

Dokumentasi

Seminar Nasional Keolahragaan
Dalam Rangka Dies Natalies UNNES Ke-51
Tahun 2016



ISBN 978-979-19764-5-9



9 789791 976459

Semarang, 2 Maret 2016

Profil
Seminar Nasional Keolahragaan
Dalam Rangka Dies Natalies UNNES Ke-51
Tahun 2016



ISBN 978-979-19764-5-9



9 789791 976459

Semarang, 2 Maret 2016

Prosiding Seminar Nasional Keolahragaan Dalam Rangka Dies Natalis UNNES ke 51 Tahun 2016 : Konservasi Nilai-Nilai Keolahragaan Melalui Olympic Movement

**Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
Gedung F1, Sekaran Kampus Gunung Pati, Kota Semarang, Indonesia 50229
Email: fik@unnes.ac.id
Telp./Fax.: +6224 8508007**

Publikasi pertama bulan Maret 2016:

Editor : Rivan Saghita Pratama, S.Pd., M.Or., Fahmi Abdul Aziz, S.Pd., M.Pd., Anggit Wicaksono, S.Pd., M.Pd., Dwi Tiga Putri, S.Pd.

Diterbitkan oleh:

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Semarang
Di Semarang

Alamat Penerbit:

Gedung F Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229, Telepon: (024) 8508007,
Faks: (024) 8508007
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, Email: fik@unnes.ac.id

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 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

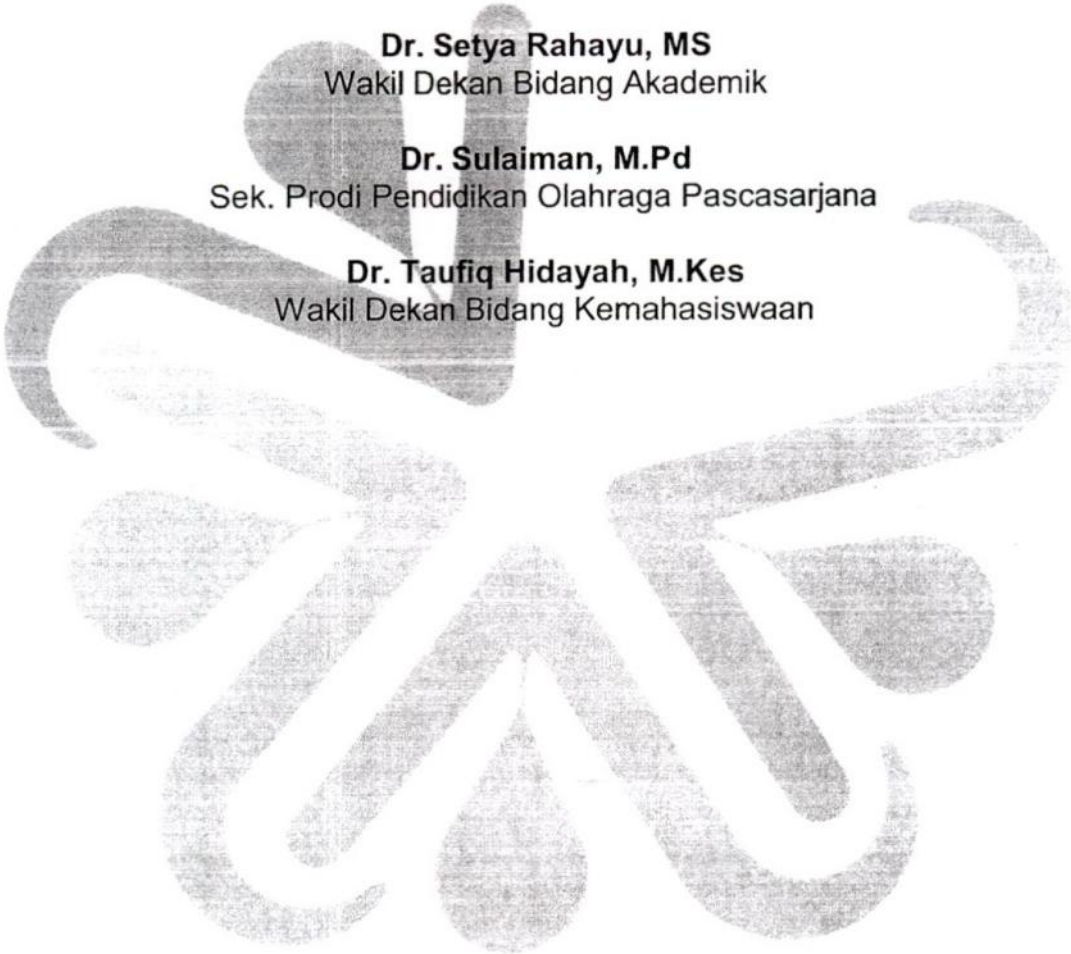
Prof. Dr. Ahmad Slamet, M.Si
Ass. Direktur Pascasarjana

