



Olahraga dalam Perspektif Mewujudkan Kehidupan yang Humanis

Oleh:
Sumaryanto
e-mail: sumaryanto@uny.ac.id

Prodi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Universitas Negeri Yogyakarta

2014

A. PENDAHULUAN

Unsur jiwa dan raga pada dasarnya merupakan potensi yang dimiliki oleh setiap individu. Suatu potensi adalah sesuatu yang siap untuk dikembangkan. Proses pengembangan potensi mengandung makna sosial, artinya manusia tidak lagi memandang dirinya sebagai makhluk yang dapat berdiri sendiri, melainkan memerlukan manusia lain. Apabila proses tersebut dapat berjalan serasi dan optimal, baik jasmani maupun rohaninya (cipta, rasa, dan karsa), pada gilirannya nanti dapat diharapkan tercapainya suatu kebahagiaan dan kesejahteraan.

Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia. Apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur, hal itu akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya (Doty, 2006: 1). Selain berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani manusia, olahraga juga memberikan pengaruh pada perkembangan rohani si pelaku. Olahraga dapat memberikan efisiensi kerja terhadap alat-alat tubuh sehingga peredaran darah, pernafasan, dan pencernaan menjadi teratur. Selain itu, olahraga juga merupakan bagian utama dari kegiatan masyarakat dan budaya di seluruh dunia.

Terkait dengan persoalan tubuh atau badan manusia yang menjadi fokus dari bidang olahraga adalah bagaimana tubuh itu digerakkan. Gerak tubuh itu bukanlah sembarang gerak, tetapi gerak yang ditentukan sedemikian rupa untuk maksud-maksud yang lebih manusiawi. Karakteristik dan objek studi keolahragaan adalah fenomena "gerak manusia". Olahraga adalah bentuk perilaku gerak manusia yang spesifik, dengan arah, tujuan, waktu, dan dilaksanakan sedemikian beragam.

France (2009: 6) dalam bukunya yang berjudul *Introduction to Physical Education and Sport Science*, peran penting olahraga sebagai gaya hidup sebenarnya tidak hanya ada pada masa kontemporer saja, tetapi di masa prasejarah pun olahraga sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari dan dijalani sebagai bagian yang integral.

B. HAKIKAT OLAHRAGA

Istilah olahraga mencakup pengertian yang luas, bukan hanya olahraga kompetitif, tetapi juga aktivitas pada waktu senggang sebagai pelepas lelah dan kegiatan pembinaan jasmani. Parks dan Zanger (1990: 213) menyatakan bahwa olahraga adalah salah satu kegiatan yang paling digemari masyarakat, menyebar ke seluruh kehidupan dari tingkat makrososial sampai individu. Olahraga juga dipahami sebagai proses pembinaan sekaligus pembentukan melalui perantara raga, aktivitas jasmani, atau pengalaman jasmaniah dalam

rangka menumbuhkembangkan potensi manusia secara menyeluruh menuju kesempurnaan. Ilmu keolahragaan adalah pengetahuan yang sistematis dan terorganisir tentang fenomena keolahragaan yang dibangun melalui sistem penelitian ilmiah yang diperoleh dari medan-medan penyelidikan, di mana produk nyatanya tampak dalam batang tubuh pengetahuan ilmu keolahragaan (Pramono, 2003: 20).

Lutan dan Sumardianto (2000: 2) mengemukakan bahwa fenomena yang paling konkret sebagai objek formal ilmu keolahragaan adalah gerak insani terutama keterampilan gerak yang dapat dikuasai melalui proses belajar. Gerak insani yang juga mencerminkan puncak-puncak kreativitas manusia itu dilakukan secara sadar dan bertujuan. Oleh karena itu, manusia harus menggerakkan dirinya secara sadar melalui pengalaman badaniah sebagai medium untuk mencapai tujuan tertentu. Realisasi keterampilan gerak tidak dapat dicapai dan dipisahkan dari konteks lingkungan sehingga terbentuk aneka respon yang dapat dihayati dengan berbagai macam makna. Karena itu gerak insani menjadi objek formal dalam ilmu keolahragaan sehingga membentuk fenomena sosio-bio-kultural sebagai akibat aneka aktivitas jasmani yang hadir di tengah kehidupan bermasyarakat, yang terkontrol di bawah nilai dan norma, dan terikat langsung oleh kapasitas kemampuan biologik.

