

PROSIDING

SNPO 2018

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



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana 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. Willièm 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



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

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



Tahapan Perkembangan Gerak Refleks Pada Anak <i>Dody Yogaswara</i>	364
Hubungan Intelligence Quotient Dengan Kemampuan Melempar Bola Berumbai Pada Target <i>Dian Pertiwi, Marli Perangin-angin</i>	370
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Cakram Melalui Modifikasi Media Kayu <i>Eni Yusnita Pardede, Atikah Rahman</i>	378
Penilaian Perkembangan Anak Usia Dini <i>Mhd. Fazar Affandi, Muhammad Amin Syhaputra</i>	385
Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani <i>Alan Alfiansyah Putra Karo-Karo, Reza Wibowo</i>	386
Upaya Memperbaiki Hasil Belajar Lempar Lembing Melalui Penggunaan Media Yang Dimodifikasi <i>Iskandar Fahmi, Janner Sanjaya</i>	396
Model Pengembangan Gerak Dasar Manipulatif Pendidikan Anak Usia Dini (Paud) Lely <i>Nurul Fadhillah, Prima Nanda</i>	400
Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Kabupaten Langkat Persiapan Porprov Tahun 2014 <i>Mulia Romadi Harahap, Rian Handika</i>	404
Kepemimpinan Dalam Pendidikan Dan Pembelajaran Di Tinjau Dari Sudut Guru Dan Siswa <i>Ahmad Tarmizi, Risky Hasan</i>	408
Pembelajaran Tolak Peluru Gaya O'brien Menggunakan Media Modifikasi <i>Riki Prastian, Iswanta Ginting</i>	414
Penerapan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Pencak Silat Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas VII <i>Arian Juliardy</i>	420
Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Ikor FIK Unimed Tentang Standarisasi Sebagai Personal Trainer <i>Zulaini, Novita Sari Harahap, Rika Nailuvar Sinaga, Andhyka Eka Putra</i>	425
Pengaruh Metode Permainan Dan Minat Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar Lari Sekolah Dasar Negeri 105345 <i>Edi Moerianto</i>	431



PROFIL KONDISI FISIK ATLET ATLETIK KABUPATEN LANGKAPERSIAPAN PORPROVSUTAHUN 2014

Mulia Romadi Harahap, Rian Handika

Program Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak. Pengurus Pasi Kabupaten Langkat sudah mengambil langkah kebijakan dalam menghadapi persiapan Porprovsu Tahun 2014 sebagai berikut: (1) Mengenal calon lawan dan kemampuan atlet masing-masing daerah pada Porprovsu Tahun 2014 (2) Memprediksi kemungkinan peluang juara di 20 nomor yang diperlombakan (3) Melakukan program latihan intensif dan teknik untuk menghadapi lawan di Porprovsu Tahun 2014 (4) Para pelatih ditugaskan untuk mengoreksi gerakan teknik yang kurang maksimal dengan memperhatikan video teknik dengan step-step gerakan yang tepat sehingga menghasilkan performance yang maksimal. (5) melakukan evaluasi latihan terhadap prestasi masing-masing nomor, ini dilakukan untuk memantau perkembangan performance. Dan masih banyak lagi kebijakan-kebijakan Pengurus Pasi Kabupaten Langkat dalam menggapai prestasi yang maksimal di Porprovsu Tahun 2014. Untuk mendapatkan prestasi dalam kajian olahraga prestasi tidaklah semudah membalikkan tangan. Makalah penelitian ini bertujuan untuk membina dan melatih atlet sehingga mampu bersaing dan meraih prestasi yang diinginkan sesuai dengan kapasitas latihan yang dilakukan atlet tersebut. Dengan dilakukannya tahap penelitian makalah ini semoga para atlet atletik yang berasal dari Kabupaten Langkat semakin memberikan hasil yang memuaskan dengan meraih prestasi tingkat PROVSU 2014.

