

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



THE
Character Building
UNIVERSITY



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



<i>Peran Aktif Pembinaan Koni Daerah Pada Cabang Olahraga Bulutangkis</i> <i>Fitrah Miko</i>	655
<i>Pengaruh Latihan Cords Hip Belt Dengan Latihan Dryland Cords Pada Atlet Renang</i> <i>Santi Ramadhani, Zulfan Heri</i>	659
<i>Pengaruh Functional Training Dan Trx Suspension Training Terhadap</i> <i>Body Composition</i> <i>Rafliansyah, Albadi Sinulingga, Nurhayati Simatupang</i>	665
<i>Suatu Tinjauan Empirik Atlet PPLP Sumut “Sosialisasi Anak Kedalam Olahraga”</i> <i>Dalam Konteks Agen Sosial Dan Sosial Budaya</i> <i>Albadi Sinulingga</i>	670
<i>Upaya Meningkatkan Teknik Ten Chi KenDai Sankei Dengan</i> <i>Gaya Melatih Secara Otoriter</i> <i>Arti Kurniaty Bangun</i>	677
<i>Pengaruh Latihan SMALL Sided Games Terhadap Peningkatan Vo₂ Max Pada Pemain</i> <i>Sepakbola SMA Negeri 1 Rantau Selatan</i> <i>Fadly Reza Siregar</i>	682
<i>Pengembangan Variasi Latihan Zig-Zag Run With The Ball Dalam Permainan Sepak Bola</i> <i>Abdurrahman Daulian Harahap</i>	688
<i>Kompetensi Personal Trainer Our Gym Hermes Place Polonia</i> <i>Rizki Antoni</i>	692
<i>Mengatasi Kecemasan Dan Strees Melalui Relaksasi Musik Atlet Bola Basket</i> <i>Riski Iman Siregar</i>	698
<i>Pengembangan Bentuk Latihan Kombinasi Passing Control Shooting Dalam Permainan</i> <i>Sepakbola</i> <i>Agung Achmadi Lumban Tobing</i>	703
<i>Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Basket</i> <i>Ahmad Khaidir</i>	710
<i>Perbedaan Short Passes With Groups Dengan Variasi Passing</i> <i>Individual Dimodifikasi Terhadap Passing</i> <i>Ivan Riskat Hutagaol</i>	716
<i>Upaya Meningkatkan Hasil Kecepatan Menggiring Bola dengan</i> <i>Metode VariasiLatihan Running With The Ball</i> <i>Julio Roberto</i>	721
<i>Minat Pelajar dalam mengikuti event turnamen olahraga futsal di Kota Medan</i> <i>Bima Anugrah Putra Saing</i>	730



PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN *ZIG-ZAG RUN WITH THE BALL* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Abdurrahman Daulian Harahap

Pascasarjana Universitas Negeri Medan
abdurrahmandharahap130118@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui: (1) membuat sistem pengembangan variasi latihan *Zig-Zag Run With The Ball* dalam permainan sepakbola pada atlet sekolah sepakbola DISPORA Medan Usia 13-15 Tahun. Metode Penelitian yang digunakan adalah *Research and Development* dengan pengumpulan data dalam pendataan angket secara manual dan peneliti bermaksud mengembangkan sistem latihan *Zig-Zag Run With The Ball*. Subjek uji coba kelompok kecil berjumlah 1 pelatih dan uji coba kelompok besar 1 pelatih. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah melalui kuisioner. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: (1) terciptanya pengembangan sistem variasi latihan *Zig-Zag Run With The Ball*. (2) Produk layak digunakan dari segi pengujian dan pendataan. (3) Produk yang telah diuji cobakan akan dijadikan kedalam bentuk video dan buku yang kemudian akan di produksi massal ke masyarakat.

Kata Kunci: *Zig-Zag Run With The Ball, Variasi*

PENDAHULUAN

Latihan untuk menguasai suatu keterampilan membutuhkan suatu program dengan waktu yang panjang serta terencana. Kegiatan latihan harus menggunakan prinsip belajar yaitu dalam belajar memiliki tujuan untuk menguasai suatu pengetahuan atau keterampilan dilakukan melalui beberapa tahapan. Begitu pula dengan latihan harus diberikan melalui tahapan yaitu dari tahap yang mudah mengarah tahap yang lebih sulit, dari yang sederhana menuju tahapan yang lebih kompleks dan diberikan secara berkesinambungan pula (Amir Supriadi, 2015).

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang terpopuler didunia, tidak ada satu pun cabang olahraga lainnya yang mampu menyamai kepopuleran olahraga ini. Sampai saat ini Permainan sepak bola telah mengalami banyak perubahan, dari permainan yang primitive dan sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern seperti sekarang ini. Permainan sepakbola disukai dan disenangi di semua tingkatan umur, mulai dari anak-anak sampai yang sudah lanjut usia .Bahkan tidak saja oleh laki-laki tapi juga oleh para wanita. Kalau pun mereka tidak ikut memainkan permainan ini setidaknya mereka menyukai permainan sepakbola itu sendiri. Permainan sepakbola sekarang ini mengalami perubahan besar, apakah dilihat dari teknik permainan, peraturan-peraturan, pengorganisasian atau dipandang dari sudut publikasi sehingga permainan sepakbola berkembang secara pesat dan hamper diseluruh dunia menggemari sepakbola. Sepakbola mempunyai wadah organisasi yaitu FIFA (*Federation International Football Assosiation*), dan di Indonesia sendiri sepakbola berada di bawah naungan PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). Beberapa teknik dasar dalam sepakbola seperti *Dribbling, Passing, Heading dan Shooting* sangat penting dalam permainan sepakbola. Di samping penguasaan teknik latihan kondisi fisik juga memegang peranan yang sangat penting dalam



program latihan berbagai cabang olahraga. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga demikian memungkinkan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB DISPORA Medan, jalan Williem Iskandar Kecamatan Medan Timur, Sumatera Utara. Waktu Pelaksanaan Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2016.

