa tanggung jawab atas pembangunan masyarakat.

Falsafah budi pekerti luhur berkaitan erat dengan pembentukan karakter pesilat, karena hal tersebut memberi landasan untuk membentuk sikap dan perilaku pesilat dalam upaya pencapaian kedisiplinan dan penanaman etika yang baik. Nilai-nilai luhur pencak silat merupakan dasar untuk membentuk manusia yang beretika tinggi dan mempunyai disiplin terhadap diri sendiri dan lingkungannya dalam hal menjalankan tugas kewajiban yang diemban.

Kegiatan olahraga pencak silat bila dihubungkan dengan sikap para pelakunya terhadap keberadaan bangsa dan negaranya dapat memberikan sumbangan yang cukup besar dan positif. J. Coakley (1978: 94) mengutip pendapat Douglas Mac Arthur mengatakan, olahraga merupakan pembuat karakter yang penting. Olahraga membentuk kaum muda di Amerika sebagai penjaga negara. Maka dari itu, sebaiknya para orang tua mengajak anak-anaknya untuk berolahraga. Di dalam berolahraga tiap-tiap pelakunya akan saling berinteraksi dengan pelaku lainnya, dengan aturan-aturan yang disepakati dan dengan etika-etika yang diberlakukan yang kesemuanya saling mengikat.

Tujuan akhir olahraga terletak dalam peranannya sebagai wadah unik penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia; hanya orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna (Johansyah Lubis, <http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4.%>).

Dalam dunia olahraga pencak silat untuk mencapai prestasi secara optimal perlu dikembangkan budaya sinergis berbagai unsur yang berkarakter, antara lain sinergis dari lembaga pendidikan (perguruan tinggi), lembaga pemerintahan, dan *stakeholder*. Pencapaian prestasi merupakan salah satu perwujudan dari pilar olahraga prestasi. Tripilar olahraga sebagai penyangga pencapaian prestasi, kebugaran dan pendidikan anak bangsa yang berkarakter terdiri dari pengembangan olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan.

Sebagai sebuah fenomena sosial dan kultural, olahraga pencak silat tidak bisa melepaskan diri dari ikatan moral kemodernan, yang kompleks. Penerimaan eksistensinya secara sosiologis dijamin oleh kemampuannya menyesuaikan diri dengan pasar/masyarakat, atau sebaliknya, masyarakat yang akan menjadikannya sebagai sasaran ekstensifikasinya. Langkah strategis untuk mengembangkan, penanaman moral, dan pembentukan karakter melalui olahraga pencak silat adalah dengan menjadikan prestasi “OLAHRAGA PENCAK SILAT SEBAGAI *ICON NATION AND CHARACTER BUILDING*”. Hal ini seiring dengan perkembangan dunia yang semakin kompleks dan penuh akulturasi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian nilai-nilai esensial olahraga pencak silat dalam kontribusinya membentuk karakter menggunakan metode pendekatan kualitatif, karena menekankan pada segi kualitas secara alamiah dan menyangkut pengertian konsep, nilai serta ciri-ciri yang melekat pada objek.

B. Definisi Operasional Penelitian

Nilai-nilai esensial olahraga pencak silat adalah suatu nilai yang terkandung dalam olahraga pencak silat pada mahasiswa yang mengikuti UKM Pencak Silat, terdiri dari nilai etis, teknis, estetis dan atletis.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM Pencak Silat UNY. Penelitian dilakukan di Hall Beladiri Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Sampel penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah anggota yang aktif mengikuti latihan UKM Pencak Silat UNY. Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling.

D. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data menggunakan teknik observasi, teknik wawancara, dan studi dokumentasi.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di UKM Pencak Silat UNY. Untuk pengambilan data menggunakan diskusi kelompok terfokus (FGD) pada mahasiswa yang aktif mengikuti UKM Pencak Silat UNY.

a. Hasil FGD (*Focus Group Discussion*) Nilai-nilai Esensial Olahraga dalam Kontribusinya Membentuk Karakter.

