

ISBN 978-602-71646-0-4

# PERTEMUAN ILMIAH ILMU KEOLAHRAGAAN NASIONAL PROCEEDINGS



PENERAPAN IPTEK DAN PENGUATAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
DALAM MENDUKUNG PRESTASI  
OLAHRAGA NASIONAL



## Editor Board

Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd

Dr. Sapto Adi, M.Kes

Dr. H. Asim, M.Pd.

Dr. Sugiharto, M.S

Dr. Slamet Raharjo, S.Pd, M.Or

Dr. Imam Hariadi, M.Kes

Dr. Supriyadi, M.Kes



Diterbitkan oleh



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang

# **PENERAPAN IPTEK DAN PENGUATAN ILMU KEOLAHRAGAAN DALAM MENDUKUNG PRESTASI OLAHRAGA NASIONAL PROCEEDING**

Asdep Penerapan Iptek Olahraga Deputy Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga Kemenpora  
dan Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Malang

- Diterbitkan Oleh:  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Malang**  
Jl. Semarang 5 Malang 65145  
Email: semnasfikum@gmail.com  
Telp. +6585954458650, +6581333276827  
Fax +65341 551312
- KERJASAMA ASDEP PENERAPAN IPTEK OLAHRAGA DEPUTI BIDANG PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA KEMENPORA DENGAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN - UNIVERSITAS NEGERI MALANG
- Hak Cipta dilindungi Undang-undang.  
Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun, termasuk dengan cara menggunakan mesin foto copi, tanpa izin sah dari penerbit
- Cetakan pertama, Oktober 2014.

Editor : Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd, Dr. Sapto Adi, M.Kes, Dr. H. Asim, M.Pd.  
Dr. Sugiharto, M.S, Dr. Slamet Raharjo, S.Pd, M.Or, Dr. Imam Hariadi, M.Kes,  
Dr. Supriyadi, M.Kes.  
Layout, Cover : Ony Herdianto, S.Pd

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT)

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

**PROCEEDING: PENERAPAN IPTEK DAN PENGUATAN ILMU KEOLAHRAGAAN DALAM  
MENDUKUNG PRESTASI OLAHRAGA NASIONAL / Oleh ASDEP Penerapan Iptek  
Olahraga Deputy Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga Kemenpora dan Fakultas Ilmu  
Keolahragaan - Universitas Negeri Malang – Malang: **FIK UM****

190 hlm; 21 x 29 cm

ISBN 978-602-71646-0-4

Penerapan Iptek dan Penguatan Ilmu Keolahragaan dalam 1 Judul  
Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah dipanjatkan kehadirat Allah SWT. Berkat Rahmat, Hidayah dan Inayah-Nya, proceeding seminar ilmiah “Penerapan Iptek dan Penguatan Ilmu Keolahragaan dalam Mendukung Prestasi Olahraga Nasional” dapat dilakukan dengan baik.

Kemajuan dan prestasi olahraga suatu negara merupakan salah satu indikator kemajuan sebuah Bangsa. UU No. 3 tahun 2005 menyatakan bahwa olahraga prestasi dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Sedangkan pembinaan dan pengembang olahragawan harus dilakukan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi, dengan dukungan IPTEK keolahragaan.

Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) bekerja sama dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan Nasional menyelenggarakan pertemuan ilmiah ilmu keolahragaan nasional guna mendukung prestasi olahraga nasional.

Pertemuan ilmiah ilmu keolahragaan nasional tersebut dilaksanakan di Hotel Horizon Ultima Kota Malang, tanggal 10-12 Oktober 2014, yang diikuti oleh para dosen dan praktisi tingkat nasional.

Ucapan terima kasih diucapkan kepada; (1) Prof. Dr. Imam Suyudi, M.A Dosen Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta , (2) Drs. Paulus Pasurney Pelatih Atletik Nasional Indonesia yang telah menjadi pemateri utama dalam pertemuan ilmiah tersebut, (3) Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Asdep Iptek Olahraga Kemenpora yang telah memfasilitasi kegiatan pertemuan ilmiah ilmu keolahragaan tersebut.

