

# 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



## 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



Pengaruh <i>Single Leg Stride Jump</i> Dan <i>Stride Jump Crossover</i> Terhadap Power Otot Tungkai Dan <i>Lay Up Shoot</i> <i>Erik Saputra Kaban</i> .....	573
Pengaruh Metode Latihan <i>Part Method, Whole Method</i> Dan Kelentukan Pencak Silat Kategori Seni Tunggal <i>Mawar Sari</i> .....	581
Peran Metode Latihan Dalam Melatih Teknik Dasar Beladiri Tarung Derajat <i>Toji Parulian Tambunan</i> .....	586
Perbedaan Boomerang <i>Run With The Ball</i> Dengan Latihan <i>Curving Line Trajectory</i> Terhadap Kecepatan Menggiring Bola <i>Muammar Afif Marpaung</i> .....	592
Pengembangan Model Latihan Teknik Egosan Dengan Tendangan Lurus Pada Pencak Silat <i>William Filipus</i> .....	598
Motivasi Atlet Atletik Berlatih Di PPLM Sumatera Utara <i>Ihsan Idris Silalahi</i> .....	604
Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga <i>Hisar Edy Irwanto Sibarani</i> .....	610
Kepelatihan Olahraga <i>Hardi Jonathan</i> .....	615
Analisis Kinerja Pelatih Di Perguruan Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara <i>Rafika Ardilla</i> .....	619
Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Bola Voli <i>Sukma Mentari Pertiwi</i> .....	624
Mengenal Teknik Olahraga Panahan Berbasis Analisis Biomekanika <i>M. Irfan</i> .....	630
Pengaruh Latihan Permainan Sundulan Segitiga Terhadap Kemampuan Teknik Dasar <i>Heading</i> Sepakbola <i>Saiful Adrian</i> .....	640
Pengaruh Latihan <i>Incremental Vertical Hop</i> Terhadap <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai <i>Syarfani</i> .....	646
Kontribusi Latihan <i>Heavy Bag Stroke</i> Dan <i>Horizontal Swing</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Push <i>Hasnul Haris</i> .....	650



## ANALISIS KINERJA PELATIH DI PERGURUAN KEI SHIN KAN KARATE-DO SUMATERA UTARA

**Rafika Ardilla**

*Pascasarjana Universitas Negeri Medan*

rafika.ardilla@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini akan dilakukan di Perguruan Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara yang merupakan salah satu perguruan besar di Sumatera Utara. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif artinya permasalahan yang dibahas bertujuan, untuk dapat menggambarkan atau menguraikan tentang keadaan atau fenomena yang ada atau proses penelitian untuk memahami masalah manusia atau sosial, berdasarkan pada tatanan yang kompleks, gambaran yang holistik, disusun dengan kata-kata, melaporkan pandangan detail para informan dan dilaksanakan pada latar alamiah atau natural. Dalam penelitian ini, yang menjadi responden atau subyek penelitian adalah : 1) pengurus, 2) pelatih, 3) atlet serta, 4). masyarakat atau orang tua atlet. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan 1) observasi 2) wawancara 3) dokumentasi 4) gabungan/triangulasi.

**Kata kunci :** Analisis, kinerja pelatih, karate.

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong manusia dalam kehidupan, yaitu untuk membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani disertai watak dan kepribadian yang disiplin dan sportif. Perkembangan dunia olahraga saat ini memiliki banyak penggemar dari berbagai kalangan masyarakat. Undang-Undang No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, pembinaan olahraga dilakukan melalui 3 domain yakni olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Kerangka pemikiran tersebut dikenal pilar bangunan olahraga yaitu pendidikan jasmani, olahraga rekreasi dan olahraga.

Menurut Ruslin Lutan (2000:45) bahwa dalam proses pembinaan pada setiap cabang olahraga terdapat sekurang-kurangnya sembilan elemen pokok yang saling berkaitan antara satu dengan lainnya: 1) tujuan pembinaan (prioritas), 2) atlet, 3) pelatih, 4) program pembinaan, 5) prasarana dan sarana olahraga, 6) sumber-sumber belajar, 7) metodologi, 8) pendidikan dan evaluasi dan, 9) biaya.

Setiap cabang olahraga memiliki tujuan pembinaan masing-masing, baik tingkat daerah, nasional maupun internasional, berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai maka ada kebijaksanaan dan prioritas tertentu. Atlet adalah objek dan sekaligus subjek dalam pembinaan. Keberhasilan proses pembinaan dalam mencapai tujuan, banyak tergantung pada potensi atlet dan kemampuan pembinaan untuk membangkitkan potensi tersebut. Oleh karena itu. a) proses pemanduan bakat, b) penentuan cabang atau nomor yang tepat bagi seorang calon atlet, c)



pembinaan yang dilandaskan pada ideologi nasional yang kuat dan terpadu dengan pendekatan pedagogis, serta d) bimbingan karir di masa yang akan datang merupakan faktor yang penting diperhatikan, agar tercapai pembinaan.

