

ISBN : 978-602-0960-55-5

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL KEINDONESIAAN II

**Strategi Kebudayaan Dan Tantangan
Ketahanan Nasional Kontemporer**

20 April 2017

FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU
PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN
(FPIPSKR)
Universitas PGRI Semarang



PROSIDING
SEMINAR NASIONAL KEINDONESIAAN II
TAHUN 2017

*“Strategi Kebudayaan dan Tantangan Ketahanan Nasional
Kontemporer”*

Gedung Pusat Lt.7 Universitas PGRI Semarang
20 April 2017

FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

SUSUNAN PANITIA

Pelindung	: Rektor Universitas PGRI Semarang
Penanggung Jawab	: Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang
Pengarah	: Wakil Dekan I FPIPSKR Universitas PGRI Semarang Wakil Dekan II FPIPSKR Universitas PGRI Semarang
Ketua	: Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd
Sekretaris	: Antono Herry P.A., SE, M.Si
Bendahara	: Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
Sidang Acara	: Endang Wuryandini, S.Pd., M.Pd. Dra. Sri Suneki, M.Si Tubagus Herlambang, S.Pd, M.Pd
Sie Publikasi	: Agus Wiyanto, S.Pd, M.Pd Ibnu Fathu Royana, S.Pd, M.Pd Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd, M.Pd
Sie Konsumsi	: Novika Wahyuastuti, SE, M.Si Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd, M.Or Maftukhin Hudah, S.Pd, M.Pd
Sie Perlengkapan	: Suyadi, SE Lalu Ardhany, SE
Sertifikat	: Nor Rochman, S.Pd, M.Pd Nur Khoiriyah, S.Pd
Sie Penerima Tamu	: Osa Maliki, M.Pd Galih Dwi Pradipta, M.Or

KATA PENGANTAR

Ketahanan nasional (tannas) Indonesia adalah kondisi dinamik bangsa Indonesia yang meliputi segenap aspek kehidupan nasional yang terintegrasi berisi keuletan dan ketangguhan yang mengandung kemampuan mengembangkan kekuatan nasional, dalam menghadapi dan mengatasi segala tantangan, ancaman, hambatan dan gangguan, baik yang datang dari dalam maupun luar untuk menjamin identitas, integritas, kelangsungan hidup bangsa dan Negara, serta perjuangan mencapai tujuan nasional.

Ketahanan nasional adalah kondisi kehidupan nasional yang harus diwujudkan, dibina terus menerus dan sinergis, mulai dari pribadi, keluarga, lingkungan, daerah dan nasional bermodalkan keuletan dan ketangguhan yang mengandung kemampuan mengembangkan kekuatan nasional. Proses berkelanjutan untuk mewujudkan kondisi tersebut dilakukan berdasarkan pemikiran geostrategic yang dirancang dengan memerhatikan kondisi bangsa dan konstelasi geografi Indonesia.

Konsepsi ketahanan nasional Indonesia adalah konsepsi pengembangan kekuatan nasional melalui pengaturan dan penyelenggaraan kesejahteraan dan keamanan yang seimbang, serasi dan selaras dalam seluruh aspek kehidupan secara utuh dan menyeluruh serta terpadu berlandaskan Pancasila, UUD 1945 dan wawasan nusantara. Konsepsi ini merupakan pedoman untuk meningkatkan keuletan dan ketangguhan bangsa yang mengandung kemampuan mengembangkan kekuatan nasional dengan pendekatan kesejahteraan dan keamanan.

Indonesia beberapa kali pernah menelurkan gagasan-gagasan besar sebagai jawaban atas tantangan globalisasi. Indonesia merupakan negara pertama yang memproklamasikan kemerdekaannya setelah Perang Dunia kedua berakhir dan merupakan penggagas berdirinya Gerakan Non Blok pada masa perang dingin. Indonesia juga merupakan penggagas sistem bagi hasil dalam industri minyak dan gas sebagai alternatif terhadap sistem konsesi yang dianggap sebagai bentuk kolonialisme baru. Kelemahan-kelemahan yang terjadi dalam implementasi gagasan-gagasan besar tersebut seharusnya dapat menjadi pemacu semangat dalam melakukan perencanaan strategi dan konsolidasi yang lebih baik dalam peningkatan kemampuan untuk menghadapi tantangan globalisasi.

Dengan kata lain konsepsi ketahanan nasional merupakan pedoman untuk meningkatkan keuletan dan ketangguhan bangsa yang mengandung kemampuan mengembangkan kekuatan nasional dengan pendekatan kesejahteraan dan keamanan. Kesejahteraan dapat digambarkan sebagai kemampuan bangsa dalam menumbuhkan dan mengembangkan nilai-nilai nasionalnya demi sebesar-besarnya kemakmuran yang adil dan merata, rohaniah dan jasmaniah. Sedangkan

keamanan adalah kemampuan bangsa melindungi nilai-nilai nasional terhadap ancaman dari luar maupun dari dalam.

