

29  
*Widyadarmas*

Siminar Nasional Keolahragaan  
dalam Rangka Dies Natalies UNNES Ke-51  
Juni 2016



Semarang, 2 Maret 2016

# *Keolahragaan*

**Seminar Nasional Keolahragaan  
Dalam Rangka Dies Natalies UNNES Ke-51  
10 Juni 2016**



## **SAMBUTAN REKTOR**

Tahun 2016, UNNES sampai pada tahun ke 51 perjalanan hidupnya. Pada tahun ini nilai utama pengembangan universitas adalah akselerasi inovasi. Akselerasi inovasi hanya bisa dilakukan oleh warga UNNES yang sehat dan kuat menghadapi tantangan. Oleh karena itu, Seminar Nasional Keolahragaan ini diadakan tepat pada waktunya. Konservasi nilai-nilai keolahragaan melalui Olympic Movement, yang menjadi tema seminar nasional kali ini, sungguh berharga untuk dikemukakan dan dibahas di era generasi muda yang lebih suka duduk memegang gadget daripada turun ke lapangan berolahraga. Saya selaku Rektor Universitas Negeri Semarang berharap muncul gagasan-gagasan ilmiah baru dalam Seminar Keolahragaan ini sehingga semangat olimpisme dapat dikuatkan di jiwa seluruh generasi bangsa kita.

Terima kasih saya haturkan kepada seluruh pembicara utama yang telah menyempatkan hadir di kegiatan ini untuk berbagi ilmu. Dr. Hc. Rita Subowo (IOC) sudah lama membidani bidang keolahragaan dan secara pribadi mengawal perkembangan keolahragaan di UNNES. Laksamana TNI (Purn) Ahmad Sutjipto (Kasatlak PRIMA) adalah tokoh penting yang mengawal perjalanan kita menuju Indonesia Emas. Prof. Dr. Soegiyanto, M.S. adalah pegiat keolahragaan internal di UNNES dan namanya sudah dikenal di Jawa Tengah dan bahkan di tingkat Nasional tas keterlibatannya dalam pengembangan keolahragaan. Kepada ketiga pembicara, sekali lagi saya ucapkan terima kasih.

Terakhir, bagi seluruh peserta seminar, baik yang telah ikut berkontribusi dalam bentuk naskah prosiding maupun yang hadir secara khusus untuk berpartisipasi sebagai peserta seminar, semoga peristiwa nasional ini menjadi bagian yang berarti dalam pengembangan keilmuan bagi pribadi peserta ataupun organisasi yang diwakili.

**Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum**

**Rektor**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kebesaran rahmat Tuhan Yang Maha Kuasa serta izin-Nya, maka Buku Prosiding dalam Seminar Nasional Keolahragaan yang bertema: "Konservasi Nilai-nilai Keolahragaan Melalui *Olympic Movement*" kerja sama antara Fakultas Ilmu Keolahragaan dan program PPs Unnes dalam rangka Dies Natalis Unnes Ke-51 dapat terselesaikan dengan baik dan semoga hasil karya ini dapat bermanfaat bagi teman-teman dan sahabat-sahabat di dunia akademisi serta dunia keolahragaan.

Pada kesempatan kali ini, kami mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Rektor, Dekan FIK, dan Direktur Program Pascasarjana, Kaprodi Pendidikan Olahraga PPs Universitas Negeri Semarang, beserta seluruh jajaran pimpinan dan staf administrasi di Universitas Negeri Semarang.
2. Seluruh teman-teman Panitia Seminar Nasional Keolahragaan Tahun 2016, untuk segala waktu, dukungan, bantuan serta kerja sama yang baik yang telah terjalin selama ini.
3. Teman-teman Dosen, Mahasiswa S1, Mahasiswa PPs, Guru serta praktisi olahraga, baik yang berasal dari dalam Unnes maupun yang dari luar Unnes yang telah memberikan 'warna yang menarik' dalam prosiding ini.
4. Serta semua pihak yang telah membantu, yang tentunya tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih untuk segala bantuannya selama proses penyelesaian prosiding ini.

Akhir kata, "Jika kita adalah orang yang benar-benar menghormati kebenaran, kemajuan, & perkembangan, maka kita akan selalu mengucapkan terima kasih kepada siapapun yang telah menunjukkan kesalahan kita". *Disinilah keangkuhan lenyap dan kerendahan hati muncul.*

Semarang, 2 Maret 2016

**Ketua Panitia**

**Tommy Soenyoto**

## **PANITIA PENGARAH**

**Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd**  
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan

**Prof. Dr. Soegiyanto KS, MS.**  
Ka.Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana

**Prof. Dr. Ahmad Slamet, M.Si**  
Ass. Direktur Pascasarjana

**Prof. Dr. dr. Oktia Woro Kasmini Handayani, M.Kes.**  
Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan

**Dr. Setya Rahayu, MS**  
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Sulaiman, M.Pd**  
Sek. Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana

**Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes**  
Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan

## **DEWAN PAKAR**

**Prof. Dr. Sugiharto, MS.**  
Universitas Negeri Semarang

**Prof. Dr. Nur Hasan, M.Kes.**  
Universitas Negeri Surabaya

**Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd**  
Universitas Negeri Malang

**Dr. Rumini, M.Pd**  
Universitas Negeri Semarang

**Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si, M.Si. Med**  
Universitas Negeri Semarang

**Dr. Harry Pramono, M.Si**  
Universitas Negeri Semarang

**Dr. Nasukha, M.Kes.**  
Universitas Negeri Semarang

## DAFTAR ISI

### ORAL PRESENTASI

**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN PENGENALAN HOKI SEBAGAI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS**

Adi Sumarsono dan Afif Khoirul Hidayat (1-10)

**USAHA UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SMESH GULUNG MELALUI VARIASI BGTM: SEBUAH REFLEKSI PEMBELAJARAN PADA MATA KULIAH SEPAK TAKRAW**

