

①

C6

**DESKRIPSI SEBAGAI NARA SUMBER
LOKAKARYA PENDAMPINGAN CABANG OLARAGA
UNGGULAN DAN PENGKAJIAN PEMANDUAN
BAKAT ATLET**



Disusun oleh:

Dr. Dimiyati, M.Si.

NIP. 19670127 199203 1 002

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2013**



SURAT PENUGASAN/IJIN
Nomor : 691/UN34.16/KP/2013

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, menugaskan/ mengijinkan Saudara yang namanya tersebut di bawah ini :

NO.	NAMA/NIP	PANGKAT /GOLONGAN	PRODI / JURUSAN
1.	Dr. Dimiyati, M.Si. 19670127 199203 1 002	Pembina Utama Muda, IV/c	Dosen PJKR/POR
2.	Awan Hariono, M.Or. 19720713 200212 1 001	Penata Tk.I, III/d	Dosen PKO/PKL

Hari : SENIN s.d. RABU
Tanggal : 17 s.d. 19 Juni 2013
Tempat : di Hotel Nagoya Plasa Batam Jl. Imam Bonjol (Ibuk Baja), Batam, Kepulauan Riau

Keperluan : Nara Sumber Lokakarya Pendampingan Cabor Unggulan dan Pengkajian Pemanduan Bakat Atlet, Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
Keterangan : Berdasarkan Surat dari Asdep Penerapan Iptek Keolahragaan nomor: 01119/DEPUTI.IV.4/6/2013, tertanggal 4 Juni 2013.

Demikian Surat Penugasan/Ijin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya dan setelah selesai tugas dimohon untuk dapat melaporkan hasilnya.

Agar menjadikan periksa dan terima kasih.

Yogyakarta, 10 Juni 2013

Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan Yth. :

1. Rektor
 2. Wakil Dekan I
 3. Kujur POR
 4. Kabag. Tata Usaha
 5. Kasubag. Keuangan dan Akuntansi
 6. Bendahara Pengeluaran Pembantu
 7. Yang bersangkutan
- FIK Universitas Negeri Yogyakarta