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

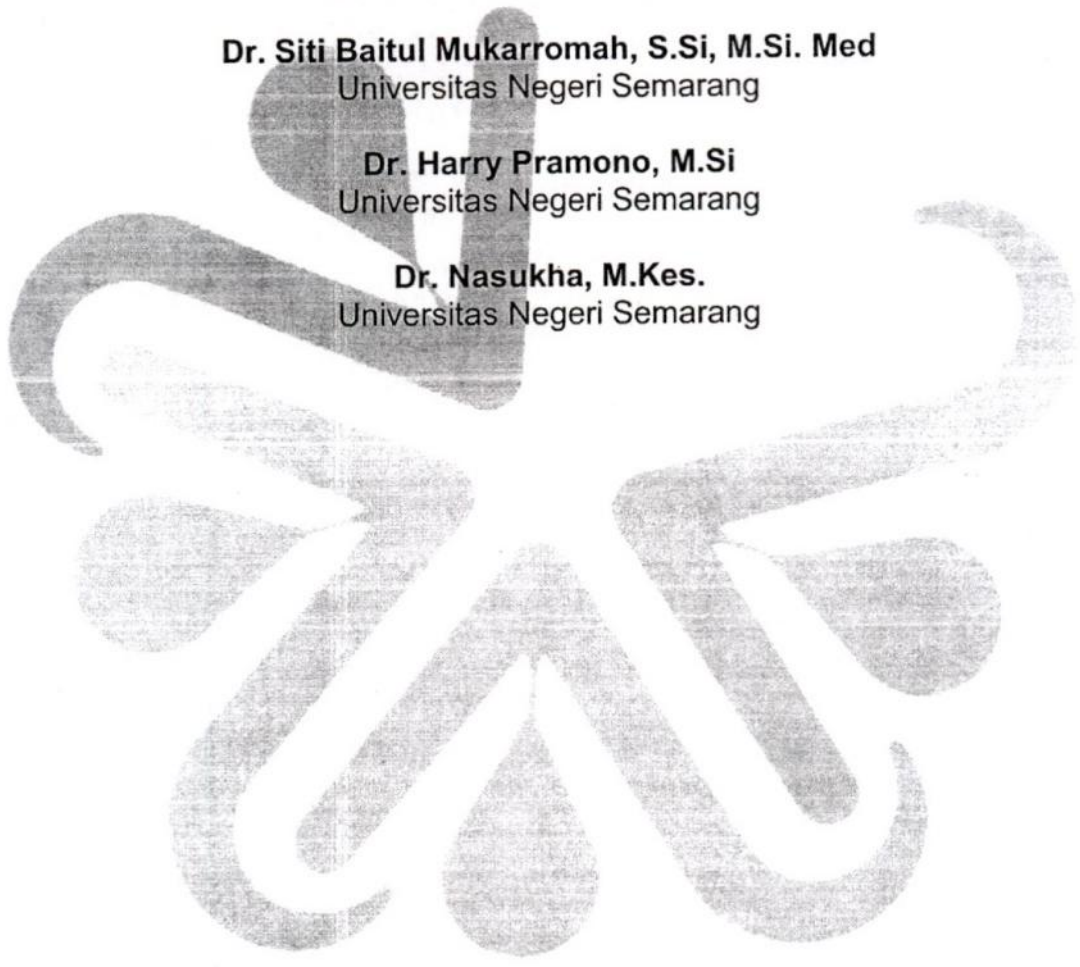
Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd
Universitas Negeri Malang