I Ketut Semarayasa (11-17)

**PENGARUH METODE LATIHAN PLAIOMETRIK LARI LOMPAT RINTANGAN DAN ALTERNATE LEG BOUND TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH DITINJAU DARI RASIO PANJANG TUNGKAI DAN TINGGI BADAN**

Irfan, M.Or. (18-25)

**PERPINDAHAN ATLET DARI SATU DAERAH KE DAERAH LAIN MENJELANG PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON)**

Risfandi Setyawan (26-36)

**PENGARUH MODEL DAN MOTIVASI LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRA SMP NEGERI PANDAK**

Rabwan Satriawan (37-47)

**IDENTIFIKASI TEKNIK DASAR BELADIRI LANGGA GORONTALO UNTUK MEMBANGUN JATI DIRI DAERAH (Studi Kasus di Provinsi Gorontalo)**

Hartono Hadjarati (48-58)

**EVALUASI IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013 PADA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA BIDANG STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI NUSA TENGGARA TIMUR.**

Lukas Maria Boleng (59-68)

**ALAT BANTU SMESH SALTO BAGI PEMAIN SEPAK TAKRAW**

Agus Raharjo, S.Pd. M.Pd. (69-73)

**NILAI YANG TAK BERNILAI DALAM OLAHRAGA**

Dr. Imam Santosa, M.Si. (74-81)

**KAJIAN PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN SRD (SPIDER RUN DANCE) BERBASIS KONSERVASI NILAI KEOLAHRAGAAN DAN LINGKUNGAN PADA SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

DHIMAS BAGUS DHARMAWAN (82-89)

**PROGRAM PEMBINAAN DAN LATIHAN KESEGERAN JASMANI TENTARA NASIONAL INDONESIA ANGKATAN DARAT (Studi Evaluasi di Komando Daerah Militer IV/Diponegoro)**

Mulyono (90-100)

**TES KEBERBAKATAN TAEKWONDO**

Singgih (101-110)

**MENGANGKAT STATUS MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI LINGKUNGAN SEKOLAH**

Nurhadi Santoso (111-121)

**PENERAPAN PEREGANGAN PADA PENINGKATAN KONDISI FISIK DAN DAYA TAHAN ATLET BULUTANGKIS PPLP JAWA TENGAH TAHUN 2015**

Muhammad Mariyanto (122-129)

**PENGEMBANGAN PROTOTIPE ALAT JAMUR (*MUSHROOM*) UNTUK CABANG OLAHRAGA SENAM ARTISTIK PUTRA DI PROVINSI JAWA TENGAH**

Tommy Soenyoto (130-137)

**PENTINGNYA TAKTIK DAN STRATEGI DALAM MEMENANGKAN PERTANDINGAN BULUTANGKIS**

Hermawan Pamot Raharjo (138-145)

**TERAPI PIJAT *SPRAIN* PERGELANGAN KAKI KRONIS PADA PEMAIN BOLABASKET**

Wisnu Mahardika (146-151)

**TONNIS SEBAGAI PEMBELAJARAN ALTERNATIF BAGI GURU PENJAS DI KOTA PEKALONGAN**

Ricko Irawan, S.Pd., M.Pd. (152-159)

***WEIGHT TRAINING*, DENGAN METODE *TREE IN ONE PRINCIPLE* UNTUK MEMELIHARA *POWER* ATLET TAEKWONDO**

Devi Tirtawirya (160-167)

**NILAI-NILAI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA SEBAGAI PENGEMBANGAN KARAKTER ANAK**

Agus Pujiyanto (168-175)

**PERAN BIOMEKANIKA TERHADAP PERFORMA GERAK TEKNIK TENDANGAN PADA PENCAK SILAT KATEGORI TANDING**

Awan Hariono (176-186)

**KAJIAN RUANG TERBUKA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN DALAM MEWUJUDKAN KONSERVASI FISIK BAGI DOSEN DAN KARYAWAN DI UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG TAHUN 2016**

Ipang Setiawan (187-194)



**HUBUNGAN DAN KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENJASORKES SMP IT AL IKHLAS KOTA PEKANBARU**

Made Armade, M.Pd. (195-201)

**URGENSI DAN TRANSFORMASI NILAI-NILAI LUHUR DALAM OLAHRAGA DAN PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI WUJUD IDENTITAS BANGSA**

Fathan Nurcahyo (202-212)

**KETERAMPILAN SMES BOLAVOLI (Studi Eksperimen Efektivitas Metode Latihan Beban dengan Pemulihan Aktif dan Pasif dan Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Terhadap Keterampilan Smes Bolavoli pada Mahasiswa Penjakesrek FKIP UNISMA Bekasi)**

Dindin Abidin (213-221)

**TEACHING GAME FOR UNDERSTANDING SEBUAH PENDEKATAN DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA BASKET YANG MENYENANGKAN**

Tri Ani Hastuti (222-231)

**PENGARUH KEPERIBADIAN ATLET DALAM OLAHRAGA**

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or. (232-238)

**MENGEMBANGKAN KECERDASAN ANAK TK MELALUI AKTIVITAS JASMANI BERBASIS PERSEPTUAL MOTORIK**

Yudanto (239-254)

**Pembelajaran *Saintifik* dan Keterampilan Bertanya Sebagai Pemicu Kreativitas Pembelajaran PJOK Implementasi Kurikulum 2013**

M. Irfan (255-262)

**NILAI-NILAI ISLAM DALAM OLIMPISME**

Anirotul Qoriah (263-270)

**PRINSIP BERMAIN UNTUK KETERAMPILAN SOSIAL ANAK TUNAGRAHITA RINGAN**

Hedi Ardiyanto Hermawan (271-279)

**PENGARUH METODE INTERVAL EKSTENSIF DAN METODE KONTINYU TERHADAP KEMAMPUAN DAYATAHAN AEROBIK SISWA SMP N 2 KOTO BARU KABUPATEN DHARMASRAYA**

