

TAJUK RENCANA

Demokrasi Sedang Tidak Baik-baik Saja

ALARM mulai digaungkan. Kelompok prodemokrasi bergerak, kampus beraksi. Semua melan-tangan kekhawatiran akan mati-nya demokrasi. Semua khawatir, Indonesia mengalami senjakala demokrasi.

Sejatinya, indikator praktik demo-krasi mulai memburuk ketika mun-cul wacana jabatan melalui isu presiden 3 periode pada 2019 si-lam. Isu yang dilantangkan melalui pasukan siber maupun *buzzer* di-pelbagai media social bahkan ada tokoh-tokoh yang ikut menggaung-kan itu ternyata gagal. Muncullah kemudian isu penundaan pemilu pada 2023, setelah gagal-nya wa-cana 3 periode. Namun wacana itu gagal. Isu itupun cepat tenggelam karena penolakan begitu lantang.

Apa yang terjadi menjelaskan pa-da kita semua bila demokrasi se-dang tidak baik-baik saja. Miris! Ke-gagalan tidak dijadikan pelajaran berharga, nafsu kuasa justru menggelegak. Kegagalan justru membuahkan pemikiran baru untuk melanggengkan kekuasaan den-gan cara baru : memajukan anak menjadi calon wakil presiden. Meski politik dinasti bukan wacana baru dan terjadi di banyak daerah pascareformasi ini, namun kali ini muncul penolakan. Tragis. Yang terjadi kemudian adalah perusakan demokrasi dan dilakukan ‘dengan sengaja’ menabrak konstitusi. Sesuatu yang sangat berbahaya bagi demokrasi.

Seperti judul novel era Balai Pustaka ‘ Dari Ave Maria ke Jalan Lain ke Roma. Untuk memuluskan pelanggaran kekuasaan itu di-carikan jalan lain dengan memun-culkan keputusan Mahkamah Konstitusi. Dan pengabulan gugat-an lewat Putusan MK No 90/PUU-XXI/2023 yang saat itu diketuai Anwar Usman, membuat Gibran Rakabuming Raka sah dicalonkan sebagai calon wakil presiden. Den-gan keputusan Paman Usman, pencalonan Gibran yang masih 36 tahun - berpasangan dengan Pra-bowo Subianto — diterima KPU.

Lengkap! Praktik penyalahgu-naan kewenangan dan kekuasaan dilakukan tanpa rasa malu apalagi

sunekan. Miris, tanpa *tedheng al-ing-aling*, dilakukan untuk kepen-tingan praktis kelompok/golongan-nya. Sehingga dalam ‘Petisi Bulak-sumur’ yang dibaca Guru Besar Psikologi UGM Prof Dr Koentjoro tegas menyebutkan tindakan Presi-den Jokowi justru menunjukkan pe-nyimpangan pada prinsip-prinsip moral demokrasi, kerakyatan dan keadilan sosial. Kesemua itu meru-pakan esensi dari nilai-nilai Panca-sila. Karenanya, UGM menyerukan agar Presiden Jokowi mesti berpe-gang pada jati diri UGM. (KR, 1/2)

Maka secara tegas, sivitas aka-demika U11 mendesak Guru Presi-den Jokowi kembali menjadi tela-dan etika. Petisi ‘Indonesia Darurat Kenegarawan’ yang dibaca Rektor U11 Prof Fathul Wahid PhD mene-gaskan, apa yang dilakukan Presi-den Jokowi yang menyatakan bo-leh berpihak, memobilisasi aparatur negara untuk dukungan terhadap paslon tertentu, telah melanggar hukum sekaligus Konstitusi. Bah-kan menjadi bukti, Indonesia daru-rat kenegarawanan. Bila didiamkan saja, demokrasi dan hukum bisa ambruk. (KR, 2/2)