Dr. Rumi, 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 PENJASORKESSMP 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

Mugiyo 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)

PENGUNAAN 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'i (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)

**Pengembangan Alat RingBasket Multiguna Untuk Pembelajaran Pendidikan
Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjasorkes) Tingkat Sekolah Dasar di
Kecamatan Gajah Mungkur Dan Banyumanik tingkat sekolah Dasar kelas V
dan VI Di Kota Semarang**
Ahmad Ulil Albab*, Tandiyo Rahyu, Sugiharto (742-748)

***FAIR PLAY, UN FAIR PLAY, VIOLANCE DAN HARRASMENT* DALAM
OLAHRAGA**
Soedjatmiko (749-756)

***FILOSOFI OLAHRAGASEBAGAI ILMU PENGETAHUAN PEMBENTUK MANUSIA
SEUTUHNYA***
Fadilah Umar (757-765)

POSTER

**KAJIAN KEBERADAAN TES KEBUGARAN JASMANI BAGI PESERTA DIDIK
SEKOLAH DASAR KELAS RENDAH**
MANSUR (768 – 775)

**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 (776 – 783)

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

Sukardi Putra (784 – 791)

**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 (792 – 799)

MAN TO MAN (Main Tonnis Mantul)

Tri Nurharsono, Moch Fahmi Abdulaziz (800 – 802)

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

Yeni Marlina (803 – 809)

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

Zulfikar (810 – 819)

PRINSIP BERMAIN UNTUK KETERAMPILAN SOSIAL ANAK TUNAGRAHITA RINGAN

Oleh:

Hedi Ardiyanto Hermawan
Fakultas Ilmu Kelahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Email: hedi.ardiy43@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan adaptasi sosial merupakan permasalahan umum yang di hadapi oleh penderita tunagrahita. Kesulitan tersebut muncul dikarenakan penderita tunagrahita mengalami keterbatasan dalam menjalani hubungan interpersonal dengan orang lain. Pada anak tunagrahita ringan, kemampuan keterampilan sosial sangat penting untuk dimiliki karena ini akan menjadi bekal saat anak memasuki dunia pergaulan dengan lingkungan sekitar. Keterampilan sosial merupakan kemampuan individu untuk berkomunikasi efektif dengan orang lain baik secara verbal maupun nonverbal sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada pada saat itu, di mana keterampilan ini merupakan perilaku yang dipelajari. Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan anak tunagrahita ringan adalah dengan menggunakan aktivitas bermain yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Agar permainan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan anak tunagrahita maka pemilihannya harus menggunakan prinsip-prinsip yang sesuai.

A. PENDAHULUAN

Penderita tunagrahita adalah seseorang yang mengalami hambatan atau keterlambatan dalam perkembangan mental (fungsi intelektual di bawah teman-teman seusianya) disertai ketidakmampuan/kekurangmampuan untuk belajar dan atau menyesuaikan diri. Pengelompokan tunagrahita yang sudah lama dikenal ialah debil untuk yang ringan, embesil untuk anak yang sedang, dan idiot untuk anak yang berat. Seiring dengan diberlakukannya Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 72 tahun 1991, pengelompokan anak tunagrahita pun dirubah menjadi tunagrahita ringan, tunagrahita sedang, dan tunagrahita berat.