Untuk menunjukkan ilmu keolahragaan sebagai disiplin ilmu yang berdiri sendiri, perlu dipaparkan uraian tentang sejauh mana ilmu keolahragaan dapat memenuhi syarat atau kriteria sebagai ilmu yang mandiri. Uraian itu akan mencakup landasan dasar setiap ilmu, yang meliputi dasar ontologi, epistemologi, dan aksiologi.

Sebelum diuraikan tentang ketiga landasan itu, terlebih dahulu akan dideskripsikan tentang makna filsafat olahraga. Osterhoudt dalam tulisannya berjudul: *Philosophy of Sport* menyatakan bahwa filsafat olahraga merupakan kajian yang terkait dengan sifat dasar olahraga dan bidang-bidang lainnya yang terkait (misalnya permainan), dan menguji masalah etika, metafisika, dan estetika yang ada dalam olahraga serta berhubungan dengan aktivitas manusia terkait gerak manusia dalam praktik dan aktivitasnya (Osterhoudt, 2000: 105).

C. MANFAAT OLAHRAGA

Olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup. Pengertian ini memiliki makna filosofis dan jika dikaji bersama akan memberikan sedikit bayangan tentang hal-hal yang akan dilakukan untuk membangun dan mengedepankan olahraga itu sendiri. Nilai-nilai positif dalam olahraga merupakan mikrokosmos yang menentukan pokok-pokok kehidupan dan mencerminkan nilai-nilai sosial (Eldon, 1983: 45). Nilai-nilai yang terungkap dalam olahraga, selanjutnya dapat menggambarkan fungsi olahraga dalam masyarakat.

McNamee (2007: 168-169) mengemukakan bahwa ada banyak risiko yang dapat terjadi dalam olahraga. Berdasarkan jenis dan jumlah ada tiga kelompok olahraga dalam hubungannya dengan risiko, yaitu sebagai berikut:

1. Olahraga berisiko tinggi: kegiatan olahraga yang harus memperhitungkan kemungkinan cedera serius atau kematian, jika ada yang salah dalam satu atau lebih cara berolahraga. Misalnya, dalam olahraga formula 1, *sky-diving*, mendaki, dan arung jeram.
2. Olahraga berisiko menengah: terjadinya cedera serius atau kematian dapat tercipta, namun hanya dalam kondisi yang tidak menguntungkan (contoh: sepakbola, hoki es, menyelam, senam).
3. Olahraga berisiko rendah: yaitu olahraga yang kecil kemungkinan untuk mendapatkan luka serius atau kematian (contoh: tenis, golf, jalan kaki).

Dari ketiga kelompok di atas, ada perbedaan dalam tingkat hubungan kinerja dan jenis kegiatannya. Ada perbedaan antara mendaki Himalaya dan memanjat dalam ruangan. Untuk menguji intuisi moral, perlu dilihat beberapa kasus yang ekstrem yang relevan seperti mendaki solo dan balap Formula 1.

Lutan dan Sumardianto (2000: 7) mengemukakan bahwa olahraga sendiri pada hakikatnya bersifat netral, tetapi masyarakatlah yang kemudian membentuk kegiatannya dan memberi arti bagi kegiatan itu dan memanfaatkannya untuk tujuan tertentu. Untuk dapat mengembangkan pemahaman terhadap olahraga di dalam masyarakat, tanpa menyertakan perhatian terhadap topik mengenai kompetisi adalah hal yang sulit, karena menurut salah satu definisi, olahraga sejatinya adalah kompetisi dan olahraga terkadang dikatakan sebagai perwujudan jalan kompetisi di dalam kehidupan.