Suara lantang bersahut-sahutan dan bergema. Kampus Yogya terus bergerak. Kampus-kampus di Yog-ya dan juga pelbagai kota bahkan masyarakat sipil juga mengikuti ge-rak merawat kemerdekaan demi terwujudnya demokrasi yang sehat. Gerakan mengajak masyarakat ter-libat memastikan pemilu berlang-sung secara *luber jurdil* juga dilan-tangkan. Guru Besar UI dan Forum Rektor PTMA menyerukan pemilu bebas intimidasi (KR, 3/2). Desak-an Presiden menjalankan kewa-jiban konstitusional pun digemakan Dewan Guru Besar UMY. (KR, 4/2)

Pemilu bukan sekadar basa-basi, bukan hanya rutinitas dan ser-emoni formal lima tahunan. Seperti acap disebut Pembina Perkum-pulan untuk Pemilu dan Demokrasi (Perludem) Titi Anggraini, demokra-si modern menempatkan pemilu bukan sekadar praktik regular un-tuk sirkulasi elite. Karena itu pemilu harus terselenggara berkala secara bebas dan adil, sesuai asas dan prinsip pemilu demokratis. □f

Sport Massage, Penunjang Prestasi Olahraga

Muhammad Muhibbi

membutuhkan keterampilan yang tinggi. Namun ketersediaan therapist sport mas-sage yang profesional di Indonesia masih sangat terbatas. Hal ini dikarenakan sport massage hanya diajarkan di kam-pus-kampus olahraga dan pelatihan saja. Masih banyak masyarakat yang belum memahami perbedaan antara sport mas-



KR-JOKO SANTODO

SPORT massage adalah salah satu metode recovery dengan cara memijat yang dikhususkan untuk para olahra-gawan. Teknik-teknik manipulasi yang di-gunakan dalam sport massage dirancang untuk meningkatkan sirkulasi darah, me-ngurangi ketegangan otot, dan menghi-langkan asam laktat (Aw. Kurniawan. 2021). Sport massage pada praktiknya dibagi menjadi 2 yaitu massage ke-bugaran untuk merilekskan otot dan mas-sage cedera olahraga sebagai treatment bagi atlet yang mengalami cedera.

Manfaat sport massage bagi atlet sa-ngatlah beragam. (1) Mengurangi ketegangan otot akibat aktivitas latihan ataupun bertanding. (2) Membantu dalam menghilangkan tumpukan asam laktat dalam darah akibat proses tubuh mengeluarkan energy. (3) Membantu meningkatkan elastisitas dari jaringan dan (4) membantu membongkar jaringan parut yang biasanya berpe-ngaruh terhadap otot, tendon dan liga-ment yang merusak kinerja.

Meningkatkan Prestasi

Penerapan sport massage dalam meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan sebelum bertanding, saat pertandingan maupun sesudah bertand-ing. Sebelum bertanding, sport mas-sage dapat membantu atlet untuk meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan konsentrasi dan focus.

Saat pertandingan, sport massage da-pat membantu atlet untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot, mem-bantu pemulihan otot yang lela. Juga meningkatkan relaksasi dan mengurangi stres. Sedangkan sesudah bertanding, sport massage dapat membantu atlet un-tuk mempercepat pemulihan otot, mengu-rangi rasa nyeri dan bengkak serta me-ningkatkan sirkulasi darah dan limfatik.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, terdapat beberapa tantangan yang di-hadapi dalam penerapan sport massage di Indonesia. Di antaranya adalah ku-rangnya terapis profesional. Sport mas-sage merupakan ilmu yang kompleks dan

sage dan pijat tradisional. Akibatnya, banyak atlet yang masih menggunakan pijat tradisional untuk pemulihan. Padahal pijat tradisional tidak memiliki manfaat yang sama dengan sport mas-sage. Dan terakhir pengelolaan manaje-men di klub-klub olahraga yang kurang baik. Klub-klub olahraga di Indonesia umumnya memiliki dana yang terbatas. Akibatnya, pemenuhan tenaga pen-dukung keolahragaan, seringkali tidak terpenuhi.