Dengan latar belakang tersebut di atas maka Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan memandang penting tentang strategi dan tantangan terhadap ketahanan nasional keIndonesiaan saat ini untuk diangkat dalam sebuah seminar nasional. Melalui seminar ini diharapkan muncul pemikiran-pemikiran, pandangan-pandangan dari seluruh peserta menjadi salah satu upaya untuk menguatkan langkah bangsa dan negara Indonesia ini menghadapi arus jaman dengan segala dinamikanya.

Semarang, 20 April 2017

Dr. Titik Haryati, M.Si
Dekan

DAFTAR ISI

JUDUL	i
SUSUNAN PANITIA	ii
KATA PENGANTAR	iii

Makalah Panelis

CATATAN MENGENAI STRATEGI KEBUDAYAAN DAN TANTANGAN KETAHANAN NASIONAL KONTEMPORER	2
Prof. Dr. Franz Magnis-Suseno	
STRATEGI KEBUDAYAAN DAN NILAI KEINDONESIAAN DALAM BINGKAI KETAHANAN NASIONAL.....	7
Prof. Dr. Armaidly Armawi	
LINI STRATEGIS KEOLAHRAHAAN UNTUK PENGUATAN KETAHANAN DAN DAYA SAING BANGSA (Formula <i>Intangible Asset</i> Berbasis Budaya)	19
Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd	
PANCASILA PARADIGMA BUDAYA HUKUM INDONESIA	33
Dr. Maryanto, M.Si.	

Makalah Subtema Ekonomi dan Ketahanan Nasional

BUDAYA KEWIRAUSAHAAN DAN IMPLIKASINYA PADA PERTUMBUHAN EKONOMI DAERAH	42
Aryan Eka Prasty Nugraha	
PENGARUH KUALITAS PELAYANAN TERHADAP KEPUASAN MAHASISWA PROGRAM STUDI EKONOMI MANAJEMEN UNIVERSITAS PANCA MARGA PROBOLINGO	48
Agung Yatiningrum	
ALOKASI WAKTU KERJA PEREMPUAN STUDI EMPIRIS PADA INDUSTRI RUMAH TANGGA BORDIR DI JAWA TENGAH	57
Efriyani Sumastuti, Hawik Ervina Indiworo, Ika Indriasari	
PENDIDIKAN NILAI GOTONG-ROYONG SEBAGAI STRATEGI KETAHANAN NASIONAL	71
Agustinus Wisnu Dewantara	

IMPLEMENTASI UNDANG-UNDANG NO. 6 TAHUN 2014 TENTANG DESA DALAM RANGKA MEWUJUDKAN KETAHANAN NASIONAL	83
Rosalina Ginting	
ANALISA PRODUK HUKUM SURAT KEPUTUSAN GUBERNUR JAWA TENGAH NOMOR 660.1/4 TAHUN 2017 TENTANG IZIN LINGKUNGAN KEGIATAN PENAMBANGAN WILAYAH PEGUNUNGAN KENDENG, DALAM KAITANNYA DENGAN KETAHANAN WILAYAH	92
Agus Suprijanto	
URGENSI KETAHANAN NASIONAL UNTUK MENJAMIN KEHIDUPAN BERBANGSA DAN BERNEGARA	108
Pebriyenni	
KETAHANAN NASIONAL DALAM TANTANGAN GLOBAL MENYONGSONG GENERASI EMAS TAHUN 2045	119
Suyahman	
STRUKTUR KONFLIK DAN FORMULASI KETAHANAN SOSIAL BUDAYA DALAM MEMPERTAHANKAN KEBERAGAMAN INDONESIA	138
Sri Suneki	
SISHANKAMRATA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KETAHANAN NASIONAL INDONESIA	148
Anton Suwito	
PENINGKATAN PEMBANGUNAN MANUSIA MELALUI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNTUK MEWUJUDKAN KETAHANAN NASIONAL YANG TANGGUH	161
Suwarno Widodo	
REVITALISASI KEDUDUKAN PANCASILA SEBAGAI ASAS HUKUM DALAM RANGKA MEMPERKUAT KETAHANAN NASIONAL INDONESIA	170
Reno Wikandaru	
UPAYA MENINGKATKAN INDUSTRI OLAHRAGA	191
Danang Aji Setyawan	
<i>SPORT INDUSTRY</i> UNTUK MENGHADAPI TANTANGAN GLOBAL	199
Buyung Kusumawardhana	
TUJUAN PEMBELAJARAN MENGELOLA KOPERASI	207
David Firna	

