

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



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



ILMU KEPELATIHAN SEBAGAI DASAR MELATIH OLAHRAGA

Hisar Edy Irwanto Sibarani

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak. Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya. Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Berbagai macam bentuk latihan / olahraga yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Seperti : Senam, berenang, bersepeda, berjalan atau lari dan lain-lain. Perkembangan dunia olahraga dewasa ini semakin berkembang dan maju. Indonesia merupakan Negara berkembang yang selalu dipertimbangkan dalam percaturan dunia olahraga. Ada cabang-cabang olahraga yang dapat mengharumkan nama bangsa, dalam upaya meningkatkan dan mempertahankan prestasi olahraga di Negara ini, maka upaya tersebut tidak terlepas dari sumber daya manusia yang menjadikan objek tersebut berkembang. Objek yang dimaksud adalah atlet dan pelatih.

Kata Kunci : *Kepelatihan Olahraga*

PENDAHULUAN

Latihan adalah, segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya. Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban.

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).

Berbagai macam bentuk latihan / olah raga yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Seperti : Senam, berenang, bersepeda, berjalan atau lari dan lain-lain.

Perkembangan dunia olahraga dewasa ini semakin berkembang dan maju. Indonesia merupakan Negara berkembang yang selalu dipertimbangkan dalam percaturan dunia olahraga. Ada cabang-cabang olahraga yang dapat mengharumkan nama bangsa ini, dalam upaya meningkatkan dan mempertahankan prestasi olahraga tersebut di Negara ini, maka upaya tersebut tidak terlepas dari sumber daya manusia yang menjadikan objek tersebut berkembang. Objek yang dimaksud adalah atlet dan pelatih.

Pelatih merupakan ujung tombak dalam upaya menunjang keberhasilan prestasi olahragawan. Agar atlet mencapai prestasi dengan baik, maka pelatih harus menguasai teori dan metodologi latihan atau prinsip-prinsip melatih, bekal dasar ilmu melatih tersebut merupakan landasan yang berpedoman



pada pembinaan dan peningkatan kondisi fisik, beban latihan, meningkatkan keterampilan, teknik, taktik dan strategi.

Kebanyakan pelatih yang mapan berpendapat bahwa pelatih yang berhasil itu adalah sebagian seni dan sebagian lainnya ilmu. Hal ini mengandung pengertian bahwa pelatihan menuntut kreativitas dan interpretasi mengenai cabang perorangan maupun situasinya.

PEMBAHASAN

Pelatihan sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988:101), Rothig (1972). Pelatihan adalah semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga. Harre (ed., 1982) menjelaskan dalam pengertian luas, pelatihan olahraga adalah keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi.

Pelatihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah belahannya kian bertambah.

Tujuan utama pelatihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet.

Tujuan pelatihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang harus dilatih, yaitu (a) fisik, (b) teknik, (c) taktik, dan (d) mental. (Harsono: 1988).

Tujuan umum pelatihan disamping memperhatikan faktor keselamatan dan kesehatan, mencakup pengembangan dan penyempurnaan :

1. Fisik secara multilateral
2. Fisik secara khusus sesuai dengan cabor
3. Teknik cabornya
4. Taktik/strategi yang dibutuhkan
5. Kualitas kesiapan bertanding
6. Persiapan optimal olahraga beregu
7. Keadaan kesehatan atlet
8. Pengetahuan atlet

Prinsip-Prinsip Latihan

- a. Lama latihan
- b. Volume latihan
- c. Intensitas latihan
- d. Kualitas Latihan
- e. Beban Lebih (Overload)



- f. Perkembangan Menyeluruh (Multilateral)
- g. Spesialisasi
- h. Individualisasi

aLama Latihan

Lama latihan adalah jumlah waktu yang dipakai untuk latihan. Misalnya kita latihan dari jam 14.00 sampai jam 17.00, berarti lama latihan adalah 3 jam.

Yang harus diperhatikan: “. . . as soo as bad features creep into the performance, that particular practice must stop.” (Thomas: 1970).

b. Volume Latihan

Volume latihan adalah jumlah waktu yang dipakai aktif selama latihan. Misalnya kita latihan dari jam 14.00 sampai jam 17.00, jumlah istirahat selama latihan adalah satu jam.