FGD dilakukan pada empat kelompok, masing-masing beranggotakan 6 orang. FGD dilakukan pada tanggal 11 Desember 2010. FGD pada masing-masing kelompok dilakukan kurang lebih selama 60 menit. FGD dilakukan di FIK Timur di luar gedung hall beladiri, dengan tujuan menjaga kenetralan. Pada awal FGD, fasilitator mengemukakan bahwa identitas semua responden dilindungi dan responden diharapkan dapat secara bebas menyampaikan apa pendapatnya. Pada tiap kelompok diusahakan ada mahasiswa wanita dan mahasiswa pria. Rentang usia adalah 18 sampai dengan 20 tahun. Kelompok yang diteliti tersebut sudah mengikuti latihan Pencak Silat dan aktif didalam UKM Pencak Silat UNY.

Teknik tema FGD dilakukan dengan tema terstruktur akan tetapi responden diperbolehkan untuk menambahkan tema-tema lain yang dianggap penting, relevan dan ingin diungkapkan berkaitan dengan nilai-nilai esensial olahraga. Butir-butir temuan pada saat dilakukan FGD pada keempat kelompok meliputi :

1. Persepsi Mahasiswa UKM Pencak Silat UNY pada Nilai Etis

Mahasiswa merasa bahwa olahraga pencak silat memberikan kontribusi yang besar dan sangat bermanfaat. Mereka mengemukakan bahwa olahraga pencak silat dapat membentuk manusia yang beretika tinggi, mempunyai disiplin diri, dan tidak sombong. Beberapa pernyataan dari mahasiswa antara lain:

Responden B pada kelompok I menyatakan :

“saya dengan ikut pencak silat merasa memperoleh manfaat dan kontribusi yang banyak dalam diri, seperti bagaimana dalam bergaul di masyarakat. Saya di pencak silat diajarkan untuk berbicara di depan orang banyak sehingga lebih bisa menghargai orang lain.....”

Responden C dari Kelompok II mengungkapkan:

”kalau saya belajar pencak silat menerapkan falsafah ilmu padi (padi semakin berisi, semakin merunduk). Begitu pula dengan olahraga pencak silat, semakin kita mempunyai kelebihan dan kemampuan pencak silat tingkat tinggi, maka sejauh itu pula kita harus senantiasa bersifat tawadhu. Aplikasi pencak silat ya dilakukan di arena dan diluar pertandingan.....”

Responden F pada kelompok III menyatakan :

”dengan menggeluti pencak silat dapat menumbuhkan kedisiplinan bagi saya, karena saya diajarkan rasa tanggung jawab dengan komitmen yang sudah disepakati sebelumnya.....”

Selain itu, mereka juga menyatakan bahwa setelah mempelajari pencak silat untuk kontrol diri dan perilaku banyak berubah lebih baik, seperti yang diungkapkan responden D pada kelompok IV:

”.....setelah mempelajari pencak silat, saya semakin terkontrol untuk tidak melakukan hal-hal yang negatif dan anarkis. Selain itu, saya merasa dewasa dalam menghadapi setiap permasalahan, lebih bisa berpikir panjang (tidak gegabah), sabar, dan ikhlas.....”

2. Persepsi Mahasiswa UKM Pencak Silat UNY pada Nilai Teknis

Mahasiswa menyatakan bahwa olahraga pencak silat mempunyai tujuan yang jelas, dapat

digunakan sebagai bela negara, serta tidak melupakan adanya sportifitas dan fair play. Mahasiswa juga menyatakan bahwa dengan menggeluti olahraga pencak silat dapat meningkatkan konsentrasi, cepat dalam mengambil keputusan, dan membuka *mind set*.