Makalah Subtema Ideologi Pancasila, Nasionalisme Seni dan Budaya

POLITIK BAHASA "EMPAT PILAR BERBANGSA DAN BERNEGARA MPR RI": SUATU KAJIAN KRITIS FILSAFAT KENEGARAAN DAN FILSAFAT BAHASA	218
Hastangka	
PLURALITAS HUKUM INDONESIA BERBASISKAN NILAI PANCASILA DALAM PANDANGAN TEORI TIGA DUNIA KARL KOPPER	239
Toebagus Galang Windi Pratama	
INTEGRASI NILAI-NILAI KEARIFAN BUDAYA LOKAL DALAM MEMBANGUN PENDIDIKAN KARAKTER PESERTA DIDIK	255
Putut Sulasmono	
KONSEP MANUSIA PANCASILA SEBAGAI LANDASAN STRATEGI KEBUDAYAAN	268
Agus Sutono	
<i>PIIL PESENGGIRI</i> SEBAGAI LANDASAN HIDUP ORANG LAMPUNG RELEVANSINYA DENGAN PENGEMBANGAN KARAKTER BANGSA INDONESIA	274
Shely Cathrin	
IDENTITAS DAN HARGA DIRI SEBAGAI BANGSA DI ERA GLOBAL	296
Winarno	
IRINGAN TARI JABANG PUTRI: REPRESENTASI KETAHANAN SENI KERAKYATAN DALAM DINAMIKA SENI PERTUNJUKAN INDONESIA DI ERA GLOBALISASI	306
Anon Suneko	
SISTEM INFORMASI ADMINISTRASI KEPENDUDUKAN (SIK) SEBAGAI KEBIJAKAN PEMERINTAH DALAM KEPASTIAN HUKUM TERHADAP STATUS PRIVASI WARGA NEGARA INDONESIA	315
Eko Wahyono	
REPRESENTASI NILAI-NILAI KEARIFAN LOKAL DALAM KEBERAGAMAN HIDUP BERBANGSA DAN BERNEGARA	302
Syahyunan Pora	
LEGONG KERATON: FLEKSIBILITAS TRADISI DALAM MODERNISASI	339

Ni Nyoman Sudewi

EKSISTENSI KATA ONOMATOPE BAHASA JAWA DALAM
PENGIKONAN GERAKAN ANGGOTA TUBUH MANUSIA
(KAJIAN BENTUK DAN MAKNA) 351

Sunarya

RELEVANSI FILSAFAT ORGANISME A.N. WHITEHEAD
BAGI PENGEMBANGAN PENDIDIKAN NILAI 367

Supriyono Purwosaputro

MEMBANGUN BUDAYA MUTU SEKOLAH MELALUI
PENERAPAN SISTEM PENJAMINAN MUTU INTERNAL 387

Ardiani Mustikasari

MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS MULTIKULTURAL
SEBAGAI WACANA PENGEMBANGAN *SOFT-SKILLS*
PESERTA DIDIK 397

Noor Miryono

EFEKTIVITAS MODEL CIRC TERHADAP KOMPETENSI
PEMECAHAN MASALAH MATEMATIKA SISWA KELAS V
SD NEGERI 1 MOROREJO KABUPATEN KENDAL 408

Suci Dwi Mulyani

PENGEMBANGAN PENDIDIKAN KARAKTER MELALUI
PENERAPAN KURIKULUM 2013 PADA SEKOLAH
TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN MENEGAH ATAS 417

Senin Sulastono

STRATEGI PENINGKATAN MUTU DALAM
MENINGKATKAN LAYANAN PENDIDIKAN 425

Nani Rosdijati

PENDIDIKAN KARAKTER SEBAGAI STRATEGI
PENGUATAN WAWASAN BANGSA MAHASISWA 434

Listiyono Santoso, & Moses Glorino Rumambo Pandin

KEEFEKTIFAN MEDIA TURBUM TERHADAP HASIL
BELAJAR MATERI STRUKTUR BUMI SISWA KELAS V SDN
02 CEPIRING 445

Nurika Lisiani

ANALISIS KEGIATAN KURIKULER SEBAGAI STRATEGI
IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER DI
PERGURUAN TINGGI 457