Anak tunagrahita ringan adalah mereka yang meskipun kecerdasannya dan adaptasinya sosialnya terhambat, namun mereka mempunyai kemampuan untuk berkembang dalam berbagai bidang pelajaran akademik, penyesuaian sosial, dan kemampuan bekerja. Permasalahan adaptasi sosial merupakan permasalahan umum yang di hadapi oleh penderita tunagrahita. Kesulitan tersebut muncul dikarenakan penderita tunagrahita mengalami keterbatasan dalam menjalani hubungan interpersonal dengan orang lain. Untuk dapat

meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain sangat diperlukan dimilikinya keterampilan sosial yang baik.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan individu untuk berkomunikasi efektif dengan orang lain baik secara verbal maupun nonverbal sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada pada saat itu, di mana keterampilan ini merupakan perilaku yang dipelajari. Anak dengan keterampilan sosial yang baik akan mampu mengungkapkan perasaan baik positif maupun negatif dalam hubungan interpersonal tanpa harus melukai orang lain. Marianna Csoty (2001: 16) mengemukakan bahwa dengan dimilikinya keterampilan sosial yang baik maka anak akan mampu menghormati orang lain ataupun berkata yang tidak menyakiti orang lain, menghormati agama orang lain, budaya dan menghargai ras. Selain itu, orang yang mempunyai keterampilan sosial yang baik akan mampu menghormati dirinya sendiri tanpa menunjukkan bahwa dirinya lebih baik dari orang lain. Hal penting lain dengan dimilikinya keterampilan sosial yang baik adalah bahwa anak akan mampu mempunyai perasaan yang sensitif dan memahami orang lain dan mampu melakukan negosiasi saat terjadinya konflik

Keterampilan sosial mempunyai banyak komponen pendukungnya. Komponen keterampilan sosial meliputi: mendengarkan, menyapa orang lain, bergabung, memuji, mengekspresikan, menjaga teman, melakukan pekerjaan yang berkualitas, mematuhi peraturan, menggunakan kontrol diri, menawarkan bantuan, tidak setuju dengan orang lain, terorganisis, dan berbincang-bicang (Snell & Janney (2000) dalam Michael Horvat, Martin E. Block, & Luke E. Kelly (2007: 168).

Dalam menjalani kehidupan tentu saja anak tunagrahita akan berinteraksi dengan orang lain. Meskipun permasalahan yang di hadapi oleh anak tunagrahita adalah keterlambatan dalam adaptasi sosial bukan berarti keterampilan sosial anak tunagrahita ringan tidak bisa di ajarkan ataupun di latihkannya. Anak tunagrahita ringan termasuk dalam kelompok anak dengan kecerdasan dan kemampuan adaptasinya terhambat, tetapi memiliki kemampuan untuk berkembang dalam bidang pelajaran akademik, penyesuaian sosial dan kemampuan bekerja.

Karakteristik anak tunagrahita ringan secara umum mengalami kelemahan dalam pemikiran, namun di sisi lain kemampuan yang lain masih dapat dikembangkan khususnya yang berkaitan dengan bidang keterampilan. Dalam berbicaranya banyak yang lancar, tetapi perbendaharaan katanya minim,

mereka mengalami kesulitan dalam berpikir abstrak, tetapi mereka masih mampu mengikuti pelajaran yang bersifat akademik. Dengan kemampuan akademik anak tunagrahita ringan maka keterampilan sosial anak tunagrahita ringan dapat diajarkan/dilatihkan dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Jika anak tunagrahita ringan memiliki keterampilan sosial yang meningkat maka dalam menjalani kehidupannya akan mampu berinteraksi dengan orang di sekitarnya meskipun tanpa bimbingan ataupun pendampingan dari orang lain.

Dalam bidang sosial, anak tunagrahita ringan dapat dididik untuk meningkatkan penguasaan keterampilan sosial. Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan anak tunagrahita ringan adalah dengan menggunakan bermain ataupun permainan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak tunagrahita ringan.