Menurut Harsono (1988:20) bahwa pelatih, mau tidak mau, harus mengetahui dan memperdalam bidang-bidang pengetahuannya yang erat dengan keahliannya. Kebanyakan dari pelatih adalah mangkirnya dari pengetahuan dalam ilmu-ilmu tersebut sehingga nanti tidak akan menghasilkan atlet-atlet yang maksimal prestasinya.

Pelatih yang berhasil menurut Pate (1993:24) menguasai seni dan ilmu berkomunikasi dengan olahragawannya dan asisten pelatihnya. Mereka mendapat kepercayaan dari olahragawannya melalui kemampuan mendengar aktif. Mereka dapat membina keseimbangan antara berorientasi pada tugas dan berorientasi pada olahragawan dan keseimbangan ini selalu membuat mereka menjadi menang.

Pelatih adalah komponen penting, karena pembinaan dalam arti sebenarnya merupakan kegiatan belajar dan melatih di lapangan setelah terjadi interaksi antara pelatih dan atlet. Pelatih dituntut untuk memiliki ciri-ciri antara lain bersifat ilmiah, berperilaku inovatif dan kreatif. Pelatih adalah tokoh sentral dalam proses latihan olahraga. Pelatih adalah orang yang memberi bimbingan pada atlet agar dapat dicapai prestasi olahraga yang optimal. Pelatih juga orang yang berperan untuk membantu atlet memantapkan penampilan serta meningkatkan seluruh potensinya, sehingga mampu berprestasi.

Pada dasarnya untuk menjadi pelatih olahraga prestasi, seorang pelatih lebih dulu mempelajari Ilmu kepelatihan atau coaching. Ilmu kepelatihan bisa didapatkan dengan mengikuti pendidikan kepelatihan di Universitas maupun lewat jalur pendidikan lainnya seperti kursus dan diklat pelatih olahraga, pelatihan dan sebagainya. Namun kenyataan banyak pelatih yang dulunya menjadi atlet kemudian sekarang menjadi pelatih, *Upgrade* kualitas seorang pelatih sangatlah penting, karena seorang pelatih dituntut menyusun sebuah program dari harian, bulanan, tahunan dan target yang akan dicapai dalam beberapa waktu. Kemudian pelatih juga harus mampu mengetahui keadaan atlet baik psikis maupun fisik, pelatih harus memiliki kualitas dari segala hal teknik, fisik, dan strategi.

Dalam usaha pembinaan prestasi olahraga, diperlukan unsur pendukung yang sangat vital. Salah satu unsur tersebut adalah pelatih yang cakap. Pelatih yang cakap adalah pelatih yang memahami dengan baik masalah-masalah yang menyangkut kepelatihan, seorang atlet akan mempunyai peluang yang jauh lebih besar untuk berhasil dan berprestasi dari pada individu



yang tidak menggunakan pelatih yang tidak mempunyai dasar dalam ilmu kepelatihan. Selain latihan keterampilan dan teknik bermain, yang perlu diperhatikan juga adalah latihan fisik. Latihan dapat dilakukan sendiri atau terkoordinasi dalam sebuah kepengurusan atau pusat pelatihan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya dalam usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua komponen tersebut.

Pelatih merupakan salah satu dari tiga sumber daya manusia (SDM) yang sangat penting untuk memajukan prestasi dibidang olahraga. Kemajuan dunia olahraga tergantung pada pembinaan olahraga, baik pembinaan lingkungan masyarakat, sekolah, daerah, nasional, dan internasional. Salah satu strategi yang paling mendasar dalam upaya mewujudkan peningkatan sumber daya manusia Indonesia, khususnya di bidang olahraga adalah dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan olahraga sedini mungkin yaitu dengan melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi muda sejak usia dini.

Atas dasar teori perhitungan "Golden Age" prestasi puncak atlet dalam berbagai cabang olahraga, antara umur 18-24 tahun. Oleh karena pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak membutuhkan waktu kurang lebih 8-10 tahun, maka orientasi pembinaan olahraga harus dimulai pada anak-anak yang berusia sekitar 4-14 tahun. (Kemenpora, 2005). Kalau kita ingin mencapai prestasi tinggi, maka perlu diterapkan konsep pembinaan olahraga sedini mungkin. Memperhatikan sistem dan jalur pembinaan olahraga yang ada saat ini, maka orientasi pembinaan olahraga harus dilakukan secara mendasar, sistematis, efisien dan terpadu sejak dini, serta mengarah kepada satu tujuan yang sama. (Ahmad Jamalong, 2014(3):2).