Titik Haryati

Makalah Subtema Pendidikan dan Olahraga

REVIEW MENGAJARKAN SIKAP BERTANGGUNG JAWAB MELALUI AKTIVITAS FISIK	472
Fajar Ari Widiyatmoko	
PELESTARIAN KEBUDAYAAN NASIONAL MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PENDIDIKAN JASMANI	483
Ibnu Fatkhu Royana	
MODEL PERMAINAN UNTUK MENGEMBANGKAN KARAKTER DAN KERJASAMA	494
Setiyawan	
KONTRIBUSI PSIKOLOGI OLAHRAGA TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA	512
Nur Aziz Rohmansyah	
SOSIALITA DAN OLAHRAGA DI ERA GLOBALISASI	524
Bertika Kusuma Prastiwi	
MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI	532
Osa Maliki	
ANALISIS ANTARA KECEMASAN DAN AGRESIVITAS TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA BULUTANGKIS PUTERA	538
Pandu Kresnapati	
MODEL <i>SPORT EDUCATION</i> DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH	551
Husnul Hadi	
DAMPAK AGRESIVITAS PADA PENURUNAN PRESTASI ATLET	560
Galih Dwi Pradipta	
KEEFEKTIFAN MODEL <i>COOPERATIVE LEARNING TYPE TEA PARTY</i> BERBANTU MEDIA CAPER TERHADAP HASIL BELAJAR PKN KELAS V SDN 01 MOROREJO KENDAL	569
Priscillia Putri Aringgit, Khusnul Fajriyah, Intan Rahmawati	
PENDIDIKAN INKLUSI BAGI SEKOLAH DASAR DI PEDESAAN	577

Donny Anhar Fahmi

KEEFEKTIFAN MODEL PEMBELAJARAN TIPE <i>MAKE A MATCH</i> TERHADAP HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN IPA KELAS III SD NEGERI KROMPAKAN KABUPATEN KENDAL	584
Muhammad Azza Ulinnuha, Suyitno, Singgih Adhi Prasetyo	
SPORT TOURISM SEBAGAI STRATEGI DAN TANTANGAN PERKEMBANGAN SOCIAL OLAHRAGA DALAM KEHIDUPAN MASYARAKAT	598
Maftukin Hudah	
<i>JOYFUL LEARNING</i> DENGAN SIMULASI LAGU DAN GERAK DALAM PEMBELAJARAN IPS DI ERA KONTEMPORER	620
Ferani Mulianingsing	
NILAI-NILAI SOSIO KULTURAL PADA PENDIDIKAN BERBASIS KELUARGA	627
Iin Purnamasari	
INGATAN (<i>MEMORY</i>) DALAM PROSES PEMBELAJARAN GERAK (APLIKASI DALAM OLAHRAGA FUTSAL)	637
Yadi Imansyah	
KEEFEKTIFAN MODEL STAD TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS IV MI NYATNYONO 02 KECAMATAN UNGARN BARAT	653
Roma Chusnul Qotimah; Soegeng Ysh,	
OLAHRAGA PENCAK SILAT SEBAGAI PENDIDIKAN KARAKTER DALAM MENGHADAPI STRATEGI KETAHANAN NASIONAL	665
Agus Wiyanto	
REFITALISASI OLAHRAGA TRADISIONAL UNTUK MEMBENTUK KARAKTER ANAK BANGSA SEBAGAI SALAH SATU UPAYA PENINGKATAN KETAHANAN NASIONAL	674
Masri Kamiruddin	
PENGEMBANGAN PERMAINAN TRADISIONAL PASARAN DALAM PEMBELAJARAN IPS KELAS III SEKOLAH DASAR.....	669
Ratih Anjarwani, Ikha Listyarini	
PENGARUH SOSIAL BUDAYA DALAM PEMBERDAYAAN DAN PERKEMBANGAN OLAHRAGA	685

Utvi Hinda Zhannisa

OLAHRAGA TRADISIONAL SEBAGAI IDENTITAS

BUDAYA INDONESIA 691

Tubagus Herlambang

SOSIALITA DAN OLAHRAGA DI ERA GLOBALISASI

Bertika Kusuma Prastiwi

Dosen PJKR Universitas PGRI Semarang

bertikakusuma@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari artikel ini untuk menginformasikan kepada masyarakat mengenai pergeseran makna kegiatan-kegiatan yang dilakukan sosialita yang mengarah ke dampak negatif dari positif. Sosialita dahulu bermakna sekelompok orang yang suka memperhatikan kepentingan umum terutama kepentingan menolong, namun di era globalisasi sosialita bermakna sekelompok orang yang melakukan kegiatan kumpul-kumpul, glamor, pamer, makan-makan, belanja dan lain sebagainya hanya memperhatikan lifestyle tanpa memperhatikan dampak negatif yang dilakukan. Dampak dari sosialita mengarah ke kesehatan jiwa dan raga. Dampak untuk kesehatan jiwa, sosialita akan terpacu hidup boros dan keinginan yang tidak bisa dicegah, dalam hal tersebut sosialita akan memicu tindakan korupsi dan menghalalkan segala cara. Dampak dari sosialita mengarah ke kesehatan raga, sosialita tidak memperhatikan kesehatan tubuh terutama tentang makanan dan kegiatan olahraga. Di dalam istilah olahraga ada kutipan "Mens sana in corpore sano" yang artinya di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Sosialita seharusnya mengarah ke hal positif karena akan bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga dan orang lain. Sosialita yang mengimbangi kegiatan-kegiatan positif dengan olahraga akan menciptakan tubuh kuat dan pikiran sehat, dan hasilnya hal-hal negatif akan jauh dari sosialita.