B. TUNAGRAHITA RINGAN

Tunagrahita menurut Ratih Putri Pratiwi & Afin Murtiningsih (2013: 45) sering juga disebut dengan lemah pikiran (*feeble minded*), keterbelakangan mental (*mental retarded* atau *mental retardation*), mampu didik (*educable*), mampu latih (*trainable*), ketergantungan penuh (*totally dependent*), mental subnormal, defisit mental dan defisit kognitif, cacat mental atau defisiensi mental, dan gangguan intelektual.

Definisi tunagrahita dari *American Assosiation on Mental Deficiency* dalam Ratih Putri Pratiwi & Afin Murtiningsih (2013: 45), disebut sebagai ketidakmampuan fungsi intelektual, secara umumnya lamban, yaitu memiliki IQ kurang dari 84, muncul sebelum usia 16 tahun, dan disertai dengan hambatan dalam perilaku adaptif. Keterbatasan penderita tunagrahita disebutkan oleh *American Association of Mental Retardation* (AAMR) dalam Martha A. Field & Valerie A sanches (2001: 29) adalah terbatas dalam dua atau lebih penguasaan adaptasi pada kehidupannya diantaranya adalah komunikasi, merawat diri, tempat tinggal, keterampilan sosial, penentuan arah, kesehatan dan keselamatan, akademik, waktu luang, dan bekerja.

Tunagrahita ringan merupakan salah satu dari kelompok tunagrahita. Anak-anak tunagrahita ringan disebut dengan istilah debil atau tunagrahita yang mampu didik. Pada kategori ini, anak tunagrahita masih dapat menerima pendidikan seperti anak normal, tetapi dengan kadar ringan dan cukup menyita

waktu. Anak tunagrahita ringan memiliki tingkat intelegensi antara 50 - 80. Dengan tingkat intelegensi tersebut, anak tunagrahira ringan bisa melakukan kegiatan dengan tingkat kecerdasan anak-anak normal usia 12 tahun. Cukup bagus untuk belajar dan berpikir, asalkan tidak terlampau dipaksakan sehingga mereka sangat terbebani (Ratih Putri Pratiwi & Afin Murtiningsih (2013: 47).

Anak tunagrahita ringan tidak dapat mengikuti program sekolah biasa, tetapi masih memiliki kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pendidikan meskipun hasilnya tidak maksimal. Kemampuan yang dapat dikembangkan pada anak dengan retardasi ringan antara lain: 1) membaca, menulis, mengeja, dan menghitung, 2) menyesuaikan diri dan tidak bergantung pada orang lain, 3) dapat memiliki keterampilan yang sederhana untuk kepentingan kerja di kemudian hari (Novan Andy Wiyani (2014: 103).

C. KETERAMPILAN SOSIAL

Keterampilan sosial merupakan kemampuan individu untuk berkomunikasi efektif dengan orang lain baik secara verbal maupun nonverbal sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada pada saat itu. Gresham & Elliott, 1990 dalam Kelly Satter Anderson. (2009: 6) menyebutkan bahwa keterampilan sosial berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain yang melibatkan respon positif maupun negatif.

Seseorang yang mempunyai keterampilan sosial yang baik akan membawa dampak seseorang tersebut mampu menghormati orang lain tanpa menyakiti orang lain, menghormati agama orang lain, budaya dan menghargai ras. Selain itu, orang yang mempunyai keterampilan sosial yang baik akan mampu menghormati dirinya sendiri tanpa menunjukkan bahwa dirinya lebih baik dari orang lain. Hal penting lain dengan dimilikinya keterampilan sosial yang baik adalah bahwa anak akan mampu mempunyai perasaan yang sensitif dan memahami orang lain dan mampu melakukan negosiasi saat terjadinya konflik (Marianna Csoty (2001: 16).