Zulbahri dan Imbang Prabowo (280-288)

**Pembelajaran Pencaksilat Di Sekolah Sebagai Usaha Pelestarian Budaya Luhur Bangsa Indonesia**

Nur Rohmah Muktiani (289-295)

**MAKNA BERMAIN DALAM PENDIDIKAN JASMANI BAGI PENANAMAN NILAI-NILAI KARAKTER**

Slamet Riyadi (296-303)

**PROFIL STRATA PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN JASMANI DI SD NEGERI  
SE KABUPATEN ACEH SELATAN**

Dadi Dartija dan Usman (304-310)

**FENOMENA CAR FREE DAY DAN GELIAT OLAHRAGA MASYARAKAT DI  
JALAN PEMUDA KOTA SEMARANG**

Bambang Priyono (311-317)

**PENGEMBANGAN BOLA MULTIFUNGSI UNTUK PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Mujiyo Hartono (318-330)

**KAJIAN TEORITIS PENGEMBANGAN INSTRUMEN PEMANDUAN BAKAT  
CABANG OLAHRAGA ANGGAR**

Nuruddin Priya Budi Santoso (331-344)

**PROGRAM PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP) SEBAGAI  
PENDUKUNG PENCAPAIAN PRESTASI SEPAKBOLA NASIONAL**

Komarudin (345-353)

**HAL YANG PALING MENARIK DARI LIGA OLAHRAGA BASEBALL**

R.Agung Purwandono Saleh (354-364)

**Pengaruh Minat Ketrampilan Bermain Tennis Terhadap Pengaplikasian  
Dalam Pembelajaran Bagi Guru-guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-  
Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen**

Febri Budi Prihatmoko dan Ranu Baskora (365-372)

**METODE PEMBUATAN JADWAL KOMPETISI MENGGUNAKAN HOME AND  
AWAY SYSTEM**

Muhlisin, S.Pd, M.Pd. (373-381)

**PERTOLONGAN PERTAMA DAN PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA**

Arif setiawan (382-392)

**PROFIL ANAK MENGALAMI GANGGUAN PERKEMBANGAN**

Muhammad Nurhisyam Ali Setiawan (393-400)

**EFEKTFITAS PENERAPAN 5 (LIMA) UTAMA PADA SISTEM  
PENYELENGGARAAN PERTANDINGAN MULTI EVEN OLAHRAGA FAKTUAL  
INDONESIA TERHADAP PENCAPAIAN PRESTASI OLAHRAGA NASIONAL**

Imam Marsudi (401-409)

**PENGARUH LARI TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN EROBIK ATLET  
GULAT GAYA BEBAS PUTRA PROGRAM INDONESIA EMAS SEA GAMES  
XXVII MYANMAR 2013**

Drs. Rubiyanto, M.Pd. (410-426)

**IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS ADIL GENDER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN 2016.**

Drs. Gunadi, M.Or. (427-436)

**SEPATU RODA DAN KEBUGARAN JASMANI**

Kardiyono (437-443)

**RASISME DALAM OLAHRAGA**

Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro (444-453)

**STRATEGI PENINGKATAN KINERJA ATLET RENANG NASIONAL**

Bambang Sutiyono (454-460)

**PEMBINAAN OLAHRAGA JUDO DI KABUPATEN MADIUN**

Muhammad Alfin (461-467)

**NILAI: PENIPUAN, SPORTIVITAS, DAN ETIKA DALAM OLAHRAGA**

Sarwono (468-488)

**Efektivitas Bola Plastik Bekas dan balon (Plaslon) Terhadap Aktivitas Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas Di SD Negeri 2 Secang Kecamatan Secang Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2015/2016**

Slamet Santoso, M.Pd. (489-495)

**PERMAINAN-PERMAINAN KECIL SEBAGAI ALAT BERMAIN ANAK DALAM MENGISI WAKTU LUANG**

Rima Febrianti (496-502)

**PENGGUNAAN MEDIA ALAT BANTU VISUALISASI DAN PENGATURAN JARAK UNTUK MENINGKATKAN AKURASI MEMANAH RONDE NASIONAL JARAK 30 METER**

Ferry Y. Wattimena (503-522)

**PENGEMBANGAN MODEL KELAS OLAHRAGA PELAJAR**

Suratmin (523-531)

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEGANGAN *BASEBALL* DAN PEGANGAN *BASEBALL* TELUNJUK LURUS TERHADAP HASIL AKURASI *GATING* PADA ANGGOTA UKM *WOODBALL* UNNES**

Drs. Kriswantoro, M.Pd dan Elva Selfiana Lumbanraja (532-541)

**PRESTASI OLAHRAGA ATLET SULAWESI TENGAH**

(Pengaruh *Talent Scouting*, Persepsi Atlet tentang Sarana Prasarana dan Persepsi Atlet tentang Kemampuan Pelatih terhadap Prestasi Olahraga Atlet Sulawesi Tengah)

Dr. Humaedi, S.Pd.,M.Pd. (542-548)

**ANALISIS STRUKTUR TUBUH DAN POTENSI FISIK TERHADAP PRAKTEK ATLETIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI UNIVERSITAS TADULAKO PALU**

Jumain, S.Pd.,M.Pd. (549-559)

**PENGARUH INTELIGENSI, KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL BELAJAR JURUS TUNGGAL PENCAK SILAT**

Aridhotul Haqiyah (560-569)

**UJI COBA SISTEM PERTANDINGAN BELAH DUA BERJENJANG DENGAN JUMLAH 16 PESERTA PADA CABANG TENIS MEJA DENGAN ROUND ROBIN SEBAGAI SISTEM PENGONTROL**

Dr. Bambang Kridasuwarsa, M.Pd. (570-583)