Kata Kunci: *sosialita, olahraga, era globalisasi*

PEMBAHASAN

Fenomena yang muncul sekarang ini adalah banyaknya sosialita yang sering kumpul-kumpul hanya arisan, foto-foto, mengobrol dan makan-makan di restoran maupun tempat-tempat wisata. Kegiatan tersebut ada sisi positif dan sisi negatif. Sisi positif mereka mempunyai komunitas yang bermanfaat untuk kehidupan sosial, tetapi sisi negatifnya juga banyak. Kegiatan sosialita identik dengan pamer kekayaan dan kedudukan suami, kegiatan tersebut sudah melenceng dari makna sosialita yang sesungguhnya. Jaman dahulu sosialita diartikan perkumpulan wanita-wanita pekerja yang mengedepankan bantuan sosial, namun di era globalisasi ini sosialita bergeser arti menjadi tempat berkumpulnya wanita-wanita yang kebanyakan tidak bekerja dan hanya sebagai tempat pamer kekayaan suami, pamer harta kekayaan dari perhiasan, pakaian, mobil, rumah, tanah, saham dan kekayaan lainnya, yang cara mendapatkan belum tentu halal. Kegiatan-kegiatan sosialita hanya makan-makan enak yang dilakukan ditempat-tempat atau restoran mahal yang menyediakan fasilitas mewah, makanan enak dan mahal belum tentu membuat tubuh sehat karena kandungan didalam makanan. Keglamoran yang hanya terlihat dalam sosialita sekarang ini. Belanja

dan wisata baik di dalam maupun diluar negeri menjadi agenda lain para sosialita di era globalisasi. Belanja barang-barang mahal dan yang baru model disaat itu mereka lakukan dan siapa yang dahulu memiliki barang tersebut merasa bangga karena dianggap pusat model "*trand center*", belanja mereka rela melakukan secara online maupun secara langsung, transaksi yang digunakanpun dilakukan secara kredit maupun tunai. Para sosialita mengedepankan *lifestyle* tanpa memperhatikan dampak negatif yang dilakukan baik untuk keluarga maupun orang lain.

Dampak dari kegiatan sosialita mengarah kepada kesehatan jiwa dan raga. Dampak untuk kesehatan jiwa, sosialita akan terpacu hidup boros dan keinginan yang tidak bisa dicegah, dalam hal tersebut sosialita akan memicu tindakan korupsi dan menghalalkan segala cara yang dilakukan oleh suami yang bekerja bahkan para sosialita sendiri dengan cara membantu suami dalam kasus suap menyuap. Fenomena yang banyak terjadi sekarang ini jika ada kasus korupsi yang dilakukan suami, istri juga terlibat baik secara langsung maupun sebagai pengguna hasil korupsi. Istri sebagai pengguna hasil korupsi suami juga akan terjerat dalam kasus korupsi jika terbukti. Dampak dari sosialita mengarah ke kesehatan raga, sosialita tidak memperhatikan kesehatan tubuh terutama tentang makanan dan kegiatan olahraga. Di dalam istilah olahraga ada kutipan "*Menssana in corpore sano*" yang artinya di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Jiwa yang sehat terbentuk dari raga yang kuat. Untuk mendapatkan raga yang kuat seseorang harus menerapkan pola hidup sehat yang dimulai dari olahraga teratur, makan teratur, istirahat yang cukup. Hal tersebut dapat mempengaruhi jiwa dan pemikiran positif dan akan menciptakan pribadi yang mengarah pada kebaikan.

Sosialita

Makna sosialita yang mulai bergeser saat ini menjadi fenomena dalam kehidupan sosial menengah ke atas. Sosialita adalah seseorang atau sekelompok orang yang selalu berpartisipasi dalam kegiatan aktif sosial dan menghabiskan waktu untuk menghibur dan dihibur dalam acara-acara mode kelas atas. Menurut kamus besar bahasa Indonesia sosialita bermakna suka memperhatikan kepentingan umum, suka menolong, menderma dan sebagainya. Sosialita mengalami pergeseran arti sebagai orang-orang yang memiliki kedudukan tinggi atau dikatakan kaum elite.