Keterampilan sosial mencakup keterampilan percakapan, keterampilan mendengarkan, memberikan tanda verbal ataupun non verbal, dan menggunakan ekspresi muka. Selain itu, mengucapkan halo, bertepuk tangan, meminta ijin, dan menunggu giliran juga merupakan cakupan keterampilan sosial yang lain (Albert

Contugno (2009: 104). Anak yang memiliki keterampilan sosial yang baik dan tidak tentu saja akan ditunjukkan dalam perilaku sehari-hari.

Perbedaan anak yang memiliki keterampilan sosial yang baik dan tidak menurut Esta M. Rapoport (2009: 45) ada perbedaan perilaku yang ditunjukkan oleh anak yang mempunyai keterampilan sosial baik dan tidak baik. Pada anak yang mempunyai keterampilan sosial yang baik akan mampu berinteraksi dengan anak lain pada jalan yang positif. Anak akan membuat pertemanan dengan melakukan hubungan yang positif meskipun dengan orang yang dewasa. Berbeda dengan anak yang mempunyai keterampilan sosial yang baik, pada anak yang tidak mempunyai keterampilan sosial yang baik akan mempunyai perilaku seperti keluar kelas saat pelajaran, tidak mengikuti perintah, melupakan, tidak menghormati orang lain dan mengganggu orang lain.

D. BERMAIN

Bermain merupakan aktivitas yang sering dilakukan oleh manusia baik anak-anak maupun dewasa. Kegiatan bermain merupakan kegiatan suka rela tanpa paksaan dengan melibatkan unsur psikologi di dalamnya. Definisi bermain oleh Landreth (2007: 1) adalah suatu situasi di mana ego dapat bertransaksi dengan pengalaman dengan menciptakan situasi model dan juga dapat menguasai realitas melalui percobaan dan perencanaan. Secara filosofis bermain harus mempunyai dua sifat yang menyertainya yaitu *eros* dan *agon*, *eros* berarti adanya rasa cinta dalam bermain sedangkan *agon* adalah dinamika untuk mengalahkan tantangan dalam perjuangan.

Playtherapy.org (2009: 3) juga mengemukakan bahwa bermain adalah aktivitas fisik atau mental yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan ataupun hiburan dan tanpa tujuan yang pasti. Salah satu pandangan dikemukakan oleh Meadow (2001: 23) bahwa meskipun dalam bermain anak-anak terlihat menyenangkan bagi anggota bermainnya dan menarik untuk diamati oleh orang dewasa namun itu pada dasarnya adalah tidak serius (*sembrono*), hobi, dan tanpa konsekuensi intrinsik, yang tanpa disadari telah memberikan dampak pada perkembangannya”.

Bermain dibatasi oleh: (a) bermain pada dasarnya menyenangkan dan terkait dengan pengaruh positif, (b) kegiatan yang dilakukan untuk kepentingan sendiri, bermanfaat dalam dirinya sendiri dan tidak tergantung pada motivasi

ekstrinsik untuk pencapaian tujuan bermain, (c) spontan dan sukarela, dipilih dan dihasilkan oleh pemain bukan oleh otoritas luar, dan (d) memerlukan keterlibatan aktif dari pemain dan (e) yang sangat penting, berbeda dengan "non-play" yang tidak ada persetujuan terpisah dalam kehidupan nyata (Garvey yang dikutip oleh Meadow (2001: 23).

E. PRINSIP BERMAIN UNTUK KETERAMPILAN SOSIAL

Bermain mempunyai manfaat yang banyak bagi anak-anak yang melakukannya. Manfaat bermain diantaranya adalah untuk membantu proses perkembangan aspek fisik, aspek motorik kasar dan motorik halus, perkembangan aspek sosial, perkembangan aspek emosi dan kepribadian. Perkembangan aspek kognisi, mengasah ketajaman penginderaan, mengembangkan keterampilan olahraga dan menari, media terapi, serta media intervensi. Dalam pemilihan permainan yang akan diberikan kepada anak hendaknya perlu memperhatikan beberapa pertimbangan (Tedjasaputra (2005: 39).