**HUBUNGAN ANXIETY TERHADAP HASIL *FREE THROW* PADA ATLET BOLABASKET DI KLUB *CENTRE* BOGOR**

Apta Mylsidayu dan Joddy Kharisma (584-592)

**PENGEMBANGAN MODEL ALAT BANTU *RETURN BOARD* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND TOP SPIN* PADA ATLET TENIS MEJA SENIOR DI KOTA SURAKARTA TAHUN 2016**

Drs. Teguh Santosa, M.Pd. (593-605)

**PENGEMBANGAN PROTOTIPE JAMUR BERPELANA UNTUK ALAT BANTU LATIHAN GERAKAN SIRKEL PADA ATLET SENAM ARTISTIK PUTRA**

Agus Darmawan (606-615)

**COMPARATIVE EFFECT OF ACTIVE WARMING UP AND PASSIVE WARMING UP THROUGH LACTIC ACID TO SUB-MAXIMAL PHYSICAL ACTIVITY**

Ardo Yulpiko Putra S.Pd., M.Kes dan Aminuddin S.Or., M.Kes. (616-627)

**SOSIO-BUDAYA DALAM PEMBINAAN OLAHRAGA DAYUNG DI KABUPATEN TANJUNG JABUNG PROVINSI JAMBI**

Atri Widowati (628-640)

**TES FISIK TENIS MEJA UNTUK KELOMPOK UMUR 13 – 15 TAHUN**

Hanik Liskustyawati (641-650)

**PERSEPSI OLAHRAGAWAN PADA PEMBERITAAN MEDIA MASSA**

Heny Setyawati (651-669)

**PENGARUH METODE LATIHAN, SIKAP KERJASAMA DAN JENIS KELAMIN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLA VOLI**

Joko Pranawa Adi (670-680)

**PEMBINAAN OLAHRAGA BOLA BASKET USIA DINI DENGAN BOLA BASKET MINI**

Priyanto (681-686)

**EFEK *COMPLEX TRAININGS* TERHADAP PENINGKATAN PERFORMA ATLET  
TAEKWONDO CABANG UNGGULAN PPLP JAWA TENGAH 2015**

Hadi dan Safi'l (687-696)

**PELAMPUNG RENANG KONSERVASI**

Supriyono, S.Pd., M.Or. (697-702)

**PENGARUH LATIHAN SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP DENYUT NADI  
ISTIRAHAT PADA ANGGOTA KLUB SENAM JANTUNG SEHAT DESA CICAU  
KECAMATAN CIKARANG PUSAT KABUPATEN BEKASI**

Yunita Lasma dan Fadlu Rachman (703-710)

**PROFIL KECEMASAN ATLET PUTRA HOCKEY UNESA SAAT MENGHADAPI  
KEJUARAAN NASIONAL HOCKEY PIALA WALIKOTA SURABAYA**

Fery Darmanto (711-719)

**MEMBANGUN KESIAPAN MENTAL PADA ATLET SEPAK TAKRAW JAWA  
TENGAH DALAM PERTANDINGAN**

Tri Aji, S.Pd., M.Pd. (720-731)

**PERBEDAAN KOMPETENSI GURU PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA  
DALAM MENILAI KETERAMPILAN GERAK ANAK DIDIK DI PAPUA**

Jonni Siahaan (732 – 741)

**POSTER**

**KAJIAN KEBERADAAN TES KEBUGARAN JASMANI BAGI PESERTA DIDIK  
SEKOLAH DASAR KELAS RENDAH**

MANSUR (743 – 751)

**PENGARUH LATIHAN SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA WANITA USIA 40-50 TAHUN DI ASRAMA PT.SHINTA  
GROUP CIKARANG BARAT**

Mia Kusumawati, Eko Webiantoro (752 – 759)

**ANALISIS TES KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK SD KELAS  
TINGGIKABUPATEN ACEH BESAR TAHUN 2015**

Sukardi Putra (760 – 767)

**PENGEMBANGAN SISTEM PENYELENGGARAAN PENJASORKES DI  
KABUPATEN ACEH BESAR (STUDI INTERVENSI KEBIJAKAN PUBLIC DI  
KABUPATEN ACEH BESAR DALAM RANGKA PENEINGKATAN KUALITAS  
PENYELENGGARAAN PJOK DISATUAN PENDIDIKAN)**

Syamsulrizal (768 – 775)