Hal ini antara lain dinyatakan oleh responden E pada kelompok I :

“.....menurut saya pencak silat tidak hanya sebagai pelindung diri, tetapi juga sebagai bela negara. Dari pencak silat, bisa mengharumkan bangsa yaitu dengan berprestasi di tingkat nasional dan internasional. Juara dunia pencak silat sering di raih oleh atlet Indonesia, sehingga keberadaan pencak silat yang asli warisan tersebut dapat membuka mata pada negara yang lain.....”

Responden A pada kelompok II menyatakan :

“.....saya ketika kalah bertanding dengan sportif menerima kekalahan dengan ikhlas, tetapi tekad untuk mengejar dan memperbaikinya menjadi bertambah sehingga dalam pertandingan berikutnya saya ingin menang sesuai peraturan yang diterapkan dalam pencak silat.....”

Responden B dari Kelompok III mengungkapkan:

“.....dapat meningkatkan konsentrasi dan ketenangan baik saat melakukan olahraga pencak silat maupun didalam perkuliahan. Tidak berpikir kosong, bisa berpikir secara positif sehingga membuka *mind set* saya dengan banyak ide-ide baru muncul.....”

Responden F dari Kelompok IV mengungkapkan:

“.....menurut saya dalam pencak silat, saat latihan maupun bertanding selalu mengaplikasikan gerakan dengan kecepatan sekian detik. Momen yang tepat dan cepat saat menyerang dalam pertandingan adalah contoh nyata dalam mengambil keputusan secara cepat. Hidup ada dua pilihan (baik dan buruk), maka saya akan segera mengambil keputusan selama itu baik dan yang bermanfaat.....”

3. Persepsi Mahasiswa UKM Pencak Silat UNY pada Nilai Estetis

Sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasakan terdapat peningkatan dalam hal berpakaian, merawat diri, dan beribadah kepada Tuhan Yang Maha Esa. Salah satu diantaranya yakni D pada kelompok I :

”.....setelah saya mempelajari pencak silat, dalam berpakaian saya lebih bisa menempatkan diri dengan situasi dan kondisi, kapan harus berpakaian rapi/formal, kapan harus berpakaian santai, dan kapan harus berpakaian bertanding. Aksesoris yang dipakai hanya sewajarnya seperti jam tangan, pantangan memakai tindik di telinga maupun lidah. Dalam merawat rambut tidak aneh-aneh, selalu potong rambut pendek. Yang lebih penting lagi di pencak silat diajarkan tidak hanya kebersihan diri saat di lapangan, tetapi kebersihan hati (batin) juga tidak ketinggalan selalu diasah.....”

Responden E pada kelompok II menyatakan :

“.....tingkat religius meningkat, saya menjadi teratur beribadah sholat. Karena saya merasa dengan teratur latihan, maka akan berprestasi, sama juga kalau saya teratur beribadah, maka ketenangan dan kenyamanan hidup akan terasa. Dalam pencak silat juga diajarkan sebelum dan sesudah latihan maupun bertanding selalu melakukan doa bersama.....”

Mahasiswa juga menyatakan bahwa jurus/gerakan pencak silat erat hubungannya dengan kehidupan sehari-hari. Sebagian mahasiswa yang lain menyatakan bahwa tatapan mata juga mempunyai makna tersendiri.

Responden A pada kelompok III menyatakan :

“.....dalam jurus pencak silat, setiap gerakannya mempunyai makna, seperti tangkisan dimaknai dengan bagaimana kita harus menghindari dari ancaman/bahaya. Dalam pencak silat, walaupun gerakan kelihatannya lemah lembut, tetapi tetap berkualitas (jadi orang biasa saja/tidak arogan/lebih banyak diam, tetapi mempunyai nilai/kualitas diri yang tinggi.....”

Responden C pada kelompok IV menyatakan :

“.....tatapan mata saat bertanding fokus/tajam untuk menjatuhkan mental lawan. Tatapan mata di lingkungan masyarakat tidak sembarangan (pada umumnya yang dilakukan orang lain), tatapan mata yang bersahabat, sopan sehingga terasa nyaman, aman, dan tidak menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan.....”