Dalam pemilihan permainan, perlu memperhatikan beberapa poin diantaranya: (a) permainan harus bersifat menyenangkan, (b) permainan harus menyediakan aktivitas untuk semua anak secara maksimal, (c) meningkatkan pengembangan keterampilan gerak yang dibutuhkan, dan atau mengembangkan serta memelihara kebugaran, dan (d) mencakup keseluruhan peserta dan bukan pengurangan peserta permainan (Gabbard (1987: 368). Setelah mengetahui prinsip-prinsip dalam pemilihan permainan maka selanjutnya segera ditentukan permainan-permainan yang sesuai dengan anak tunagrahita ringan. Apabila permainan yang dilakukan oleh anak tidak bisa menciptakan rasa senang dan gembira serta menyebabkan keterampilan sosial anak tidak teramati maka perlu dilakukan evaluasi terhadap permainan tersebut dan selanjutnya dilakukan perbaikan.

Anak tunagrahita merupakan anak yang mempunyai kebutuhan khusus dan harus diberikan perlakuan secara khusus juga. Novan Andy Wiyani (2014: 111) mengemukakan bahwa keterampilan bersosialisasi pada anak retardasi mental dapat dikembangkan dengan pemberian terapi bermain kooperatif. Dalam kegiatan bermain kooperatif, anak tunagrahita dilibatkan dalam kegiatan bermain dengan anak yang normal dalam permainan yang tidak bersifat kompetitif. Dalam

bermain kooperatif ini dilakukan pembagian tugas atau pembagian peran untuk mencapai tujuan.

Anak-anak sangat senang dengan bermain. Anak berkembang dengan cara bermain, dunia anak-anak adalah dunia bermain. Dengan bermain, anak-anak menggunakan otot tubuhnya, menstimulasi indra-indra tubuhnya, mengeksplorasi dunia sekitarnya, menemukan seperti apa lingkungan yang ia tinggali dan menemukan seperti apa diri mereka sendiri. Dengan bermain, anak-anak menemukan dan mempelajari hal-hal atau keahlian baru dan belajar (*learn*) kapan harus menggunakan keahlian tersebut, serta memuaskan apa yang menjadi kebutuhannya. Melalui bermain, fisik anak akan terlatih, kemampuan kognitif dan kemampuan berinteraksi dengan orang lain akan berkembang (Papalia dalam Igea Siswanto & Sri Lestari (2012: 46).

Dalam melakukan pemilihan sebuah permainan untuk meningkatkan keterampilan sosial bagi anak tunagrahita, perlu untuk mengetahui terlebih dahulu komponen kunci yang akan dikembangkan dalam permainan. Komponen-komponen kunci tersebut dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Komponen Kunci Keterampilan Sosial

No	Komponen Kunci	No.	Komponen Kunci
1	<i>meeting others</i>	11	<i>stress and anger management</i>
2	<i>emotion awareness and expression</i>	12	<i>greetings</i>
3	<i>eye contact</i>	13	<i>interpreting a variety of social situations</i>
4	<i>perspective-taking activities</i>	14	<i>problem-solving skills</i>
5	<i>understanding and using nonverbal behavior</i>	15	<i>teamwork</i>
6	<i>conversational skills</i>	16	<i>appropriately sharing a topic of interest</i>
7	<i>interpreting and using tone of voice</i>	17	<i>discovering the interests of others</i>
8	<i>giving and receiving compliments</i>	18	<i>staying on track in conversations</i>
9	<i>enjoying social interactions</i>	19	<i>identifying and using</i>

			<i>appropriate facial expressions</i>
10	<i>interviewing skills</i>	20	<i>applying social skills in a recreational setting.</i>

Sumber: Kim Kiker Painter (2006: 22)