**MAN TO MAN (Main Tonnis Mantul)**

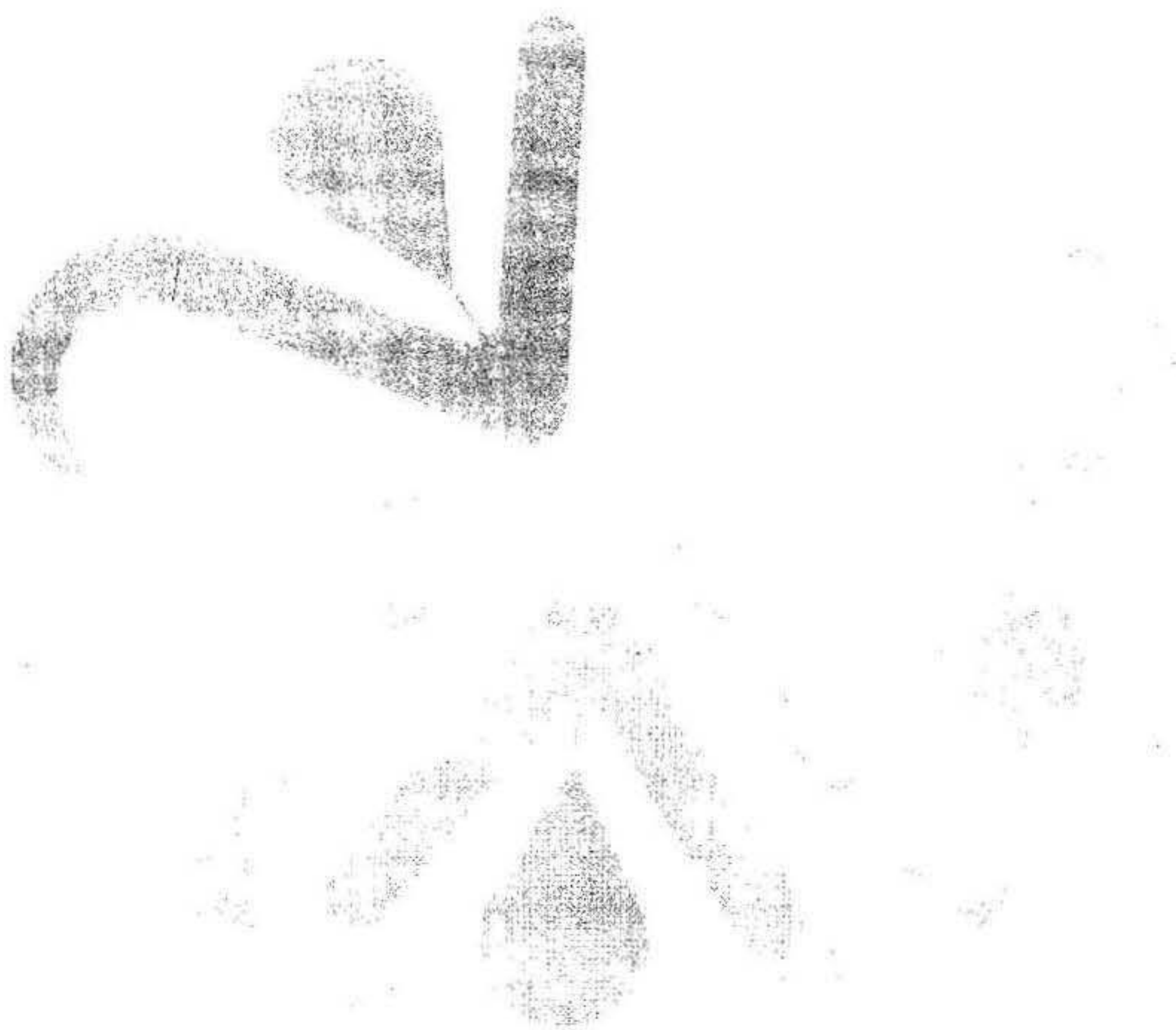
Tri Nurharsono, Moch Fahmi Abdulaziz (776 – 778)

**KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI  
KABUPATEN ACEH BESAR**

Yeni Marlina (779 – 785)

**ANALISIS ALAT UKUR KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMA DI  
KABUPATEN ACEH BESAR**

Zulfikar (786 – 795)



**PROGRAM PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP)  
SEBAGAI PENDUKUNG PENCAPAIAN PRESTASI  
SEPAKBOLA NASIONAL**

Oleh :

**Komarudin  
Mahasiswa Pascasarjana UNNES**

**ABSTRAK**

Program Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) merupakan salah satu upaya pemerintah untuk memajukan cabang olahraga sepakbola dengan mendirikan model pembinaan sepakbola yang berstatus pelajar di beberapa provinsi di Indonesia. Pelajarliah sebagai sumberdaya manusia yang tepat untuk menjadi sasaran untuk mencari cikal bakal munculnya atlet berprestasi di masa mendatang. Hal ini didasari pada kuantitas jumlah pelajar di Indonesia cukup besar sehingga memiliki peluang yang sangat besar munculnya atlet-atlet sepakbola yang potensial apabila dibina secara berjenjang dan berkesinambungan.

PPLP memiliki setidaknya dua program yang sangat potensial mendukung pencapaian prestasi sepakbola nasional, yaitu pendidikan dan latihan serta perekrutan yang memiliki standar yang tinggi dalam penerapannya sehingga atlet-atlet berbakat dalam cabang sepakbola yang terpilih dalam program PPLP dapat dimaksimalkan potensinya demi mencapai prestasi.

PPLP cabang olahraga sepakbola telah berhasil menyumbangkan sejumlah atlet junior Nasional untuk mewakili Indonesia di arena regional maupun internasional. Keberadaan PPLP telah diakui sebagai suatu kekuatan yang diperhitungkan yang mempunyai nilai strategis dalam pembinaan prestasi olahraga sepakbola Indonesia.

***Kata Kunci : Program PPLP, Prestasi Sepakbola Nasional***

**A. Pendahuluan**

Sepakbola merupakan sebuah budaya sekaligus bahasa universal bagi umat manusia. Melalui sepakbola, banyak negara kecil menjadi besar. Lewat sepakbola, kesehatan manusia dijanjikan. Sepakbola bisa jadi alat pemersatu, karena tidak ada perbedaan ras dan golongan. Sepakbola pun dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa, lewat filosofi yang lahir darinya yaitu *fairplay*. Belum lagi nilai-nilai lainnya, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa korsa yang tinggi, kerja sama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

Keperkasaan prestasi olahraga Indonesia termasuk sepakbola pernah diakui di kalangan negara Asia Tenggara, bahkan Indonesia dikenal sebagai "Macan Asia" di segala bidang. Akan tetapi saat ini keperkasaan itu sudah mulai

pudar, keterpurukan prestasi sepakbola Indonesia juga semakin lama semakin mengawatirkan, jangan bicara di tingkat dunia seperti *event* olimpiade ataupun kejuaraan dunia, bahkan di tingkat regional seperti *event* SEA GAMES dan ASIAN GAMES pun bangsa Indonesia tidak dapat berbicara banyak.