Rumusnya adalah

$$VL = WA - WI \text{ jadi } VL = 180' - 60'$$

$$VL = 120'$$

c. Intensitas Latihan

Berat atau ringannya beban latihan yang diberikannya oleh pelatih.

Cara menghitung intensitas latihan menurut teori Katch dan Mc Ardle (1983):

$$DNM = 220 - \text{Umur (dalam tahun)}$$

Takaran intensitas latihan untuk olahraga prestasi adalah 80% - 95%

d. Kualitas Latihan

Latihan yang berkualitas adalah latihan yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, dan apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, apabila pengawasan dilakukan sampai ke detail-detail gerakan, dan apabila prinsip overload diberikan.

e. Beban Lebih (Overload)

Latihan yang diberikan haruslah lebih berat dari kemampuan yang dimiliki oleh atlet tersebut. Harsono (1988) mengatakan: “berapa lama pun kita berlatih, betapa sering pun kita berlatih, atau sampai bagaimana capik pun kita mengulang-ngulang latihan tersebut, kalau tidak menerapkan prinsip beban lebih maka peningkatan prestasi tidak akan dapat dicapai.”

f. Perkembangan Menyeluruh (Multilateral)

Meskipun seseorang pada akhirnya mempunyai satu spesialisasi keterampilan, sebaiknya pada permulaan berlatih dia dilibatkan dalam berbagai aspek kegiatan hal ini dilakukan agar kelak pada masa spesialisasi mempunyai dasar-dasar yang kokoh “The multilateral principle should be employed mostly when training children and junior (Bompa, 1994)”.



g. Spesialisasi

Spesialisasi berarti mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada satu cabang tertentu. Ozolin dalam (Bompa,1988) mengungkapkan: “agar aktivitas-aktivitas motorik yang khusus mempunyai pengaruh yang baik terhadap latihan, maka latihan harus didasarkan kepada dua hal:

1. Melakukan latihan-latihan yang khas bagi cabang olahraga spesialisasi tersebut.
2. Melakukan latihan-latihan untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan biomotorik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga tersebut.”

h. Individualisasi

Tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, dan tidak ada pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis persis sama.

Kemampuan usaha alet ditentukan oleh:

1. Usia biologis dan kronologis atlet
2. Pengalaman dalam melakukan olahraga
3. Kemampuan kerja dan prestasi individu
4. Status kesehatan
5. Kegiatan diluar latihan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

a. Hakikat Dan Ruang Lingkup Pelatihan ,terdiri dari :

- Definisi Pelatihan.
- Tujuan Dan Ruang Lingkup Pelatihan.
- Landasan Sistem Pembinaan Olahraga.
- Komponen-Komponen Sistem Latihan.

b. Latihan ,Terdiri dari :

- Pengertian Latihan
- Tujuan Latihan
- Prinsip-Prinsip Latihan :
- Lama Latihan
- Volume Latihan
- Intensitas Latihan
- Kualitas Latihan
- Beban Lebih (Overload)
- Perkembangan Menyeluruh (Multilateral)
- Spesialisasi



- Individualisasi

Saran

Untuk setiap atlet yang berkecimpung di bidang olahraga manapun di harap kan agar bisa meningkatkan kondisi fisiknya masing – masing, sehingga dalam suatu pertandingan tidak mengalami kelelahan atau pun cedera pada saat latihan, di era yang kaya akan teknologi dan pengertian dan pemahaman dalam peningkatan fisik perlu peningkatan mutu gizi juga.

Setiap pelatih dalam setiap bidang olahraga haruskan mengerti dan memahami cara peningkatan kualitas fisik atlet dan bukan hanya fisik saja yang harus dimengerti oleh seorang pelatih tetapi juga tentang kebutuhan gizi setiap atlet harus diperhatikan oleh setiap pelatih. Agar kedepanya para pelatih dapat menciptakan atlet yang mempunyai kualitas fisik bagus dan sehat.

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.

Dangsina Moeloek., (1994). *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*. Kumpulan

Djoko P.I. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.

M. Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.

THE
Character Building
UNIVERSITY