Karena itu, diperlukan berbagai upaya untuk mengatasi tantangan-tantangan tersebut. *Pertama*, perlunya sosialisasi dan pelatihan sport massage yang merata diseluruh Indonesia. Sosialisasi dan pelat-hian sport massage perlu dilakukan se-cara merata di seluruh Indonesia.

Indonesia Emas Butuh Generasi Emas

AJ Susmana

SUNGGUH memilukan dan mence-maskan berita yang datang dari Surabaya: seorang remaja putri, pelajar Sekolah Menengah Pertama, berumur 12 tahun, diperkosa oleh orang-orang yang seharusnya melindungi dirinya baik se-cara etika maupun keagamaan. Orang-orang pemerkosa itu adalah ayah, kakak, dan pamannya sendiri. Ini di luar nalar. Entah apa yang merasuki seorang Ayah yang tega memerkosa anak kandung-nya sendiri? Kakak? Lalu Paman-Paman-nya?

Di luar itu, masih sering kita dengar. Remaja baru gede tidak jarang bahkan masih berusia sekolah dasar. Dan ini ti-dak hanya anak perempuan, bisa juga anak lelaki. Mereka mendapatkan pe-lakuan yang sama dari orang-orang de-wasa yang seharusnya berkewajiban melindungi.

Indonesia Emas

Sementara itu, pada hari-hari ini dari Presiden Joko Widodo sampai dengan di bawah yang sadar situasi sedang berbicara dan membicarakan Indonesia Emas di 2045. Presiden Jokowi misalny-a, menjelang berakhirnya masa jabatan di periode kedua selalu menekankan bahwa Indonesia memiliki peluang besar untuk mencapai Indonesia Emas 2045. Indonesia Emas yang dimaksud di sini tak lain adalah mencapai puncak keemasan, kejayaan dan kemegahan se-bagaimana Majapahit di era Hayam Wuruk. Karena ini dilihat sebagai pelu-ang bukan suatu kepastian, Indonesia yang jaya itu bisa luput digapai kalau ti-dak disiapkan dengan betul, teliti, sis-tematis dan jelas aktor politiknya.

Jokowi yakin dengan peluang emas tersebut yaitu adanya bonus demografi yang berpuncak pada 2030 sehingga per-lu disiapkan Sumber Daya Manusia yang unggul. Pada tahun 2030 itu, ‘putri’ dari

Surabaya yang diperkosa itu berumur 18 tahun. Tetapi bila remaja dan anak-anak negeri kita diperlakukan seperti yang menimpa putri dari Surabaya itu, seakan tanpa perlindungan dalam hidupnya, bagaimana bisa menjadi manusia unggul selain selalu dirundung dalam kece-masan. Bukan Indonesia Emas yang di-gapai tetapi Indonesia Cemas yang ter-paksa harus dilewati.

Kita harus bergegas menata dan menyiapkan generasi emas menuju In-donesia emas itu. Tak hanya mengenyah-kan *stunting* dengan program gizi. Tetapi juga harus mengenyahkan para predator sex atau yang dikenal juga paedofilia itu. Hukuman yang berat layak ditimpakan pada para pedofil. Memberikan lingkung-an yang nyaman agar tak terjadi tin-dakan yang salah di antara para remaja melalu pendidikan sex yang be-nar, pendidikan kesehatan repro-duksi dan hubungan social yang sehat. Mungkin juga perlu di-lakukan di samping memblokir situs-situs porno yang gampang diakses.

Dalam rangka menyiapkan ge-nerasi emas, perang terhadap mucikari yang menjual dan mem-prosikan anak-anak sebagai pekerja sex haruslah juga menja-di prioritas selayaknya perang membela harkat dan martabat tanah air dari para penjajah. Mucikari-mucikari seperti ini pun layak dihukum berat seba-gaimana pengusaha-pengusaha yang mempekerjakan anak-anak di pabrik dan tempat kerja lain-nya. Anak-anak dan para remaja ini prioritasnya hanyalah belajar

dan mendapatkan gizi yang cukup.