Melihat keadaan di atas salah satu upaya pemerintah dalam mendorong atau membangun tatanan pembinaan sepakbola di Indonesia sebagai dasar untuk pembinaan berjangka adalah dengan mendirikan berbagai pusat-pusat pembinaan olahraga dikalangan pelajar yang merupakan cikal-bakal atlet berprestasi. Ini menunjukkan bahwa program Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) khususnya cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu pilihan alternatif yang cukup menjanjikan sebagai wadah untuk menampung atlet sepakbola guna mendukung pencapaian prestasi sepakbola nasional.

## **B. Pembahasan**

### **1. Program Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP)**

Ruang lingkup olahraga menurut Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional meliputi kegiatan (1) olahraga pendidikan; (2) olahraga rekreasi; dan (3) olahraga prestasi. Untuk olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Kemenpora, 2005:18). Kemudian Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2010 Tentang Program Indonesia Emas pasal 5 dijelaskan bahwa Pengembangan bakat Calon Atlet Andalan Nasional dilakukan pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP), Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM), Sekolah Khusus Olahragawan, Klub-Klub Olahraga Sekolah/Remaja atau atlet usia dini yang telah dibina oleh Induk Organisasi Cabang Olahraga yang telah tergabung di induk organisasi olahraga, klub-klub olahraga, dan melalui kompetisi olahraga tingkat pemula atau junior di dalam dan luar negeri.

Proses pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga tersebut tentunya membutuhkan atlet-atlet yang memiliki potensi yang tinggi. Untuk mendapatkan atlet berpotensi maka perlu adanya pembinaan dan pengembangan prestasi di usia produktif yakni tingkat usia sekolah. Pembinaan olahraga di Indonesia seyogianya harus selalu ada peningkatan



seiring dengan penerapan berbagai perkembangan ilmu dan pengetahuan di bidang olahraga. Pemanfaatan penemuan model-model latihan dan berbagai pemanfaatan hasil penelitian selayaknya telah diterapkan oleh pembina atau pelatih. Sejalan dengan itu pemerintah selalu berupaya maksimal untuk melaksanakan pembinaan berkesinambungan dengan mempertimbangkan beberapa sektor yang sangat vital.

Pembinaan olahraga di Indonesia menurut Harsuki dkk telah diarahkan dan dilakukan dengan berbagai arah melalui: (1) sekolah-sekolah atau pelajar (mulai dari pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi); (2) induk-induk cabang olahraga; (3) organisasi dan perkumpulan olahraga; dan (4) organisasi di masyarakat (Harsuki, 1996:20). Arah tersebut berguna untuk mengidentifikasi khalayak sasaran sehingga memudahkan mobilisasi sumberdaya untuk pembinaan dalam jangka panjang. Berdasarkan arah tersebut di atas, maka akan diperoleh model pembinaan yang tepat diterapkan di Indonesia guna mencapai sistem pembinaan olahraga nasional secara optimal.

Upaya pemerintah untuk memajukan cabang olahraga sepakbola telah dilakukan dengan mendirikan model pembinaan olahraga yang berstatus pelajar yang disebut dengan Pendidikan dan Latihan (Diklat) pelajar di beberapa provinsi di Indonesia dengan objek sasaran pelajar terutama siswa yang disebut dengan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). Pelajarlah sebagai sumberdaya manusia yang tepat untuk menjadi sasaran untuk mencari cikal bakal munculnya atlet berprestasi di masa mendatang. Hal ini didasari pada kuantitas jumlah pelajar di Indonesia cukup besar sehingga memiliki peluang yang sangat besar munculnya atlet-atlet yang potensial apabila dibina secara berjenjang dan berkesinambungan.

Pembinaan cabang olahraga sepakbola melalui Diklat dikalangan pelajar merupakan suatu strategi jitu untuk membangun kembali kejayaan masa lalu di bidang prestasi cabang olahraga sepakbola. Pembinaan disekolah diawali melalui mata pelajaran Penjas, kemudian kegiatan dilanjutkan dengan ekstrakurikuler, diharapkan muncul bibit-bibit atlet yang kemudian diarahkan pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) tersebut. Pembinaan ini juga mengarah pada jenjang yang lebih baik ke sekolah khusus olahraga, seperti Sekolah Khusus Olahragawan SMP/SMA Ragunan. Lembaga olahraga pelajar tersebut merupakan wadah pembibitan olahraga yang ditujukan untuk

merangsang minat pelajar agar dapat meningkatkan dan mengembangkan keterampilan di cabang olahraga sepakbola.

PPLP cabang olahraga sepakbola merupakan suatu program pemerintah yang dikemas dengan tujuan untuk mengembangkan prestasi olahraga sepakbola jangka panjang. Berdirinya PPLP cabang olahraga sepakbola diharapkan dapat sebagai wadah penjangkaran untuk pembinaan atlet muda berbakat sepakbola yang kelak menjadi poros dan pusatnya mencari atlet berprestasi. Sejauh ini ternyata diklat yang didirikan dengan visi dan misi yang baik dalam mengembangkan tugas moral yang besar, ternyata masih memiliki kontribusi yang kecil terhadap munculnya atlet berprestasi pada tingkat senior. Kondisi ini perlu diamati dan dicari faktor-faktor apa saja yang terbukti kurang memiliki kontribusi terhadap prestasi sepakbola Indonesia.

Keberadaan Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) sejak 1984 merupakan wadah yang sangat potensial untuk membina olahragawan potensial di usia sekolah. Penempatan Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) yang tersebar diseluruh wilayah nusantara tentunya merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan proses pembinaan daerah sesuai dengan cabang olahraga prioritas yang dikemas secara berjenjang dan berkelanjutan. Sebagai pusat berhimpun dan berlatih olahragawan pelajar berbakat olahraga, maka Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) merupakan alternatif pembibitan olahragawan pelajar, diawali pendirian dan perintisannya tahun 1984 dengan empat cabang olahraga, yaitu: Atletik, Bulutangkis, Sepaktakraw dan Tinju yang tersebar pada 8 provinsi di Indonesia dan kemudian pada tahun 1995 dikembangkan menjadi 16 provinsi dengan penambahan 3 cabang olahraga yaitu Sepak bola, Dayung dan Panahan.