4. Persepsi Mahasiswa UKM Pencak Silat UNY pada Nilai Atletis

Mahasiswa menyatakan bahwa olahraga pencak silat dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan, komponen biomotor meningkat, membuat lebih percaya diri, dan yang di cita-citakan adalah meraih prestasi setinggi-tingginya serta tetap berkarakter mulia sesuai nilai-nilai dari pencak silat.

Responden F dari Kelompok I mengungkapkan:

“.....menurut saya pencak silat dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan karena di pencak silat latihan dilakukan secara teratur dengan frekuensi latihan 5 s.d 6 kali per minggu, waktu yang dibutuhkan untuk setiap kali latihan satu setengah jam sehingga tubuh benar-benar terasa segar, sehat dan bugar.....”

Responden B dari Kelompok II mengungkapkan:

“.....terjadi peningkatan komponen biomotor pada pencak silat. Komponen tersebut juga saya rasakan dapat membantu seperti ketika saya bergotong royong di masyarakat, saya mempunyai tenaga yang lebih untuk membantu sehingga masyarakat senang. Selain itu, dengan mempunyai kemampuan pencak silat, maka situasi keamanan masyarakat sekitar rumah saya juga ikut terbantu.....”

Responden C dari Kelompok III mengungkapkan:

“.....saya selama ikut latihan pencak silat sering dibentuk mental bertanding sehingga walaupun banyak yang nonton tidak grogi. Sebagai contoh: seminggu sekali diadakan evaluasi di UKM Pencak Silat UNY yaitu pada hari Sabtu tiap-tiap individu wajib mengutarakan permasalahan yang terjadi sehingga percaya diri timbul (yang dahulu orangnya penutup, selanjutnya menjadi terbuka baik dalam mengungkapkan maupun menerima kritikan.....”

Responden E dari Kelompok IV mengungkapkan:

“.....menurut saya prestasi yang baik adalah prestasi pencak silat yang dilakukan dengan proses latihan/perjuangan yang hebat mengikuti aturan pencak silat sehingga berhasil menjadi juara, tetapi tetap sopan dan tidak sombong. Karena prestasi yang sesungguhnya adalah prestasi pengontrolan diri saat latihan, saat bertanding, saat menjadi juara, dan saat setelah menjadi juara maupun di masyarakat, serta dihadapan Alloh SWT tetap berkarakter mulia.....”

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah disajikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai esensial olahraga dapat memberikan kontribusi membentuk karakter. Hal ini dapat didasarkan pada hasil FGD bahwa mahasiswa yang mengikuti olahraga pencak silat dari (a) nilai etis: terdapat peningkatan rasa saling menghormati, tanggung jawab, komitmen, disiplin, kontrol diri, (b) nilai teknis: sportif, *fair play*, konsentrasi, *mind set*, cepat mengambil keputusan, (c) nilai estetis: lebih bisa menempatkan diri, lebih teratur dalam beribadah (kebersihan batin), lebih sopan, tidak arogan, (d) nilai atletis: peningkatan kebugaran dan kesehatan, biomotor, mental, prestasi yang sesungguhnya (karakter mulia).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan agar para mahasiswa tetap memiliki nilai-nilai esensial, maka mereka harus selalu mengamalkan nilai-nilai tersebut baik saat berolahraga pencak silat, saat berinteraksi di keluarga, dan di masyarakat sehingga mahasiswa benar-benar menjadi generasi penerus bangsa yang berkarakter mulia dimanapun mereka berada.