Pelaku sosialita ada yang bekerja dan ada yang ibu rumah tangga. Sosialita yang bekerja mereka meluangkan bahkan mengurangi waktu keluarga untuk berkumpul-kumpul dengan kelompok. Bahkan ada pula yang beranggapan berkumpul dengan sosialita lebih penting dari pekerjaan dan keluarga. Membolos

bekerja dilakukan untuk berkumpul dengan kelompoknya. Sosialita yang tidak ikut atau tidak hadir dalam pertemuan kelompok dianggap tidak *update*, yang tidak hadir akan menjadi bahan gosip atau topik pembicaraan dalam pertemuan. Sosialita dari kalangan ibu rumah tangga tidak kesulitan untuk membagi waktu dengan pekerjaan, tetapi mereka harus mengorbankan waktu keluarga dan kegiatan-kegiatan dirumah demi berkumpul dengan komunitasnya. Sosialita terbentuk dari perkumpulan penggemar terhadap sesuatu, mengantar sekolah anak, komunitas suatu profesi, perkumpulan istri dalam profesi suami, dan lain sebagainya. Sosialita yang terbentuk dari perkumpulan penggemar sesuatu merasa dirinya punya pemikiran yang sama tentang hal-hal dan kegiatan terhadap sesuatu yang menjadi kegemaran komunitas tersebut. Sosialita yang terbentuk dari mengantar anak atau perwalian sekolah mempunyai pemikiran yang sama tentang kegiatan sekolah anak dan barang-barang yang bagus, mahal yang digunakan. Sosialita yang terbentuk dari komunitas profesi mempunyai pemikiran yang sama untuk kegiatan yang menjadi rutinitas profesinya dan penggunaan barang-barang yang mahal yang sebenarnya tidak menunjang dalam profesi. Sosialita yang terbentuk dari perkumpulan istri dalam profesi suami mempunyai pemikiran yang sama dalam hal menunjang karir suami, namun hal tersebut dilakukan untuk pamer harta kekayaan dan hidup konsumtif, barang-barang dan kegiatan yang dilakukan harus sama dengan komunitasnya. Sosialita akan diterima oleh komunitas jika mampu mengikuti gaya hidup dalam komunitas tersebut, jika tidak mampu mengikuti mereka dianggap kurang *update*. Sosialita yang tidak mampu mengikuti gaya hidup komunitasnya akan menghalalkan segala cara untuk mengikuti gaya hidup komunitas. Cara yang mereka lakukan biasanya mengarah ke hal-hal negatif contohnya berhutang dengan bunga yang tinggi, membujuk suami agar menerima suap atau korupsi. Korupsi yang dilakukan suami sebenarnya atas desakan gaya hidup mewah dengan cara mudah namun salah.

Kegiatan sosialita mengarah kepada pemborosan dan membuang-buang waktu, tenaga dan pikiran. Kegiatan yang dilakukan sosialita biasanya arisan, nongkrong atau wisata, ngobrol-ngobrol, makan-makan, belanja, pamer kekayaan dan lain sebagainya.

Kegiatan arisan menjadi hal yang sering dilakukan oleh sosialita, arisan yang mereka lakukan arisan kelas atas, uang yang digunakan hitungannya puluhan juta bahkan ada yang arisan barang-barang mewah. Sosialita yang tidak ikut atau tidak mampu mengikuti arisan secara penuh akan dianggap tidak sepadan dengan kedudukan mereka bahkan dikeluarkan dari komunitas sosialiat tersebut. Arisan yang dilakukan pun penuh keglamoran dari tempat yang digunakan untuk arisan

mewah, barang-barang yang mereka gunakan untuk datang ke arisan adalah barang-barang yang baru *update* dan mahal. Uang hasil arisan pun akan habis untuk menjamu tamu yang datang.

Kegiatan nongkrong atau wisata bersama sering sosialita lakukan baik di dalam negeri maupun luar negeri, mereka rela meninggalkan keluarga untuk berwisata dengan komunitasnya. Tujuan wisata sosialita adalah tempat-tempat yang mahal dan ada tempat berbelanja. Transportasi dan akomodasi yang mereka gunakan mahal dan kelas tinggi. Bagi mereka yang tidak mengikuti dianggap kurang bergaul atau kurang *update*.

Kegiatan sosialita ngobrol-ngobrol mereka lakukan, kegiatan tersebut hanya membuang-buang waktu. Bahan obrolan pun mengarah ke hal-hal pamer kekayaan, pamer jabatan, pamer barang-barang yang baru yang mereka bisa dapatkan dengan cara tertentu. Tempat mereka ngobrol pun harus yang kelas mewah.