Menurut data tahun 2015 PPLP telah tersebar di 33 Provinsi dengan jumlah 142 PPLP dan 111 PPLPD yang pendanaannya lewat APBD di daerah penyelenggara. Secara keseluruhan atlet PPLP yang terdaftar hingga tahun 2015 mencapai jumlah 1526 atlet. Sedangkan cabang olahraga yang dibina di PPLP 33 Provinsi sebanyak 22 cabang olahraga sebagai berikut: atletik, anggar, angkat besi, bolavoli, balap sepeda, dayung, gulat, judo, karate, loncat indah, pencaksilat, panahan, sepakbola, sepaktakraw, senam, tenis, tenis meja, tinju, taekwondo, wushu, bulutangkis dan voli pasir.

Program dari PPLP cabang sepakbola meliputi latihan, kompetisi, akademik dan kesejahteraan (Kemenpora, 2008:8). Secara rinci dapat dijabarkan sebagai berikut:

#### 1. Latihan

- a. Pelaksanaan latihan disesuaikan dengan program yang telah ditetapkan.
- b. Pelaksanaan program latihan pada PPLP cabang sepakbola harus disesuaikan dengan kemampuan individu/perorangan dan tim.

#### 2. Kompetisi

- a. Kompetisi antar PPLP cabang sepakbola dilaksanakan secara periodik.
- b. Setiap kegiatan kompetisi antar PPLP cabang sepakbola wajib diikuti oleh semua PPLP.
- c. Pemerintah Daerah yang ditetapkan sebagai penyelenggara bertanggung jawab terhadap pelaksanaan kompetisi antar PPLP dengan melibatkan induk organisasi sepakbola dan masyarakat.
- d. Tata cara kompetisi diatur dalam petunjuk pelaksanaan

#### 3. Akademik

- a. Usia atlet pelajar PPLP cabang sepakbola pada jenjang akademis maksimal usia 16 tahun SMA atau sederajat
- b. Nilai rata-rata raport calon atlet pelajar PPLP cabang sepakbola 6,0.

#### 4. Kesejahteraan

- a. Setiap atlet pelajar PPLP cabang sepakbola berhak mendapatkan pelayanan akomodasi, konsumsi, kesehatan, uang saku, dan penghargaan lain.
- b. Tata cara perolehan kesejahteraan diatur dalam juknis

Keberadaan PPLP cabang sepakbola menjadi sangat penting dan strategis, hal ini mengingat selain peningkatan prestasi sepakbola yang memang didambakan oleh masyarakat, tetapi juga tidak mengabaikan prestasi akademik sebagai upaya menyongsong masa depan.

Seiring dengan semangat Undang-undang Nomor 32 tahun 2005 tentang Otonomi Daerah, dimana lembaga yang menangani pembinaan sepakbola pelajar sangat beragam, maka dipandang perlu adanya suatu

pedoman sebagai acuan dan petunjuk dalam pengelolaan PPLP, baik oleh pemerintah pusat maupun pemerintah daerah.

## **2. PPLP Sebagai Pendukung Pencapaian Prestasi Sepakbola Nasional**

Pusat pembinaan dan latihan pelajar (PPLP) cabang sepakbola adalah tempat untuk berhimpunnya atlet pelajar potensial berbakat dalam cabang sepakbola untuk dikembangkan potensinya menjadi atlet pelajar berprestasi. PPLP cabang sepakbola memiliki kedudukan penting dalam kerangka pembinaan prestasi secara menyeluruh. Secara organisatoris proses pembinaan prestasi PPLP ada keterkaitan antara pendidikan jasmani di sekolah dengan prestasi sepakbola.

Disisi lain PPLP cabang sepakbola merupakan sebuah program Kementerian Negara Pemuda dan Sepakbola yang dalam implementasinya diperlukan adanya koordinasi dengan berbagai pihak terkait yang memiliki kompetensi dan wewenang khusus terhadap subyek dari program tersebut. Koordinasi dalam organisasi PPLP sangat diperlukan untuk mendapatkan dukungan yang optimal dari berbagai pihak terkait sebagai pengguna siswa berprestasi.

PPLP memiliki setidaknya 2 (dua) program yang sangat potensial mendukung pencapaian prestasi sepakbola nasional, program-program itu adalah sebagai berikut:

### **a. Pendidikan dan Latihan**

Pada hakekatnya pendidikan adalah suatu proses perubahan tingkah laku. Sedangkan Pendidikan menurut Salam (1997:10) dalam arti luas adalah suatu proses untuk mengembangkan semua aspek kepribadian manusia, yang mencakup pengetahuannya, nilai serta sikap dan keterampilannya. Kemudian Atmodiwirio (2002:35) menyatakan pendidikan adalah pembelajaran yang dipersiapkan untuk meningkatkan pelaksanaan pekerjaan pada masa yang akan datang atau meningkatkan seseorang untuk dapat menerima tanggung jawab dan/atau tugas-tugas baru.

Sedangkan Harsono (1988:101) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya. Kemudian Bompa (2014:2) mengatakan bahwa latihan adalah cara untuk mencapai

tujuan perbaikan sistem organisma dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan sepakbola. Selanjutnya Depdiknas (2000:103) menyatakan bahwa latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan/kontinyu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (*training*) yang selalu meningkat dan bertahap setiap tahun.

Dalam upaya pencapaian prestasi yang optimal, tidak ada jalan lain kecuali dengan latihan dengan mengulang gerakan demi gerakan dalam rangka penguasaan skill yang berakhir pada pengalaman gerak dan kualitas fisik. Lebih lanjut agar prestasi atlet dapat dicapai seoptimal mungkin, perlu adanya tahapan dalam latihan meliputi: (1) Pemanduan/pemilihan calon atlet; (2) latihan yang intensif; dan (3) evaluasi hasil latihan (Depdiknas, 2000:44). Program latihan yang direncanakan dan disusun seorang pelatih akan baik jika hasil evaluasi yang dilakukan mengalami peningkatan.