Manusia kadang lupa bahwa kompetisi hadir dalam berbagai bentuk dan berbagai jenis hubungan dan juga ada berbagai variasi tingkat kompetisi yang terkondisikan sesuai dengan minat dan perhatian terhadap kompetisi tersebut. Berbagai macam tingkat kompetisi telah terintegrasi dalam olahraga dengan berbagai bentuk konsekuensi. Luschen mengemukakan bahwa hal ini menjadi penting untuk dapat memahami bahwa kompetisi dapat dipandang baik sebagai hubungan interpersonal dan motivasi serta orientasi individu. Pemahaman ini sangat dibutuhkan untuk dapat memahami, bagaimana kompetisi tersebut berjalan dalam permainan olahraga (Coakley, 1978: 17).

Orientasi kerja sama merupakan orientasi yang dicirikan dengan kecenderungan untuk mendefinisikan penghargaan dalam aktivitas yang memungkinkan untuk berlaku bagi semua orang. Sebuah orientasi aksi paralel adalah suatu orientasi yang dicirikan dengan sebuah kecenderungan untuk melihat penghargaan dalam sebuah situasi sebagai sesuatu yang

mandiri dalam sikap dari para peserta yang lainnya. Penting untuk menyadari bahwa semua proses sosial dibentuk dari struktur situasi dan juga orientasi seluruh individu yang terlibat. Dalam olahraga, para peserta dihadapkan pada sebuah hubungan kompetisi dan kerja sama dalam tim.

Dalam proses kehidupan, olahraga merupakan suatu proses yang penting. Orang-orang menganggap bahwa olahraga tidak hanya dianggap sangat mirip dengan kehidupan sehari-hari, namun juga dianggap penting sebagai pelatihan partisipasi. Bahkan, banyak program olahraga untuk para remaja yang sejalan dengan olahraga sekolah yang dapat menjadi aktivitas supaya mereka dapat merasakan bagaimana dunia yang sesungguhnya. Melalui olahraga seseorang akan memperoleh kesempatan dan keuntungan dalam mengaktualisasikan dirinya di tengah-tengah masyarakat.

Seperti halnya kebutuhan makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial. Untuk itu, olahraga dapat digunakan sebagai bahan masukkan sekaligus acuan bagi para peserta, pembina, dan lembaga pemerintah maupun swasta dalam rangka melakukan beberapa artikulasi yang hanya tersedia untuk orang-orang dari budaya tertentu melalui ekspresi yang diberikan dalam beberapa cara. Olahraga merupakan salah satu hal yang penting, bahkan mungkin paradigmatik, di mana bentuk ekspresi banyak terjadi di dalam gerakan tubuh.

De Coubertin (Penggagas Kebangkitan Olympiade Modern dari Perancis) mengatakan bahwa tujuan akhir olahraga dan pendidikan jasmani terletak dalam peranannya sebagai wadah untuk penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kebajikan moral (Lutan, 2001: 1). Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan. Seperti sering dipaparkan oleh UNESCO (*United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*), misalnya pendidikan di sini tidak sama artinya dengan pengertian *schooling* atau persekolahan, tetapi lebih bermakna luas. Pendidikan adalah segenap upaya yang mempengaruhi pembinaan dan pembentukan kepribadian, termasuk perubahan perilaku. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga selalu melibatkan dimensi sosial, di samping kriteria yang bersifat fisik yang menekankan keterampilan, ketangkasan dan unjuk “kebolehan”. Rijsdorp menekankan ciri dari fenomena olahraga dalam istilah umum sebagai *motor action*, perilaku gerak insani dalam konteks *agogik* (kombinasi antara *pedagogi* dan *andragogi* berupa pergaulan yang bersifat mendidik (Lutan, 2001: 4).