Kata Kunci : Profil Atlet. Atletik. Langkat

PENDAHULUAN

Melihat dari perkembangan atlet-atlet daerah dari luar Kabupaten Langkat yang mulai mengalami perkembangan yang signifikan maka harapan Kabupaten Langkat mampu bersaing dan menjadi juara umum pada Porprovsu Tahun 2014 nanti akan sulit diwujudkan. Bukan tidak mungkin Kabupaten Langkat akan mengalami deficit medali, maka untuk mengantisipasi hal tersebut Pengurus Pasi Kabupaten Langkat sudah mengambil langkah kebijakan dalam menghadapi persiapan Porprovsu Tahun 2014 sebagai berikut: (1) Mengenal calon lawan dan kemampuan atlet masing-masing daerah pada Porprovsu Tahun 2014 (2) Memprediksi kemungkinan peluang juara di 20 nomor yang diperlombakan (3) Melakukan program latihan intensif dan teknik untuk menghadapi lawan di Porprovsu Tahun 2014 (4) Para pelatih ditugaskan untuk mengoreksi gerakan teknik yang kurang maksimal dengan memperhatikan video teknik dengan step-step gerakan yang tepat sehingga menghasilkan performance yang maksimal. (5) melakukan evaluasi latihan terhadap prestasi masing-masing nomor, ini dilakukan untuk memantau perkembangan performance. Dan masih banyak lagi kebijakan-kebijakan Pengurus Pasi Kabupaten Langkat dalam menggapai prestasi yang maksimal di Porprovsu Tahun 2014.

Dengan persaingan diatas tersebut Pengurus Pasi Kabupaten Langkat mematok target minimal meraih kategori juara 5 besar secara umum dalam perolehan medali di Porprovsu Tahun 2014. Hampir



seluruh atlet atletik angkat kurang didaya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dan kekuatan otot lengan. Berkurangnya prestasi atlet angkat dibandingkan dengan daerah lain, dan kurang memadainya alat di tempat latihan tersebut.

Unsur kondisi fisik yang perlu ditingkatkan bagi atlet atletik Kabupaten Langkat adalah : kekuatan (Strenght), kecepatan (Speed), dayaledak otot (Muscular power), kelentukan (Fleksibility), daya tahan (Endurance), dayatahanotot (Muscular endurance), kelincahan, kecepatanreaksi, ketepatan dan keseimbangan. Yang mana dalam hal ini atlet Atletik kabupaten Langkat di masing masing nomor belum merata secara keseluruhan sehingga penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian. Sebab bila kondisi fisik sudah baik bukan suatu hal yang mustahil bagi atlet Atletik Kabupaten Langkat mampu menunjukkan performance yang maksimal pada Porprovsu 2014 nantinya, maka dari itu penulis merasa perlu melakukan penelitian terhadap kondisi fisik para atlet Atletik Kabupaten Langkat sebelum Porprovsu Tahun 2014.

KAJIAN TEORITI

Nomor lari dalam cabang atletik menurut Dikdik (2010: 1) adalah memperlombakan nomor lari pendek yang dikenal lari sprint (termasuk lari gawang), lari jarak menengah (mulai dari 800 m, 1500 m, 3000m), nomor lari jarak jauh(5.000 m dan 10.000 m), serta lari marathon (42.195 Km). Selain itu, ada juga nomor jalan cepat(10.000 Km dan 20.000 Km).

Kondisi fisik menurut Sajoto (1988:37) adalah : “satu pra sarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi atau titik tolak suatu olahraga prestasi”.

Bompa (1994:2) menjelaskan bahwa “Kondisi fisik harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan didalam latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi”. Untuk mencapai kondisi kesegaran yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Harsono (1988:177) mengatakan “Kekuatan (*strength*) merupakan dasar (basis) dari *power* dan daya tahan otot. Kekuatan merupakan kondisi fisik yang mendasar dan harus dimiliki oleh setiap individu”.

Syafruddin (2011: 71) mengemukakan bahwa secara fisiologis, kekuatan merupakan kemampuan otot untuk saling tarik menarik mengatasi beban / tahanan ,sedangkan secara fisikal merupakan produk dari masa kali percepatan ($F = m \times a$) , dimana F= kekuatan (force) ,m= massa dan a= akselarasi atau percepatan.