Pemanduan bakat bagi calon sepakbolawan meliputi: (1) umur, Antromometrik, Kapasitas organik dan fungsional, mekanis/teknik, distribusi substansi dalam hal ini fungsi paru dan jantung, psikologis. Latihan dalam hal ini tentunya didasarkan pada pengetahuan dan pengalaman pelatih secara filosofis dan prktisnya. Sedangkan evaluasi hasil latihan dilakukan meliputi: (1) pemeriksaan kesehatan periodik; (2) kapasitas organis dan fungsional; (3) mekanis/teknik; (4) distribusi substansi tertentu; dan 5) psikologis (Depdiknas, 2000: 44-46).

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas tentang latihan maka dapatlah disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kerja fisik yang dilakukan secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, sebagai dasar perbaikan organisme dan keterampilan dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya dengan upaya mengoptimalkan prestasi.

Dalam PPLP program pendidikan dan latihan dilaksanakan dan dipimpin oleh para pelatih yang mumpuni dan memiliki sertifikat kepelatihan level AFC (*Asian Football Confederation*), hal ini tentu sangat mendukung proses pendidikan dan latihan sesuai standar pendidikan dan latihan sepakbola yang benar yang bermuara pada pencapaian prestasi sepakbola yang optimal baik di lingkup regional maupun internasional.

## b. Perekrutan

Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai oleh atlet yang mempunyai bakat besar dan memperoleh pembinaan yang baik secara berjenjang dan berkesinambungan. Pembinaan prestasi secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjaringan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program pelatihan dan prestasi yang dicapai. Prestasi tinggi dalam sepakbola memerlukan profil biologis khusus dengan ciri-ciri kemampuan biomotorik dan ciri-ciri psikologis yang baik.

PPLP melakukan program perekrutan atletnya dengan mengacu pada kriteria identifikasi bakat yang dikemukakan Bempa (2003:10), yaitu: (1) Kesehatan; (2) Kualitas biomotorik; (3) Keturunan; (4) Fasilitas sepakbola dan iklim; dan (5) Ketersediaan ahli. Tujuan dari tahap penyaringan dan pemilihan adalah untuk menemukan dari sejumlah besar anak yang berkaitan dengan faktor-faktor prestasi utama. Penentuan faktor-faktor prestasi utama ini sangat penting bagi pengembangan lebih lanjut. Faktor-faktor ini merupakan indikator tingkat prestasi tertentu dan tingkat kecenderungan tertentu. Tujuan utamanya adalah untuk menentukan faktor-faktor prestasi yang dapat diketahui dengan pasti tanpa terlalu banyak bekerja dan dapat diperoleh informasi yang diperlukan.

## C. Penutup

Dalam kurun waktu yang sudah relatif lama, PPLP cabang olahraga sepakbola telah berhasil menyumbangkan sejumlah atlet junior Nasional untuk mewakili Indonesia di arena regional maupun internasional. Keberadaan PPLP telah diakui sebagai suatu kekuatan yang diperhitungkan yang mempunyai nilai strategis dalam pembinaan prestasi olahraga sepakbola Indonesia. PPLP cabang olahraga sepakbola merupakan suatu bagian dari sistem pembinaan prestasi sepakbola yang integral melalui kombinasi pembinaan prestasi dengan jalur pendidikan formal di sekolah. PPLP cabang olahraga sepakbola memiliki posisi yang sangat strategis dalam meletakkan pondasi pembangunan prestasi sepakbola di Indonesia mengingat para siswa PPLP berada pada usia potensial dalam rangka pengembangan bakat siswa di bidang olahraga sepakbola.

PPLP cabang olahraga sepakbola memiliki kedudukan penting dalam kerangka pembinaan prestasi sepakbola secara menyeluruh. Secara organisatoris proses pembinaan prestasi PPLP cabang olahraga sepakbola ada keterkaitan antara Pendidikan Jasmani di sekolah dengan dengan prestasi olahraga sepakbola. Ditinjau dari konsep teoritik kepelatihan sepakbola, usia siswa PPLP berada pada lantai ke dua (level dua) dalam piramida pembinaan olahraga. Di sisi lain pelaksanaan PPLP harus berhubungan dengan Departemen Pendidikan Nasional serta pihak-pihak lain seperti Induk organisasi sepakbola nasional dan lain sebagainya. Untuk hal tersebut suatu koordinasi yang baik sangat diperlukan, agar pelaksanaan program PPLP cabang olahraga sepakbola dapat lebih maksimal sesuai dengan latar belakang dibentuknya PPLP tersebut.

### DAFTAR PUSTAKA

- Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga, (2006). *Pedoman Pengelolaan Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP)*, Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga KEMENEGPORA.
- Harsono. (2005). *Prinsip-Prinsip Pelatihan Fisik*. Jakarta: Koni Pusat.
- Harsuki, dkk, (1996) *Paper Akademik untuk Penyusunan Undang-Undang Keolahragaan*. Jakarta; Kantor Menpora.
- , (2006). *Petunjuk Pelaksanaan dan Teknis Penyelenggaraan Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar* (Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga KEMENEGPORA.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2010). *Data dan Informasi Statistik Keolahragaan Tahun 2010*. Jakarta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Rencana Strategis Program Indonesia Emas 2010-2014*. Jakarta.
- Surat Keputusan Dewan Pelaksana Program Indonesia Emas. (2010). *Penetapan Daftar nama Atlet, Pelatih, Mekanik dan Manager Tahap II Satlak Atlet Utama dan Muda Program Indonesia Emas Menuju Sea Games XXVII/2011, di Indonesia..*
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20, ayat 3.*
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 44.*