Olahraga dapat dijadikan sebagai wahana pembinaan sikap sosial. Untuk itu, olahraga dapat digunakan sebagai bahan masukan sekaligus acuan bagi para peserta, pembina, dan lembaga pemerintah maupun swasta dalam rangka melakukan beberapa artikulasi yang hanya tersedia untuk orang-orang dari budaya tertentu melalui ekspresi yang diberikan dalam beberapa cara.

Olahraga memberikan keterkaitan antara nilai dan norma. Nilai merupakan sebuah permainan yang mengacu pada norma-norma sebuah permainan dalam olahraga dapat diterima dengan baik di dalamnya. Di sisi lain, norma mengacu pada nilai-nilai apa yang dianggap penting, seperti orang harus bermain sesuai dengan standar permainan yang baik, karena kemudian permainan bisa menjadi bermakna dan menyenangkan untuk semua.

Internalisasi nilai dan kontrol emosi tidak menjamin anggota sebuah sistem sosial dapat menegakkan hubungan interpersonal yang penting bagi kegiatan yang bersifat koordinasi, jika tidak ada mekanisme tambahan untuk dapat menegakkan dan menjaga kohesi, solidaritas, dan keteraturan. Dalam hal ini, olahraga terstruktur bagi subsistem sosial seperti perbedaan kelas, sekolah, dan komunitas, sehingga olahraga dapat dikatakan berfungsi sebagai sarana integrasi. Hal ini juga terlihat jelas melalui para *supporter* olahraga. Olahraga berfungsi sebagai sarana integrasi bukan hanya bagi para pesertanya saja, namun juga bagi anggota yang diwakilkan dalam sistem sosial tersebut. Olahraga dipercaya dapat memberikan kesempatan bagi para pesertanya untuk bercampur dan untuk saling mengenal. Kontak semacam itu dapat digunakan sebagai dasar pengembangan hubungan sosial yang informal yang dapat mendukung hubungan yang formal dalam struktur organisasi kelompok.

Para pelaku olahraga sebagian besar sudah menyadari bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas olahraga dapat membentuk karakter atau watak setiap orang yang mempengaruhi kehidupannya. Hal tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Bredemeier & Shield dalam Doty (2006: 8) yang mengatakan bahwa: “karakter yang bisa dikembangkan dalam olahraga di antaranya adalah empati, kejujuran, keadilan, sportivitas, dan integritas. Karakter merupakan konsep yang kompleks dan karakter lebih berkonotasi moral. Karakter merujuk pada aspek moral seseorang yang menjadi pembimbing moral dalam kehidupan dan memungkinkan seseorang hidup berdasarkan nilai-nilai, pertimbangan, dan intuisi”.

Aktivitas olahraga merupakan laboratorium bagi pengalaman manusia, karena olahraga menyediakan kesempatan untuk memperlihatkan pengembangan karakter. Pengajaran etika dalam aktivitas olahraga biasanya dengan contoh atau perilaku. Sejalan dengan itu, aktivitas olahraga juga merupakan dasar atau alat pendidikan dalam membentuk

manusia seutuhnya, dalam pengembangan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor untuk membentuk kemampuan manusia yang berwatak dan bermoral.

Mental dan karakter dapat terbangun melalui olahraga. 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.

Olahraga adalah sebuah media transformasi sosial dan budaya. Olahraga dipenuhi oleh individu yang telah mengaktualisasikan nilai kehidupan manusia, menghormati orang lain, dan *fair play*. Ada pernyataan singkat, bahwa *fair play is the very essence of sport* (Ditjen Olahraga dan Pemuda, 1972: 6). Dengan kata lain *fair play* dapat pula dikatakan sebagai jiwa dari olahraga. Hakikat khususnya adalah adanya aturan-aturan olahraga yang memunculkan jiwa sportif dan semangat *fair play*. Olahraga memang memiliki sifat yang kompetitif, artinya bahwa olahraga tidak hanya melatih kemampuan dan mengembangkan kemampuan seseorang, tetapi juga melatih diri untuk mengalahkan lawan dengan menunjukkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki.