DAFTAR UNDANGAN

No	Nama	Institusi	Sebagai
1.	Prof. Dr. Imam Suyudi, MA.	PPs Universitas Negeri Jakarta	Koordinator Pendampingan Pemanduan Bakat Tes dan Pengukuran Kapasitas Fisik Dominan Cabor
2.	Prof. Dr. Hari Setiono, M.Pd.	FIK Universitas Negeri Surabaya	Koordinator Penelitian Pendampingan Cabor Bulutangkis
3.	Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.	FIK Universitas Negeri Semarang	Koordinator Penelitian Pendampingan Cabor Renang
4.	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd.	PPs Universitas Negeri Jakarta	Koordinator Penelitian Pendampingan Cabor Atletik
5.	Prof. Dr. ME. Winarno, M.Pd.	FIK Universitas Negeri Malang	Koordinator Penelitian Pendampingan Cabor Angkat Besi & Penyusun Instrumen Tes dan Pengukuran Kapasitas Fisik Dominan Cabor Sepaktakraw
6.	Prof. Dr. Adang Suherman, MA.	FPOK Universitas Pendidikan Indonesia	Koordinator Penelitian Pendampingan Cabor Renang
7.	Dr. Wahjoedi, M.Pd.	FoK Universitas Pendidikan Ghanesa Singaraja	Koordinator Penelitian Pendampingan Cabor Panahan & Penyusun Instrumen Tes dan Pengukuran Kapasitas Fisik Dominan Cabor Tinju
8.	Dr. A. Sofyan Hanief, M.Pd.	PPs Universitas Negeri Jakarta	Koordinator Penelitian Pendampingan Cabor Taekwondo
9.	Dr. Asep Suharta, M.Pd.	FIK Universitas Negeri Medan	Koordinator Penelitian Pendampingan Cabor Karate & Penyusun Instrumen Tes dan Pengukuran Kapasitas Fisik Dominan Cabor Bolavoli
10.	Dr. Dimiyati, M.Si.	FIK Universitas Negeri Yogyakarta	Koordinator Penelitian Pendampingan Paralympian & Penyusun Instrumen Tes dan Pengukuran Kapasitas Fisik Dominan Cabor Taekwondo
11.	Drs. Toto Subroto, M.Pd.	FPOK Universitas Pendidikan Indonesia	Koordinator Penelitian Pendampingan Cabor Dayung & Penyusun Instrumen Tes dan Pengukuran Kapasitas Fisik Dominan Cabor Dayung
12.	Dr. Nuryadi, M.Pd.	FPOK Universitas Pendidikan Indonesia	Peneliti Pendampingan Cabor Gulat
13.	Iwan Hermawan, M.Pd.	FIK Universitas Negeri Jakarta	Peneliti Pendampingan Cabor Angkat Besi
14.	Dr. Nining Widyah K., M.Apc.	FIK Universitas Negeri Surabaya	Peneliti Pendampingan Cabor Angkat Besi
15.	Tri Tunggal S., M.Kes.	FIK Universitas Negeri Semarang	Peneliti Pendampingan Cabor Renang
16.	Hadji, M.Pd.	FIK Universitas Negeri Semarang	Peneliti Pendampingan Cabor Renang
17.	Ika Novi, M.Pd.	FIK Universitas Negeri Jakarta	Kolaborator Pendampingan Cabor Renang
18.	Dr. Mulyana, M.Pd.	FPOK Universitas Pendidikan Indonesia	Peneliti Pendampingan Cabor Renang
19.	Tazkia Emelia Sumedi, S.Psi.	Prodi Psikologi PPs-UI	Peneliti Pendampingan Cabor Renang
20.	Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.	JPOK Universitas Negeri Sebelas Maret	Peneliti Pendampingan Cabor Bulutangkis & Penyusun Instrumen Tes dan Pengukuran Kapasitas Fisik Dominan Cabor Bulutangkis
21.	Drs. Iman Sulaiman, M.Pd.	FIK Universitas Negeri Jakarta	Peneliti Pendampingan Cabor Panahan
22.	Slamet Widodo, M.Or.	JPOK Universitas Negeri Sebelas Maret	Peneliti Pendampingan Paralympian
23.	Ramdan Pelana, M.Or.	FIK Universitas Negeri Jakarta	Peneliti Pendampingan Cabor Taekwondo
24.	Muhammad Syaugi Putra, S.Psi	Prodi Psikologi PPs-UI	Peneliti Pendampingan Cabor Taekwondo
25.	Drs. Yusup Hidayat, M.Si.	FPOK Universitas Pendidikan Indonesia	Peneliti Pendampingan Cabor Dayung
26.	Helmy Firmansyah, M.Pd.	FPOK Universitas Pendidikan Indonesia	Peneliti Pendampingan Cabor Karate
27.	Adi Wijayanto, M.Pd.	IKIP Budi Utomo Malang	Penyusun Instrumen Tes dan Pengukuran Kapasitas Fisik Dominan Cabor Atletik

**DESKRIPSI SEBAGAI NARA SUMBER
LOKAKARYA PENDAMPINGAN CABANG OLARAGA
UNGGULAN DAN PENGAJIAN PEMANDUAN
BAKAT ATLET**

A. Identitas Kegiatan

1. Nama Kegiatan :
“ Lokakarya Pendampingan Cabang Olahraga Unggulan dan Pemanduan Bakat Atlet”
2. Tempat Kegiatan : Hotel Nagoya Plaza Batam
3. Tanggal Kegiatan : 17 s.d 19 Juni 2013
4. Peserta : Para Akademisi Olahraga , Satlak Prima, dan Pembina PPLP se- Indonesia.
5. Dasar Penugasan : Surat Penugasan/Ijin Dekan,
Nomor: 691/UN34.16/KP/2013
6. Yang bertugas : Dr. Dimiyati, M.Si.
7. Status Tugas : Nara Sumber dan Koordinator Penelitian Pendampingan

B. Materi Lokakarya

Kegiatan Lokakarya Pendampingan Cabang Olahraga Unggulan dan Pemanduan Atlet, merupakan realisasi dari Program Kementerian Pemuda dan Olahraga R.I, c.q. Asisten Deputi Penerapan IPTEK Olahraga Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dalam rangka mempersiapkan membantu pembinaan jangka panjang bagi para atlet yang akan dipersiapkan ke Olympiade. Dalam lokakarya ini ada dua materi pokok yang dibahas, yaitu: 1) Konsep penelitian pendampingan penelitian cabang olahraga unggulan; dan 2) Menyusun instrumen dan tes kapasitas fisik dominan cabang olahraga unggulan. Kegiatan ini berlangsung selama tiga hari, yaitu dari tanggal 17 s.d 19 Juni 2013.

C. Mekanisme Jalannya Kegiatan Lokakarya

Ada dua kegiatan yang ingin dicapai melalui kegiatan ini, yaitu: 1) Merumuskan rencana penelitian pendampingan olahraga unggulan; dan 2) Penyusunan instrument tes dan pengukuran kapasitas fisik dominan olahraga unggulan, maka mekanisme dalam pelaksanaan lokarya secara umum adalah sebagai berikut.

- Tahap pertama, penjelasan tentang petunjuk teknis kegiatan, yang disampaikan oleh Panitia (Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd.)
- Tahap kedua, peserta lokakarya dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu:
 - ✓ Kelompok A, yang membahas tentang penyusunan penelitian pendamping olahraga unggulan. Olahraga unggulan yang mendapat pendampingan penelitian ini, yaitu cabang olahraga: Bulu Tangkis, Renang, Atletik, Sepaktakraw, Tinju, Tae Kwon Do, Bolavoli, Panahan, dan Dayung. Peserta lokakarya pada kelompok ini didominasi oleh para akademisi/peneliti. Pemandu kelompok A ini adalah Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd.
 - ✓ Kelompok B, yang membahas tentang penyusunan instrumen dan tes pengukuran kapasitas fisik dominan cabang olahraga unggulan. Cabang olahraga yang dijadikan objek dalam pengukuran dan tes ini adalah cabang olahraga: Bulu Tangkis, Renang, Atletik, Sepaktakraw, Tinju, Tae Kwon Do, Bolavoli, Panahan, dan Dayung. Peserta pada kelompok ini lebih didominasi oleh para Kabid Olahraga Dispora se-Indonesia, yang akan dijadikan lokasi untuk tes dan pengukuran. Pemandu Kelompok B adalah para akademisi yang disesuaikan dengan cabang olahraga yang dibahas.
- Tahap ketiga, semua peserta lokakarya mempresentasikan rencana program penelitian pendampingan dan penyusunan instrumen tes dan pengukuran kapasitas fisik dominan cabang olahraga. Termasuk saya (**Dr. Dimiyati, M.Si.**) sebagai nara sumber penyusunan instrumen tes dan pengukuran kapasitas fisik dominan cabang olahraga Tae Kwon Do, harus

mempresentasikan untuk menerima masukan dan saran serta kritik dari peserta lokakarya.

D. Hasil Analisis Komponen Fisik Dominan Cabor Tae Kwon Do

1. Komponen Fisik Dominan

Berdasarkan analisis teoritis dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa agar atlet Taekwondo memiliki kemampuan fisik yang baik sebagai faktor penunjang utama untuk pencapaian prestasi maka dibutuhkan karakteristik fisik sebagai berikut: memiliki kekuatan ekstremitas tubuh bagian bawah, fleksibilitas, agility, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kapasitas anerobik, kapasitas aerobic, daya ledak kaki dan tangan, kecepatan reaksi, kekuatan kaki dan tangan, massa tubuh yang lebih besar, tubuh tinggi, dan presentase lemak tubuh yang rendah. Berdasarkan hasil analisis itu, secara garis nesar dapat dikatakan bahwa atlet Taekwondo membutuhkan komponen fisik dominan yang dikelompokkan menjadi dua yaitu: (1) profil antropometrik; dan (2) profil biomotorik. Selengkapnya dapat dilihat pada Tabel di bawah ini.

Tabel Komponen Fisik Dominan Atlet Taekwondo

No	Komponen Fisik Dominan	
	Biomotorik	Antropometrik
1	Kapasitas Anerobik	Tinggi Badan
2	Kapasitas Aerobik	Panjang Lengan
3	Fleksibilitas Tubuh	Lemak tubuh
4	Agility	Massa ubuh
5	Keseimbangan	
6	Kekuatan Kaki, lengan dan tangan	
7	Daya Ledak kaki dan tungkai	
8	Daya Ledak tangan	

2. Komponen Fisik Dominan, Macam Tes dan Pengukuran

Sebagaimana diungkap di atas kajian secara teoritis dan adanya kesadaran pelatih akan pentingnya pemahaman tentang komponen fisik dominan menyangkut aspek antropometrik dan biomotorik atlet akan membuka jalan bagi dihasilkannya atlet-atlet Taekwondo yang berprestasi. Pentingnya pemahaman tentang antropometrik dan biomotorik atlet Taekwondo bagi pelatih tidak hanya berguna sebagai dasar atau acuan untuk menyusun program latihan fisik, tetapi lebih dari itu akan sangat berguna untuk memprediksi atlet-atlet muda berbakat. Tentu saja, ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi terbaik tersebut termasuk tanpa diragukan lagi, yaitu tekstur dan kualitas fisik. Dan komponen fisik dominan dapat dipandang sebagai faktor penentu dan berpengaruh penting terhadap prestasi Taekwondo.

Melalui tes dan pengukuran terhadap komponen fisik dominan (karakteristik antropometrik dan biomotorik) dapat membandingkan antara atlet yang satu dengan yang lainnya sehingga ditemukan kelemahan dan kelebihan kondisi fisik sebagai dasar untuk mendisain program latihan yang baik dan tepat. Tes dan pengukuran itu dapat juga digunakan sebagai informasi untuk memprediksi keberbakatan atlet-atlet muda Taekwondo. Data tentang komponen komponen fisik itu dapat diungkap melalui tes dan pengukuran. Data-data yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan norma yang telah terstandarisasi dapat menjadi sumber informasi yang sangat berguna untuk memilih dan menentukan atlet-atlet muda Taekowodo berbakat.

Berdasarkan kajian teoretis komponen fisik dominan dan instrumen tes dari beberapa Jurnal dan buku Tes dan pengukuran dapat dirumuskan berapa tes dan pengukuran yang dipamengungkap kekuatan dan daya tahan komponen fisik dominan atlet Taekwondo, yang digambarkan dalam Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2
Komponen Fisik Dominan dan Instrumen Tes dan Pengukurannya

NO	KOMPONEN	INSTRUMEN PENGUKURAN	
		FIELD TEST	LAB TEST
ANTROPOMETRIK			
1	Massa ubuh	Body Mass index	
2	Tinggi Badan	Pengukuran Tinggi Badan (Stadiometer)	
3	Lemak tubuh	Body Fat Percentage	
BIOMOTOR			
1	Kapasitas Aerobik	Multi-Stage Fitness Test (Beep Test)	
2	Kapasitas Anerobik	150 metre Endurance Test	
3	Fleksibilitas	Sit and Reach Test	
4	Agility	Hexagonal Obstacle Test	
5	Kecepatan	30 metre Acceleration Test	
6	Keseimbangan	Standing Stork Test	
7	Kekuatan:		
	a. Kaki	Leg Strength Test	
	b. Tangan	Handgrip Strength Test	
8	Daya Ledak Kaki dan Tungkai	The Sargent Jump Test	
9	Daya Ledak tangan	Chair Push Up test	

Yogyakarta, 25 Juni 2013
Yang mendeskripsikan,

Dr. Dimiyati, M.Si.
NIP. 19670127 199203 1 002