Kegiatan sosialita belanja, mereka melakukan belanja dengan memilih barang-barang yang mahal dan mewah. Barang-barang yang mereka beli dengan cara online maupun langsung, cara pembayaran pun dilakukan dengan kredit bunga tinggi maupun tunai. Mereka lebih bangga bisa berbelanja barang buatan luar negeri dari pada buatan dalam negeri. Barang yang mereka beli adalah barang yang baru *update* saat itu, ketika sudah tidak *update* mereka berusaha memiliki barang yang baru apalagi barang yang *limited edition* atau barang yang diproduksi dalam jumlah sedikit. Barang-barang yang biasanya dibeli adalah berlian, emas, sepatu, tas, pakaian, jam tangan, mobil, rumah, villa, dan barang-barang mewah dan mahal lainnya. Sosialita berbelanja tanpa mempedulikan keuangan rumah tangga, dalam pikiran para sosialita hanya ada harus memiliki barang tersebut dengan cara bagaimapun agar dianggap *update* dan sekelas dengan komunitasnya.

Kegiatan sosialita makan-makan, kuliner yang baru marak saat itu harus mereka datangi dan coba. Bagi sosialita yang tidak mampu mencoba makanan tersebut dianggap tidak *update*. Bahkan mereka rela hanya memajang foto makanan dalam sosial media dan tidak menghabiskan makanan tersebut agar dianggap *update* oleh kounitasnya.

Kegiatan-kegiatan sosialita tersebut lebih mengarah ke hal-hal negatif dari pada ke hal-hal positif. Dari kegiatan tersebut juga tidak mencerminkan pola hidup sehat

Olahraga

Olahraga menjadi salah satu komponen dalam penerapan pola hidup sehat selain makan teratur dan istirahat yang cukup. Olahraga merupakan kebutuhan

penting bagi setiap orang. Olahraga sendiri mempunyai arti menggerakkan anggota badan dan otot-otot tubuh dengan tujuan tertentu. Orang berolahraga kebanyakan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan sosialita jarang bahkan tidak ada kegiatan berolahraga, jika mereka melakukan olahraga pun kebanyakan waktu terbuang untuk mengobrol, jadi tujuan kebugaran tidak tercapai

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani biasa disebut dengan istilah *physical fitness*. Kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan.

Gerak dan kegiatan fisik merupakan fungsi dasar untuk semua organ tubuh. Kemajuan teknologi banyak mengesampingkan kebutuhan aktivitas fisik pada kebanyakan orang, sehingga mempengaruhi kebiasaan hidup. Kehidupan yang serba mudah telah merubah kebiasaan hidup aktif menjadi pasif. Kegiatan yang dulunya memerlukan kemampuan fisik telah diganti oleh tenaga mesin yang mudah dan tidak memerlukan tenaga untuk mengoperasikan. Kebiasaan yang dahulu dilakukan secara maual dengan aktivitas fisik sekarang berganti kepada elektrtonik otomatis dan mudah, misalnya *computer, hand phone, televisi* beremote, pompa air dan lain sebagainya. Kegiatan seperti ini kurang baik untuk peningkatan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani Menurut Joko Pekik Irianto (2004: 2-3), secara umum, yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah fisik (*physical fitnes*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan beberapa penelitian, hidup yang kurang melakukan aktivitas fisik berpengaruh buruk terhadap kesehatan manusia. Keadaan ini jika berlangsung lama akan menimbulkan rasa kelelahan yang berlebih setelah bangun tidur, otot-otot menjadi mengecil, persendian menjadi kaku, peredaran darah menjadi sangat lambat, jaringan-jaringan akan kekurangan oksigen dan nutrisi, fisik menjadi sangat lemah. Kegiatan fisik yang sedikit akhirnya akan mengalami obesitas atau kegemukan. Kegemukan sangat erat hubungannya dengan berbagai macam penyakit yang telah banyak membunuh manusia seperti, jantung koroner, DM, dan penyakit berbahaya lainnya. Obesitas pun dapat menyerang anak-anak sampai tua dan menyebabkan beberapa penyakit berbahaya.

Kebugaran jasmani menurut Sukadiyanto (2011: 91) adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan

sesudah kerja, di mana dalam aktivitas yang bersifat motorik selalu diperlukan tersedianya energi, baik yang sudah ada didalam otot maupun yang diluar otot dan langsung diproses agar menjadi energi untuk gerak.

Komponen kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan (*skill related physical fitness*).