B. Analisis Data

Secara menyeluruh terdapat empat tujuan umum yang diungkapkan dalam studi pendahuluan, yaitu: 1. Seberapa sering teknik *Zig-Zag Run With The Ball* dilaksanakan dalam program latihan. 2. Seberapa penting pengembangan teknik *Zig-Zag Run With The Ball* dilakukan untuk dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan gerakan *Zig-Zag Run With The Ball*. 3. Kendala apa sajakah yang dijumpai dalam membuat teknik *Zig-Zag Run With The Ball* keprogram latihan. 4. Dukungan apasajakah yang didapokandalammembuatteknik*Zig-Zag Run With The Balke* program latihan.

C. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian pengembangan ini adalah dengan menggunakan angket untuk analisa kebutuhan, kuesioner dari evaluasi ahli/ pelatih sepakbola, ahli desain variasi latihan sepakbola dan ahli olahraga serta dari hasil pendapat atlet (Tahap uji coba 1 dan uji coba tahap 2). Instrument identifikasi kebutuhan penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mengumpulkan data pendapat pelatih terhadap bentuk latihan yang sudah dan sedang mereka gunakan dalam latihan, dan bentuk latihan seperti apa yang mereka inginkan. Instrument ini juga didasarkan pada konsep tentang evaluasi bentuk latihan. Instrument uji lapangan awal dan utama disusun melalui konsep evaluasi dari atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi pendahuluan atau temuan lapangan selanjutnya dideskripsikan dan dianalisis sehingga diperoleh suatu rumusan hasil data yang telah dikumpulkan. Rumusan hasil ini bersifat deskriptif dan analitis, dengan mengacu pada tujuan studi pendahuluan. Hasil analisis kebutuhan dan temuan lapangan yang diperoleh peneliti adalah sebagai berikut;

1. Pelatih SSB DISPORA Medan Usia 13-15 Tahun 2015 telah melatih beberapa teknik *Zig-Zag Run With The Ball* namun masih diperlukan adanya masukan-masukan agar dapat mempertinggi prestasi atlet SSB DISPORA Medan Usia 13-15 Tahun 2015.
2. Teknik *Zig-Zag Run With The Ball* diberikan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat.
3. Sarana yang digunakan untuk latihan sepakbola diSSB DISPORA Medan Usia 13-15 Tahun 2015 ialah lapangan rumput,



4. Cukup antusias dalam mengikuti latihan.
5. Pelatih berupaya untuk membuat atlet tertarik dan semangat dengan memasukkan unsur kompetisi.
6. Secara umum pelatih dan atlet sangat membutuhkan teknik *Zig-Zag Run With The Ball* yang lebih banyak yang mendekati permainan sesungguhnya agar dapat mempertinggi prestasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan uji coba lapangan dan pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Diperlukan teknik *Zig-Zag Run With The Ball* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan teknik *Zig-Zag Run With The Ball* atlet.
2. Dengan teknik *Zig-Zag Run With The Ball* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien.
3. Dengan adanya pengembangan teknik *Zig-Zag Run With The Ball* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan teknik-teknik baru khususnya dalam *Zig-Zag Run With The Ball*.

Saran

Berdasarkan dari uji coba lapangan dan pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Sebelum disebarluaskan sebaiknya teknik *Zig-Zag Run With The Ball* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemas, isi dari materi.
- b. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- c. Hasil pengembangan teknik *Zig-Zag Run With The Ball* dapat disebarluaskan pada klub-klub SSB yang ada di kota medan khususnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril dan materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd Rektor Universitas Negeri Medan
2. Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd Dekan FIK Universitas Negeri Medan
3. Teristimewa kepada keluarga saya, Ayahanda Ramlan Harahap, Ibunda Alm.Leliwati Siregar, Istri saya Nurul Fadhilah Lubis, S.Pd serta Kakanda Elvitri Agustina, Rahmadhani, Masdoarni Roito, Maria Ulfa, Nursaimah, Adelina, Nurhabibah yang telah memberikan dukungan moral maupun moril dan mendoakan penulis hingga dapat menyelesaikan studi ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Amir Supriadi. 2015. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 14 N0 1. 1-14.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta.
- <https://www.google.com/search?q=variansi+latihan+zigzag+run+with+the+ball>(diaksespadatanggal 14 Desember 2015 Pukul 16.00 WIB).
- Luxbacher. 1998. *Sepak Bola:Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta : Agusta Wibawa.
- Rius, J. 2005. *Teaching: The Skills of Soccer*. Canada :Reedswain.
- Sajoto, M. 1995.*PembinaanKondisiFisikDalamOlahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*.Bandung: Tarsito.
- Sugiono. 2013. *MetodePenelitianPendidikanPendekatanKualitatif, Kualitatifdan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata. 2005.*MetodePenelitianPendididkan*. Bandung: PPs UPI dan PT RemajaRosdakarya.
- WasisD.2004.*Dwiyogo.KonsepPenelitian&Pengembangan*.Malang: UniversitasNegri Malang Press.

THE
Character Building
UNIVERSITY