Fair play, sportivitas, *team work*, dan menjunjung tinggi nilai nasionalisme juga dapat dibangun melalui olahraga. Untuk mencapai hasil secara optimal dalam beraktivitas olahraga perlu dikembangkan budaya sinergi dari berbagai unsur, antara lain sinergi dari lembaga pendidikan (perguruan tinggi), lembaga pemerintahan, dan masyarakat.

D. KEBERMAKNAAN OLAHRAGA DALAM KEHIDUPAN HUMANIS

Pengembangan segenap potensi manusia dapat dilakukan dalam bentuk yang bermacam-macam di berbagai kesempatan, salah satunya dapat melalui kegiatan keolahragaan. Saat ini pemerintah berupaya seoptimal mungkin mengembangkan dan mendudukkan olahraga supaya menjadi suatu kebutuhan bagi setiap orang. Himbauan untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat bertitik tolak dari pemikiran bahwa melalui olahragalah potensi yang dimiliki oleh manusia dapat dikembangkan.

Hurlock (1978: 33) menyatakan begitu pentingnya pembinaan olahraga yang diberikan pada anak sehingga apa yang didapatkan oleh anak pada masanya akan dapat digunakan untuk meramalkan bagaimana keadaan mereka pada masa remaja, dewasa, dan tuanya dari anak tersebut. Menurut Rijsdorp (1980: 10) keterlibatan anak dalam aktivitas olahraga dan segala bentuk, variasi, dan sifatnya dapat memberikan dampak yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan secara utuh (perkembangan mental, emosional,

sikap, intelektual, dan fisik). Demikian juga keikutsertaan anak dalam aktivitas olahraga yang bersifat spontan akan berpengaruh terhadap perkembangan jiwanya, terutama jiwa kompetitif dan kreatif.

Gerakan *sport for all* dalam olahraga dapat dilakukan sejak balita, remaja, dewasa maupun tua. Gerakan *sport for all* di Indonesia dimulai sekitar tahun 1980, gerakan itu secara resmi dinamakan gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dan untuk pertama kali dikemukakan oleh Presiden Republik Indonesia Jenderal Soeharto dalam sidang paripurna DPR RI tanggal 15 Agustus 1983 (Harsuki, 2003: 298).

Sekarang ini, olahraga dalam kehidupan masyarakat yang modern berfungsi sebagai sarana pencapaian tujuan hidup. Melalui olahraga, dapat terjadi perubahan sikap dan orientasi yang sejalan dengan perubahan itu. Dalam konteks ini, para pelaku olahraga menitikberatkan kepada keadilan dan kesetaraan, dan dalam konteks yang lebih lanjut para pelaku olahraga lebih menitikberatkan pada keterampilan pencapaian prestasi. Dari penjelasan di atas nampaklah bahwa olahraga telah menjadi komitmen bersama untuk diyakini sebagai salah satu instrumen dalam menciptakan tatanan dunia yang lebih baik di masa mendatang. *Remember! The future is always beginning now.*

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mencapai tujuan pendidikan dalam proses pembangunan manusia sehingga bisa menjadikan dirinya sebagai penopang bagi berfungsinya hati, otak, dan rasa. Manusia dibangun oleh domain-domain berupa kognitif, motorik, afektif, dan emosional. Pada saat menampilkan suatu perilaku atau tindakan, domain tersebut saling berinteraksi dan saling berpengaruh antara satu dengan yang lainnya. Supaya manusia tumbuh dan berkembang secara wajar, beberapa domain tersebut harus mendapatkan rangsangan dan perlakuan yang seimbang. Manusia dalam menampilkan gerak, khususnya dalam berolahraga, harus dipandang sebagai suatu totalitas sistem, yaitu manusia sebagai sistem bio-psiko-sosio-kultural (Mutohir, 2002: 1).