Perguruan Kei Shin Kan Karate-Do memiliki banyak pengcab yaitu Medan, Deli Serdang, Binjai, Tanah Karo, Tapanuli Tengah, Simalungun, Toba Samosir, dan Nias Selatan. Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara memiliki 64 dojo, 1532 kohai, dan ±80 pelatih. Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Putra Kelana (dewan wasit Forki Sumut) dimana menurut pengamatan beliau bahwa kebanyakan atlet pada saat pertandingan merasa cemas (penurunan mental), apalagi ketika berhadapan dengan atlet yang sudah memiliki nama.

Dengan mengetahui keadaan dan permasalahan pada perguruan Kei Shin Kan Karate-do Sumatera Utara, adanya penurunan prestasi sepuluh tahun terakhir ini, adalah salah satu bukti kuat dalam mengangkat masalah penelitian ini. Oleh karena itu kiranya perlu diadakanya penelitian lebih lanjut tentang analisis manajemen pembinaan pada perguruan Kei Shin Kan Karate-do Sumatera Utara. Hal inilah yang menjadi ketertarikan peneliti untuk mengangkat



masalah dan melakukan penelitian dengan judul “ Analisis Kinerja Pelatih Karate Di Perguruan Kei Shin Kan Karate-do Sumatera Utara”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian dalam penelitian ini kualitatif dan kuantitatif. Metodenya adalah deskriptif dimana tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang berupa angka, sehingga penelitian ini disebut penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket, yang didukung metode wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memperoleh data yang valid.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di Perguruan Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara karena merupakan salah satu dari perguruan besar di Sumatera Utara. Provinsi Sumatera Utara dijadikan daerah penelitian atas dasar : 1) memiliki 8 pengcab yaitu Medan, Deli Serdang, Binjai, Tanah Karo, Tapanuli Tengah, Simalungun, Toba Samosir, dan Nias Selatan, 2) Memiliki 64 dojo dan 1532 kohai. 3) Memiliki ±80 pelatih.

Subyek penelitian ini adalah perguruan Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara yang meliputi: pelatih di perguruan Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara. Responden adalah sekumpulan subyek yang memberikan respon kepada pertanyaan-pertanyaan penelitian. Responden atau subyek penelitian terlibat secara aktif untuk berpartisipasi aktif dari penemuan dan perumusan masalah, proses penelitian, analisis data sampai pengambilan keputusan. Dalam penelitian ini, yang menjadi responden atau subyek penelitian adalah pelatih. Yang menjadi subjek penelitian adalah pelatih Kei Shin Kan Pengcab Medan, orang tua atlet, pengurus Kei Shin Kan Pengcab Medan dan atlet Kei Shin Kan Pengcab Medan.

Rancangan penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan manajemen organisasi. Dimana pelaksanaan penelitian berdasarkan empat komponen POAC, yaitu: Planning, Organizing, Actuating dan Controlling meliputi :

### **1. Planning (Perencanaan)**

Merupakan salah satu fungsi pokok dalam manajemen pembinaan prestasi olahraga dan bersifat mutlak bagi pelaksanaan manajemen bagi program kerja, untuk membuat suatu perencanaan yang baik.

### **2. Organizing (Pengorganisasian)**



Pengorganisasian (organizing), bagaimanapun baiknya perencanaan yang disusun oleh pengurus, tetapi bila pelaksanaannya tanpa terorganisasi dengan baik, maka perencanaan tersebut tidak akan dapat mencapai sasaran yang ditentukan, oleh karena itu organizing umumnya diakui sebagai fungsi manajemen pokok kedua.

### 3. Actuating (Penggerakan)

Perencanaan dan pengorganisasian yang baik kurang berarti bila tidak diikuti dengan pelaksanaan kerja organisasi yang bertanggung jawab. Untuk itu maka semua SDM yang ada harus dioptimalkan untuk mencapai visi, misi dan program kerja kepengurusan dan pelatih.

### 4. Controlling (Pengendali/Pengawasan)

Controlling bukan hanya sekedar mengendalikan pelaksanaan program pelatih, mengelola sarana dan prasarana serta aktivitas lainnya, namun juga mengawasi sehingga bila perlu dapat mengadakan koreksi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Jamalong. 2014. Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga: Vol 3. No.2. Desember 2014.*
- Gunarsah Singgih, Monty.P.S, Myrna H.R.S. 1996. *Psikologi Olahraga: Teori Dan Praktek*, Jakarta : BKM-Gunung Mulia.
- Handoko Hani T. 1993. *Manajemen Edisi 2*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Rusli Lutan. 2000. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- RR.Pate, PF.Bodary Dan Durstine, JL.(Terjemahan Oleh Kasijo,DW). 1993. *Dasar Dasar Ilmiah Kepelatihan*. IKIP Semarang Press.