DAFTAR PUSTAKA

- Anton B, Achmad, C Z. (1990). *Metodologi Penelitian Filsafat*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Bakharuddin. *Filosofi Olahraga dan Islam*.
http://www.lpmpnad.com/?content=article_detail&idb=14, download on January 9, 2009.
- Damardjati Supadjar. (1998). *Pemikiran Filsafat Nusantara*. Yogyakarta: Pusat Studi Pancasila, Universitas Gadjah Mada.
- Ditjen Olahraga dan Pemuda. (1972). *Fair Play (Semangat Olahragawan Sejati)*. Jakarta: Lemlit dan Pengembangan Prasarana Ditjen Olahraga dan Pemuda.
- Eldon E, Snyder and Etmer A, Spalitzer. (1983). *Social Aspects of Sport*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Endang Sumardi. (2008). *Pencak Silat Adalah Hasil Budaya Manusia Indonesia*.
<http://www.sukabumikota.go.id/detailberita.asp?id=PENCAK%20SILAT%20ADALAH%20HASIL%20BUDAYA%20MANUSIA>, download on January 14, 2009.
- Engkos Kosasih. (1983). *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Fritz E. Simanjuntak. (1980). "Olahraga sebagai Jalur Mobilitas Sosial". *Kompas*. 8 Desember 1980.
- Johansyah Lubis.
<http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4.%20Etika%20dan%20dalam%20Pendidikan>.download on January 6, 2009.
- J. Coakley, Jay. (1978). *Sport in Society*. Saint Louis: The Mosby Company.
- Juynboll, H.H. (1923). *Oud Javaansch-Nederlandsche Woordenlijs*. Amsterdam, Jakarta: W. Versluys, NV.
- Kaelan. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat*. Yogyakarta: Paradigma.
- Koento Wibisono. (2001). *Bahan Kuliah Filsafat Ilmu, Hubungan Filsafat Ilmu, Ilmu Pengetahuan dan Budaya*. Surabaya: Pasca Sarjana UNAIR.
- Shodiq A.Kuntoro. (1999). *Pendidikan Dalam Perspektif Al-Qur'an: Tinjauan Makro*. Kumpulan Makalah Pendidikan, hal 65-79, 17 Agustus 1999, Yogyakarta.
- M. Ichsan. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjend PT.
- Moch. Subroto. (1973). *Deklarasi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

- Mahmud, Ali A.H. (2000). *Pendidikan Ruhani*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Muhadjir, Noeng. (1999). *Pendidikan dalam Perspektif Al-Quran: Tinjauan Mikro*. Kumpulan Makalah Pendidikan, hal 83-89, 17 Agustus 1999, Yogyakarta.
- Notosoejitno. (1997). *Khasanah Pencak Silat*. Jakarta: Sagung Seto.
- O'ong Maryono. (1999). *Pedoman Latihan Pencak Silat Prasetya*. Jakarta: PB. IPSI.
- PB. IPSI. (1994). *Hasil Munas IPSI IX*. Jakarta: PB. IPSI.
- Qardhawi, Yusuf. (2002). *Halal dan Haram dalam Islam*. Jakarta: Robbani Press.
- Rijsdorp, K. (1971). *Gymnologie*. Utrecht: Het Spectrum NV.
- Rusli Lutan. (1991). "Pendekatan Sosiologis dalam Pembinaan Prestasi Olahraga". Makalah Seminar/Temu Ilmiah Sudjiran Cup. 6-7 Maret 1991.
- Rusli Lutan dan Sumardianto. (2000). *Filsafat Olahraga*. Jakarta: Depdiknas
- Sardjono. (1986). *Peranan Olahraga dalam Pembangunan Manusia Indonesia Seutuhnya*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soejadi. (1999). *Pancasila Sebagai Sumber Tertib Hukum Indonesia*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Soejadi. (2008). *Mensyukuri Karunia Allah*. Jakarta: Pustaka Pergaulan.
- Toho Cholik Mutohir. (2002). *Kebijakan Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Masyarakat*. Jakarta: Depdiknas, DirJen Olahraga.
- Wright, Lesley J.M. (2004). *Preserving the Value of Happiness in Primary School Physical Education*. Journal of Physical Education and Sport Pedagogy. Volume 9, No.2, November 2004, hal 149-163.