Sadoso dalam Agita (2011:16) menyatakan bahwa “Kelentukan atau *flexibility* adalah kemungkinan gerak pada daerah gerak persendian atau golongan persendian”

Pembahasan



Adapun pembahasan di dalam makalah penelitian ini yang bertujuan untuk mengungkapkan Kondisi Fisik Atlet Atletik Kabupaten Langkat Persiapan Porprovsu Tahun 2014.

Item Tes Sesuai Nomor Cabang Atletik

1. Rangkaian tes Atletik Nomor *Sprint*
 - 1) Lari 30 Meter
 - 2) Loncat Tegak
 - 3) Loncat Dada
 - 4) Lari 300 Meter
 - 5) *Sit – Up*
 - 6) Duduk Berselunjur dan Meraih (*Sit and Reach*)
 - 7) Lari 1.600 Meter
2. Rangkaian tes Atletik Nomor Jarak Menengah dan Jauh
 - 1) Lari 30 Meter
 - 2) *Sit – Up*
 - 3) Lari 300 Meter
 - 4) Duduk Berselunjur dan Meraih (*Sit and Reach*)
 - 5) Jingkat tiga kali
 - 6) Duduk Pada Tembok
 - 7) Lari 15 menit tes *Balke*
3. Rangkaian tes Atletik Nomor Lempar
 - 1) Lari 30 Meter
 - 2) *Sit – Up*
 - 3) Loncat Tegak
 - 4) Jingkat tiga kali
 - 5) *Pull – Up*. (untuk putra) dan *Flexed Arm Hang* (untuk putri)
 - 6) Duduk Berselunjur dan Meraih (*Sit and Reach*)
 - 7) Lari 15 menit tes *Balke*
4. Rangkaian tes Atletik Nomor Lompat
 - 1) Lari 30 Meter
 - 2) *Sit – Up*
 - 3) Loncat Tegak
 - 4) Jingkat tiga kali
 - 5) Duduk Berselunjur dan Meraih (*Sit and Reach*)
 - 6) Duduk Pada Tembok



- 7) Lari 15 menit tes *Balke*
5. Rangkaian tes Atletik Nomor Jalan
 - 1) Lari 30 Meter
 - 2) *Sit – Up*
 - 3) Lari 300 Meter
 - 4) Jingkat tiga kali
 - 5) Duduk Berselujur dan Meraih (*Sit and Reach*)
 - 6) Duduk Pada Tembok
 - 7) Lari 15 menit tes *Balke*

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Untuk mendapatkan prestasi dalam kajian olahraga prestasi tidaklah semudah membalikkan tangan. Makalah penelitian ini bertujuan untuk membina dan melatih atlet sehingga mampu bersaing dan meraih prestasi yang diinginkan sesuai dengan kapasitas latihan yang dilakukan atlet tersebut. Dengan dilakukannya tahap penelitian makalah ini semoga para atlet atletik yang berasal dari Kabupaten Langkat semakin memberikan hasil yang memuaskan dengan meraih prestasi tingkat PROVSU 2014.

Saran

Dengan adanya makalah penelitian ini sampai dengan dilakukannya tahap penelitian memberikan motivasi kepada seluruh atlet khususnya atlet atletik di Kabupaten Langkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Syiroj. Agung Sunarno. Rahma Dewi. 2017. Perbedaan Gaya Mengajar Dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas Xi Man Rantauprapat. *Jurnal Pedagogik Olahraga*. Vol 3 No 1. 15-31.
- Didik (2010). *Melatih Dan Mengajar Atletik*. Bandung Pt Remajarosdakarya.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Bompa, Tudor. O. (1994). *Power Training For Sport*. Canada. Mosaic Press.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta. C.V. Tambak Kusuma.
- Muhammad Nur Habibi, Imran Akhmad, Budi Valianto.. 2018. Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*. Vol 4 No 2. Hal. 44-59.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang. UNP Press Padang.