- 1) Komposisi tubuh, adalah persentase (%) lemak dari berat badan total dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Obesitas disebabkan oleh; hiperplasi dan hipertropi sel adiposit serta input berlebihan.
- 2) Kelenturan/fleksibilitas tubuh, adalah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian, tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan.
- 3) Kekuatan otot, adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
- 4) Daya tahan jantung paru, kemampuan jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil O₂ secara maksimal (VO₂ maks) dan menyalurkannya keseluruh tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.
- 5) Daya tahan otot, merupakan kemampuan untuk kontraksi sub maksimal secara berulang-ulang atau untuk berkontraksi terus menerus dalam suatu waktu tertentu.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani tinggi akan sehat dalam hidupnya, tetapi seseorang yang memiliki kebugaran jasmani kurang identik dengan penyakit, contohnya kegemukan, darah tinggi, dan kolesterol. Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan gaya hidup, olahraga, makanan bergizi, dan istirahat yang teratur akan menjaga kebugaran jasmani.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah; umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah".

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan yang sendiri. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

2) Jenis kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar.

3) Somatotipe atau bentuk tubuh

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

4) Keadaan kesehatan

Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

5) Gizi

Makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38 % lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.

6) Berat badan

Berat badan ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien .

7) Tidur atau istirahat

Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot.

8) Kegiatan jasmaniah atau fisik.

Kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Kegiatan jasmani mencegah timbulnya gejala atrofi karena badan yang tidak diberi kegiatan.

Kebugaran merupakan kondisi yang penting dari kehidupan manusia dan mengembangkan sikap positif mengenai kebugaran sejak dini sangatlah bermanfaat. Sosialita juga membutuhkan aktivitas yang bertenaga untuk jangka waktu yang singkat dan istirahat yang cukup.

Tipe olahraga yang bisa dipilih oleh para sosialita adalah olahraga ringan, santai, dan bisa dilakukan bersama-sama oleh komunitasnya. Tujuan olahraga bisa memilih olahraga untuk kebugaran jasmani yang intensitasnya minimal 30 menit dengan aktivitas aerobik (olahraga yang membutuhkan oksigen). Jenis olahraga yang dipilih bisa renang, alasannya tempat para sosialita berkumpul biasanya terdapat kolam renang, disamping mereka bisa berkumpul-kumpul mereka juga bisa memanfaatkan waktu dengan olahraga renang. Olahraga renang sangat bermanfaat bagi tubuh karena menggerakkan semua otot tubuh. Olahraga ini yang lain bisa memilih senam, sanggar senam biasanya juga terdapat tempat makan yang

nyaman, disamping mereka bisa kumpul-kumpul mereka bisa berolahraga senam bersama-sama dan menyenangkan tujuan kebugaran tercapai, dan masih banyak jenis olahraga lain yang bisa dipilih para sosialita tergantung kegemarannya, contohnya: jalan, lari, bersepeda, dll.

Manfaat olahraga sangat banyak bagi tubuh kita, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, mengurangi stres, menurunkan kolesterol, memberikan semangat, mengontrol berat badan, mencegah berbagai penyakit dan manfaat lain sebagainya.

Era Globalisasi

Era globalisasi adalah proses integrasi internasional yang terjadi karena pertukaran pandangan dunia, produk, pemikiran, dan aspek-aspek kebudayaan lainnya. Kemajuan pembangunan, telekomunikasi, internet dan transportasi menjadi tanda globalisasi masuk ke Indonesia. Seseorang yang tidak bisa menyikapi era globalisasi akan terpengaruh ke hal-hal yang negatif. Utamanya perkembangan teknologi dan internet, sesuatu yang jauh akan terasa dekat, sesuatu yang baru akan cepat diketahui. Para sosialita memanfaatkan perkembangan era globalisasi untuk berbelanja, berjalan-jalan, mengobrol, pamer kekayaan lewat sosial media. Para sosialita bisa membeli barang-barang *update* lewat internet. Kecanggihan teknologi mereka tidak harus mendatangi tempat belanja, hanya dengan memanfaatkan telepon pintar dan internet banking dengan mudahnya memiliki sesuatu yang diinginkan.

KESIMPULAN

Sosialita seharusnya mengarah ke hal positif karena akan bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga dan orang lain. Sosialita yang mengarah ke hal positif akan membantu sesama dan sesuai dengan makna sosialita yang sesungguhnya. Sosialita yang mengimbangi kegiatan-kegiatan positif dengan olahraga akan menciptakan tubuh kuat dan pikiran sehat, dan hasilnya hal-hal negatif akan jauh dari para sosialita.

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nadya Mulya. (2013). *Kocok ! The Untold Stories of Arisan Ladies and Socialites*. Jakarta: Gramedia.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.