Demikian pengantar proceeding ini disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 10 Oktober 2014  
Ketua Panitia

Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd



cover .....	i
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	v

## Presentasi Makalah

1. DAMPAK PENERAPAN PROGRAM PELATIHAN <i>SPEED, AGILITY AND QUICKNESS</i> TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA ATLET SEPAKBOLA UKOM UNIVERSITAS TADULAKO PALU. Didik Purwanto. Universitas Tadulako. ....	1 - 12
2. EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN MELALUI OLAHRAGA TRADISIONAL. Wahyu Indra Bayu, Novita Nur Synthiawati, Risfandi Setyawan. STKIP PGRI Jombang. ....	13 - 24
3. PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN JUDO TEKNIK BANTINGAN <i>KYU 4</i> DENGAN MEDIA VCD UNTUK PEJUDO PJSI (PERSATUAN JUDO SELURUH INDONESIA). Ari Wibowo Kurniawan. Universitas Negeri Malang. ....	25 - 37
4. DESKRIPSI FAKTOR $VO_2$ MAX DAN TINGKAT KETERAPILAN DALAM MEMAINKAN GAYA SEPAKBOLA KONTEMPORER PEMAIN SEPAKBOLA KOTARAYA FC KABUPATEN PARIGI. Gunawan. Universitas Tadulako. ....	38 - 54
5. PENGARUH METODE LATIHAN BEBAN DAN LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT HAMSTRING ATLET LARI 100 METER DITINJAU DARI PERBEDAAN GENDER (STUDI KOMPARASI PEMBERIAN LATIHAN BEBAN METODE DELORME DAN LATIHAN PLIOMETRIK). Nurul Fithriati Haritsa. Universitas Airlangga. ....	55 - 58
6. IMPLEMENTASI FISILOGI OLAHRAGA PADA OLAHRAGA PRESTASI. Kunjung Ashari. Universitas Negeri Surabaya. ....	59 - 70
7. PERBEDAAN KARAKTER ANTARA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI OLAHRAGA DENGAN SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI UMUM. Rahayu Prasetyo, Mecca Puspitaningsari. STKIP PGRI Jombang. ....	71 - 78
8. PENINGKATAN KOMPETENSI SENAM LANTAI MELALUI MODEL <i>MOSSTON INCLUSION STYLE</i> . Basuki, Guntum Budi Prasetyo, Mohammad Zaim Zen. STKIP PGRI Jombang. ....	79 - 89
9. MODEL KOMPETENSI PSIKOLOGIS PELARI CEPAT 100 METER PERORANGAN. Miftakhul Jannah. Universitas Negeri Surabaya. ....	90 - 102
10. PENGARUH PELATIHAN <i>DIAGONAL SPRINT</i> TERHADAP KELINCAHAN DAN $VO_2$ MAKSIMAL DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA. I Wayan Artanayasa. Universitas Pendidikan Ganesha. ....	103 - 109

11.	PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI LARI CEPAT 100 METER DITINJAU DARI RASIO PANJANG TUNGKAI DAN TINGGI BADAN. Ika Ahmad Arif R., Furkan, Irfan STKIP. Taman Siswa Bima. ....	110 - 124
12.	PENGARUH METODE <i>CIRCUIT TRAINING</i> TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 1 JEPON, KABUPATEN BLORA. Ngatman Soewito, PJKR FIK Universitas Negeri Yogyakarta. ....	125 - 134
13.	PEMANFAATAN POTENS DAUN KELOR ( <i>MORINGA OLEIFERA</i> ) DAN AIR KELAPA ( <i>COCOS NUCIFERA L.</i> ) UNTUK PENANGANAN REHIDRASI DAN PERIODE <i>RECOVERY</i> SETELAH PERTANDINGAN PADA ATLET SEPAK BOLA. Septa Katmawanti. Universitas Negeri Malang. ....	135 - 145
14.	MODEL PENGUKURAN ANTROPOMETRIK, FISILOGIS, DAN BIOMOTORIK DALAM MENGIDENTIFIKASI BIBIT ATLET BERBAKAT CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA. Nining Widyah Kusnanik. Universitas Negeri Surabaya. ....	146 - 157
15.	INSTRUMEN KINERJA WASIT CABANG OLAHRAGA BOLAVOLI. Saifuddin. Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. ....	158 - 163
16.	PENGEMBANGAN ALAT PERMAINAN EDUKATIF (APE) UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK DAN INTELEGENSI ANAK TK. Nur Iffah. IKIP Budiutomo Malang. ....	164 - 182
17.	PERBEDAAN KARAKTER OLAHRAGA KOMPETITIF (STUDY KOMPARATIF: OLAHRAGA INDIVIDU DAN OLAHRAGA TIM). Albadi Sinulingga, Nono Hardinoto. Universitas Negeri Medan. ....	183 - 190