Olahraga membantu pencapaian sehat bugar bagi kalangan masyarakat dalam rangka peningkatan kualitas hidup secara batiniah dan kualitas kinerja jasmaniah. Dalam situasi seperti ini, olahraga seharusnya dan sudah selayaknya menjadi pilar keselarasan, keseimbangan hidup sehat dan harmonis.

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 6 M (Mudah, Murah, Menarik, Meriah, Manfaat, dan Massal). Sehubungan dengan itu, perlu adanya pemberian 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 akhlak mulia dalam kehidupan manusia.

E. PENUTUP

Olahraga telah menjadi bagian penting di dalam kehidupan manusia. Saat ini olahraga telah berkembang di semua lapisan masyarakat sebagai bagian dari budaya manusia. Olahraga sendiri merupakan suatu aktivitas fisik yang dikenal sebagai kegiatan terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kesempatan, tanpa membedakan hak, status, sosial, budaya, atau derajat di masyarakat.

Olahraga bisa dijadikan sebagai kebutuhan selain makanan gizi seimbang. Tiada hari tanpa berolahraga akan menjadikan tubuh kita lebih sehat dan bugar. Dengan gemar berolahraga, cenderung akan mencegah dari berbagai penyakit dan tentunya kehidupan akan semakin lebih sempurna.

Olahraga seharusnya dan sudah selayaknya menjadi pilar keselarasan, keseimbangan hidup sehat dan harmonis. Olahraga sebagai penyangga pencapaian tujuan akhir dari olahraga mempengaruhi pencapaian pada kebugaran dan pendidikan anak bangsa yang berkarakter, diperoleh dari pengembangan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Melalui olahraga, siapapun dapat meningkatkan kesempatan yang ideal untuk menyalurkan energi positif dalam lingkungan persaudaraan dan persahabatan untuk menciptakan persatuan yang sehat, suasana yang akrab dan gembira, menuju kehidupan serasi, selaras, dan seimbang untuk mencapai kebermaknaan hidup manusia yang sejati, yaitu kesejahteraan lahir dan batin.

DAFTAR PUSTAKA

- Coakley, Jay J. 1978. *Sport in Society. Issues and Controversies*. Missouri: The C. V. Mosby Company.
- Ditjen Olahraga dan Pemuda. 1972. *Fair Play (Semangat Olahragawan Sejati)*. Jakarta: Lemlit dan Pengembangan Prasarana Ditjen Olahraga dan Pemuda.
- Doty, Joseph. 2006. Sports Build Character, dalam *Journal of College & Character*. Volume VII, No. 3, April 2006.
- Eldon, Snyder dan Etmer Spalitzer. 1983. *Social Aspects of Sport*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.

- France, Robert C. 2009. *Introduction to Physical Education and Sport Science*. New York: Cengage Learning.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hurlock. 1978. *Child Development*. New York: Mc Graw Hill Inc.
- Lutan, Rusli dan Sumardianto. 2000. *Filsafat Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan, Rusli. 2001. *Olahraga dan Etika: Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
- McNamee, M. J. 2007. *Philosophy, Risk and Adventure Sports*. New York: Routledge.
- Mutohir, Toho Cholik. 2002. *Kebijakan Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Masyarakat*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Olahraga.
- Osterhoudt, Robert G. 2000. *Philosophy of Sport*. New York: Stipes Pub Llc.
- Parks, Janet B. dan Zanger, Beverly R.K.. 1990. *Sport and Fitness Management*. Champaign: Human Kinestics.
- Pramono, Made. 2003. Peran Fenomenologi Tubuh Dalam Pengembangan Ilmu Keolahragaan, *Tesis*. Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada.
- Rijsdorp, K. 1980. *Gymnologie*. Utrecht: Het Spectrum NV.