Selanjutnya pendekatan perlakuan yang dilakukan juga menggunakan beberapa pendekatan seperti pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2 Pendekatan Perlakuan

No	Komponen Kunci	No.	Komponen Kunci
1	<i>modeling</i>	7	<i>verbal feedback</i>
2	<i>roleplaying</i>	8	<i>constructive feedback</i>
3	<i>coaching</i>	9	<i>discussing real-life social experiences or situations</i>
4	<i>videotaped interactions</i>	10	<i>visual supports</i>
5	<i>structured games and activities</i>	11	<i>community outings</i>
6	<i>positive reinforcement</i>	12	<i>communication with parents.</i>

Sumber: Kim Kiker Painter (2006: 23)

F. KESIMPULAN

Melalui bermain, anak tunagrahita ringan diharapkan mampu berkembang baik aspek fisik maupun sosialnya karena salah satu manfaat dari bermain adalah untuk perkembangan aspek sosialnya. Untuk meningkatkan keterampilan sosial anak tunagrahita ringan dapat dilakukan dengan mengembangkan permainan yang bersifat kooperatif dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang sesuai dengan perkembangan anak tunagrahita ringan. Dalam kegiatan bermain kooperatif, anak tunagrahita ringan dilibatkan dalam kegiatan bermain dengan anak normal dalam permainan yang tidak bersifat kompetitif. Pada kegiatan bermain kooperatif ini dilakukan pembagian tugas atau pembagian peran, baik anak yang normal maupun anak tunagrahita ringan untuk mencapai satu tujuan yaitu keterampilan sosial anak.

DAFTAR PUSTAKA

Albert Contugno. 2009. *Group Interventions for Children with Autism Spectrum Disorders. A Fokus on Social Competency and Social Skill*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

- Gabbard, Carl. LeBlane, Elisabeth dan Lowy, Susan. 1987. *Physical Education For Children: Building The Foundation*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Igrea Siswanto & Sri Lestari (2012). *Panduan Bagi Guru & orangtua: Pembelajaran Atraktif dan 100 Permainan Kreatif*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kim Kiker Painter. 2006. *Social Skill Group for Children and Adolescents with Aspergers Syndrome*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Landreth. 2007. *Penerapan Terapi Bermain Bagi Anak Penyandang Cacat* (artikel). Diakses melalui <http://klinis.wordpress.com/penerapan-terapi-bermain-bagi-penyandang-autisme-1/>. Diunduh 27 Desember 2014.
- Marianna Csoty. 2001. *Social Awareness Skill*. Philadelphia. Jessica Kingsley Publishers.
- Martha A. Field & Valerie A. Sanchez. 2001. *Equal Treatment for People with Mental Retardation. Howing and Rising children*. USA: Harvard University Press Paperback.
- Meadows, S. 2001. *Understanding Child Development. Psychological Perspectives In An Interdisciplinary Field Of Inquiry*. USA and Canada: Routledge
- Michael Horvat. Martin E. Block. Luke E. Kelly. 2007. *Developmental and Adapted Physical Activity Assesment*. United States: Human Kinetic.
- Novan Ardy Wiyani. 2014. *Buku Ajar Penanganan Anak Usia Dini Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Playtherapy.org. 2009. *The Therapeutic Play Continuum*, Diakses melalui <http://www.playtherapy.org.uk/AboutPlayTherapy/PlayContinuum1.htm>. Diunduh 27 Desember 2014
- Ratih Putri Pratiwi & Afin Murtiningsih. 2013. *Kiat Sukses Mengasuh Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Tedjasaputra, M.S. 2005. *Bermain, Mainan Dan Permainan (Untuk Pendidikan Usia Dini)*. Jakarta: Grasindo.
- Yancey C. von Yeast, B.S., M.S. 2007. *Social Skills: Identification Of Critical Social Abilities For High School Students With Mental Retardation In The Vocational Setting*. UMI Microform 3280230 Copyright 2007 dalam ProQuest Information and Learning Company.