Trilogi Pembangunan

Mereka jangan sampai terbebani oleh pikiran ekonomi dalam menempuh pen-didikan. Boediono, dalam Ekonomi Indonesia pun menulis: 1.pendidikan, ke-sehatan dan perlindungan anak harus menjadi Trilogi Pembangunan Generasi Muda kita. Idealnya, ke depan, setiap anak yang baru lahir di negeri ini, tanpa kecuali, harus mampu dijangkau pro-gram terpadu ini.1

Bila kita sanggup menjalankan Trilogi Pembangunan Generasi Muda ini, tentu bonus demografi yang berpuncak pada tahun 2030, tidak akan sia-sia. Indonesia akan dipenuhi Sumber Daya Manusia yang unggul. Inilah para generasi emas yang akan mewujudkan cita-cita Indone-sia Emas di 2045. □f

**) Anton J Susmana,Alumni Fakultas Filsafat UGM Yogyakarta.*

Pojok KR

Presiden jamin pengganti Menkopol-hukam bukan dari kalangan parpol

-- Semoga juga bukan dari kalangan sendiri

Jateng diharapkan selalu aman dan se-juk

-- Harapan seluruh Bangsa Indonesia

Addin Jauharudin, nakhoda baru Ansor

-- Hebat, kongres berlayar dengan KM Kelud

Berabe

Kedaulatan Rakyat

SIUPP (Surat Izin Usaha Penerbitan Pers) No. 127/SK/MENPEN/SIUPP/A.7/1986 tanggal 4 Desember 1990. Anggota SPS. ISSN: 0852-6486. Penerbit: PT-BP Kedaulatan Rakyat Yogyakarta, Terbit Perdana: Tanggal 27 September 1945. Perintis: H Samawi (1913 - 1984) M Wonohito (1912 - 1984).

Penerus: Dr H Soemadi M SH (1985-2008), dr H Gun Nugroho Samawi (2011-2019) **Penasihat:** Drs HM Idham Samawi. **Komisaris Utama:** Prof Dr Inajati Adrisijanti. **Direktur Utama:** M Wirmon Samawi SE MIB. **Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Baskoro Jati Prabowo SSoS.

Pemimpin Umum: M Wirmon Samawi SE MIB. **General Manager :** H Yoeke Indra Agung Laksana, SE. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Ronny Sugiantoro SPd, SE, MM. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPt, Joko Budihiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Dra Hj Fadmi Sustini, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Atfiati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSoS, Drs Mukti Hariyadi, Retno Wulandari SSoS, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grasis :** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaan: Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langganan:** Drs Asri Salman, Telp (0274)- 565685 (Hunting)

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklankryk23@yahoo.com, iklankryk13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk ‘Kedaulatan Rakyat Minggu’... Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display...Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluarga...Rp 12.000,00 /mm klm, Iklan Baris/Cilik (min. 3 baris. maks. 10 baris). Rp 12.000,00 / baris, Iklan Satu Kolom (min. 30 mm. maks. 100 mm) Rp 12.000,00 /mm klm, Iklan Khusus: Ukuran 1 klm x 45 mm . Rp 210.000,00, (Wisuda lulus studi D1 s/d S1, Pernikahan, Ulang Tahun) ● Iklan Warna: Full Colour Rp 51.000,00/ mm klm (min. 600 mm klm), Iklan Kuping (2 klm x 40 mm) 500% dari tarif. Iklan Halaman I: 300 % dari tarif (min. 2 klm x 30 mm, maks. 2 klm x 150 mm). Iklan Halaman Terakhir: 200% dari tarif . Tarif iklan tersebut belum termasuk PPN 10%

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting)