

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN





Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. William Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Perbedaan Strategi Pembelajaran Contextual Teaching And Learning (Ctl) Dengan Ekspositori Terhadap Motivasi <i>Maulana Ismail Sardi</i>	436
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari <i>Sprint</i> Melalui Gaya Mengajar Inklusi <i>Jumika Haloho</i>	442
Penerapan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Tendangan Busur Pencak Silat Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa <i>Roni Fathan Hasibuan</i>	447
Pemahaman Perempuan Mengenai Feminisme <i>Sri Astuti</i>	451
Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMK Brigjend Katamsio II <i>Bahgie Mahtonami</i>	457
Permainan Tradisional Sebagai Alternatif Pemanasan Olahraga Sekaligus Peningkatan Fleksibilitas Siswa <i>Abdul Latif Rusdi</i>	464
Administrasi Pendidikan Dalam Meningkatkan Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan <i>Rosmay Indah Sinaga</i>	469
PKM Bagi Kelompok Kerja Guru SD Pjok Bidang Peralatan Permainan Olahraga Ramah Anak <i>Imran Akhmad , Amir Supriadi, Rahma Dewi</i>	475
Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain <i>Ahmad Rosyadi Nasution</i>	482
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tembakan Bebas Bola Basket Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi <i>Bob Rahmat Manalu</i>	490
Evaluasi Implementasi Pelaksanaan Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan Pada MGMP PJOK <i>Dumpang Parluhutan</i>	494
Pendampingan Penyusunan Instrumen Penilaian Berbasis Proses Kelompok Kerja Guru Pendidikan Jasmani <i>Suryadi Damanik, Usman Nasution, Wesley Silalahi</i>	501



PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI ALTERNATIF PEMANASAN OLAHRAGA SEKALIGUS PENINGKATAN FLEKSIBILITAS SISWA

Abdul Latif Rusdi

abdullatifrusdirusdi@yahoo.co.id

Abstrak. Sebelum melakukan pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan), siswa diwajibkan melakukan pemanasan. Pemanasan dilakukan sebelum pelaksanaan materi inti. Pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh, melenturkan otot dan persendian, melancarkan peredaran darah, dan dapat mencegah terjadinya cedera. Pemanasan terdiri dari pemanasan statis, dinamis dan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*). Untuk meningkatkan motivasi siswa dalam melakukan pemanasan, guru dapat memberikan variasi pemanasan dengan memodifikasi permainan tradisional. Salah satu permainan tradisional yang dapat dilakukan sebagai pemanasan adalah alip patung dengan tambahan alat berupa bola plastik yang dijepit diantara kedua mata kaki. Dengan melakukan pemanasan permainan tradisional ini, hasilnya dapat meningkatkan fleksibilitas siswa dengan rata-rata sebesar 37,83%. Untuk itu pemanasan dengan pendekatan permainan tradisional alip patung dapat dilakukan guru PJOK, sebagai alternatif variasi pemanasan di sekolah.

Kata kunci : Pemanasan, Permainan tradisional, Alip patung, Fleksibilitas.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Pemanasan merupakan bagian tahapan aktifitas olahraga, selain latihan inti dan pendinginan. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan latihan inti, sementara pendinginan dilakukan setelah melakukan latihan inti.

Pemanasan bertujuan untuk meregangkan otot dan persendian serta meningkatkan distribusi peredaran darah. Dengan regangnya otot dan persendian, peredaran darah akan semakin lancar, akan berdampak pada sistem kerja sirkulasi darah dari jantung ke seluruh tubuh akan lancar.

Selanjutnya dengan lancarnya peredaran darah, maka distribusi oksigen dan sumber makanan yang merupakan bahan baku energi akan semakin lancar pula. Pembentukan sistem energi yang lancar akan membuat siswa akan lebih adaptif terhadap bentuk-bentuk latihan inti yang cepat dan berat.

Pemanasan harus dilakukan secara bertahap dan terstruktur. Misalnya jika melakukan peregangan otot mulai dari atas (leher), maka kelanjutan gerakanya harus pada bagian otot dan persendian yang terdekat dengan leher, misalnya bahu, punggung atau lengan.

Banyak bentuk-bentuk pemanasan yang telah dibakukan dan dilaksanakan oleh para pakar olahraga. Seperti pemanasan statis, pemanasan dinamis dan pemanasan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*). Semua tujuannya sama, untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan persendian peserta latih atau siswa.



Namun, pada kenyataannya, siswa di sekolah kurang antusias dalam melakukan pemanasan. Hal ini disebabkan, siswa lebih menginginkan langsung pada materi inti. Hasrat siswa yang sering mengabaikan pelaksanaan pemanasan, harus segera diantisipasi. Guru telah mengantisipasinya dengan cara penekanan perintah pada siswa untuk melakukan pemanasan. Namun kenyataannya, pemanasan masih menjadi beban bagi siswa. Guru perlu melakukan bentuk-bentuk pemanasan yang dapat diminati oleh siswa.

Guru harus memberikan penjelasan yang lebih detail lagi kepada siswa tentang pentingnya pemanasan. Guru dapat menjelaskan dampak yang akan dihadapi jika siswa tidak melakukan pemanasan. Guru juga harus memiliki alternatif bentuk pemanasan lain, yang dapat diminati siswa.

Salah satu bentuk alternatif pemanasan yang penulis tawarkan adalah pemanasan dengan permainan tradisional yang dimodifikasi. Walaupun bentuknya permainan tradisional, namun praktiknya tetap harus dimodifikasi dengan kondisi siswa yang kekinian. Dengan cara apa memodifikasinya? Tentu dengan menggunakan alat yang sangat merekaandrungi yakni bola, baik bola kaki, basket atau voli.

Dengan modifikasi ini, siswa diharapkan dapat melakukan pemanasan dengan tekun sekaligus gembira, karena melakukan pemanasan dalam bentuk permainan tradisional yang dimodifikasi dan tentu akan sangat menyenangkan.

Tujuan

Penelitian ini bertujuan sebagai berikut :

- Untuk mencari bentuk alternatif pemanasan yang dapat diminati siswa dan dapat dilakukan tanpa mengurangi esensi tujuan dari pemanasan.
- Untuk mengembangkan variasi pemanasan yang lebih menarik bagi siswa, sehingga pemanasan tidak menjadi penghambat dalam pembelajaran PJOK di sekolah.
- Menambah varian pemanasan yang dapat dikembangkan di sekolah-sekolah lainnya.

Hakikat Pemanasan

Sebelum melakukan aktifitas olahraga, sebaiknya siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dilakukan sebagai upaya untuk melakukan penyesuaian kondisi tubuh dari posisi kerja normal menuju kondisi tubuh yang akan berolahraga. Seperti yang diutarakan oleh Harsono (1988:147) "Umumnya latihan dimulai dengan *warm-up*, disusul dengan latihan yang makin lama makin intensif, dan kemudian pada akhir latihan ada suatu masa *warm-down* atau *cooling-off*."

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa tahapan latihan harus dimulai dengan *warm-up* atau pemanasan, latihan inti dan pendinginan atau *colling-off*. Tahapan ini tidak boleh dibolak-balik urutannya atau ditinggalkan salah satu tahapannya. Hal tersebut akan menyebabkan latihan olahraga yang dilakukan tidak akan mencapai target yang diinginkan.



Definisi lainnya mengenai pemanasan dikutip dari carapedia.com “Pemanasan olahraga merupakan gerakan peregangan dan pelepasan sebelum melakukan latihan atau olahraga utama sehingga otot-otot tubuh meregang dan lemas sehingga ketika melakukan olahraga/ latihan utama tidak mengalami kram atau kejang otot.”

Gerakan meregangkan dan melemaskan otot-otot dan persendian biasanya dilakukan dalam bentuk latihan fleksibilitas. Makanya latihan fleksibilitas dilakukan dua kali dalam sekali latihan yakni pada saat pemanasan maupun saat pendinginan.

Hal tersebut sebagaimana yang diutarakan oleh Akhmad (2013:102) “Fleksibilitas harus selalu dilatihkan minimal dua kali setiap sesi latihan, yaitu pada saat pemanasan (*warm-up*) dan pada saat pendinginan (*colling down*).”

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa komponen biomotor yang dilatih pada saat pemanasan adalah ditekankan pada fleksibilitas. Kenapa harus komponen biomotor fleksibilitas? Karena menurut Akhmad (2013:101) “Kualitas fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor lainnya.”

Apa saja keuntungan bagi siswa yang memiliki kualitas fleksibilitas yang baik? Menurut Akhmad (2013:101) adalah “1) Akan memudahkan siswa dalam menampilkan kemampuan gerak dan keterampilan, 2) Menghindarkan siswa dari kemungkinan akan terjadinya atau mendapatkan cedera pada saat melakukan aktifitas fisik, 3) Memungkinkan siswa untuk dapat melakukan gerak yang ekstrim, 4) memperlancar aliran darah sehingga sampai pada serabut otot.”

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa dengan memiliki fleksibilitas yang baik, maka siswa akan lebih mudah dalam melakukan keterampilan gerak yang lebih sulit, terhindar dari cedera dan memperlancar aliran darah. Oleh karena itu, fleksibilitas merupakan unsur dasar yang harus ditingkatkan dan dipelihara, terutama pada kalangan siswa saat berolahraga.

Dalam pembahasan fleksibilitas akan mencakup dua hal yang saling berhubungan satu dengan lainnya, yakni kelentukan dan kelenturan. Seperti yang diutarakan Akhmad (2013:101) “Kelenturan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tulang dan persendian, sedangkan kelenturan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tingkat elastisitas otot, tendo dan ligamen.”

Hakikat Permainan Tradisional

Menurut Kurniati (2011) dalam www.indonesiastudents.com “Permainan tradisional adalah permainan yang dilakukan sebagai hasil pengendalian budaya yang di dalam prosesnya terdapat nilai-nilai pendidikan. Nilai pendidikan ini menjadi salah satu unsur pengenalan dalam dunia anak yang lebih dekat dengan masyarakat.”



Dominggos, dkk. (2013) dalam www.indonesiastudents.com menambahkan “Permainan tradisional adalah salah satu jenis ragam permainan kreatif yang berfungsi melatih anak untuk fokus, melatih anak untuk memberi penghargaan kepada ketercapaian seorang teman, serta melatih anak untuk percaya diri.”

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Desain yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah *one group pretest-post test design*. Pada desain ini terdapat *pre test* sebelum diberi perlakuan. Hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

$O_1 \times O_2$; dimana O_1 = nilai *pre test* dan O_2 = nilai *post test*.

Pengaruh pemanasan terhadap peningkatan fleksibilitas siswa = $(O_2 - O_1)$.

2. Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 39 Medan jl. Young Panah Hijau Medan Marelan Medan. Penelitian dilaksanakan sejak tanggal 15 Agustus – 12 September 2018.

3. Populasi dan Sampel

Populasi siswa SMP Negeri 39 Medan berjumlah 720 orang. Yang menjadi sampel penelitian berjumlah 40 orang.

4. Teknik Pengukuran Data

Teknik yang digunakan untuk mengukur data fleksibilitas adalah dengan melakukan tes *Sit and Reach*.

5. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh sampel terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah : mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis sampel, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh sampel, menyajikan data tiap variabel yang diteliti. (Sugiyono, 2015)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pemaparan Data (tes *sit and reach*)

Jumlah sampel : 39 orang ; laki-laki = 20 orang ; perempuan ; 19 orang

Jenis Tes	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali	Jumlah
Tes Awal	0	0	3	9	27	39
Tes Akhir	0	0	5	12	22	39

Rata-rata tes awal = 2,95



Rata-rata tes akhir = 4,74

Peningkatan rata-rata = 37,83%

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari pemaparan data diatas dapat dijelaskan bahwa pemanasan dengan permainan tradisional alip patung dapat meningkatkan fleksibilitas siswa. Dimana data rata-rata tes awal = 2,95 dan rata-rata tes akhir = 4,74%, sehingga rata-rata peningkatan fleksibilitas siswa sebesar 37,83%.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- Guru dapat melakukan model alternatif permainan tradisional untuk memotivasi siswa dalam melakukan pemanasan.
- Pemanasan dengan permainan tradisional alip patung yang dimodifikasi dapat meningkatkan fleksibilitas siswa.

2. Saran

- Pemanasan dengan permainan tradisional alip patung yang dimodifikasi dapat dilaksanakan di sekolah sebagai alternatif pemanasan.
- Pemanasan dengan permainan tradisional alip patung yang dimodifikasi sebaiknya digunakan di sekolah, karena dapat meningkatkan fleksibilitas siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Akhmad, Imran. *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan : Unimed Press.

Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.

Husdarta, Jaya Suharja dan Maryani, Eli. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan SMP Kelas IX*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kemendikbud.

<http://mainantradisionalindonesia.wordpress.com>

<http://kompasiana.com>

Kemendikbud. *Implementasi Kurikulum 2013*. Jakarta : Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia dan Penjamin Mutu Pendidikan.

Lutan, R. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud.

Pack, Phillip, E. (2007). *Anatomi and Phisiology*. Bandung : Pakar Raya.

Pasurney, Paulus. dkk. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta : Kemenpora.

Pearce, Evelyn, G. (2009). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta : PTR. Gramedia.

Rahyubi, Heri. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung : Nusa Media.

Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Penerbit Alfabeta.