FIK UNNES
HUB OF SPORT AND HEALTH SCIENCE

UNNES 1965 · 2016
Akselerasi Inovasi

PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Prosiding

Seminar Nasional Keolahragaan Dalam Rangka Dies Natalies UNNES Ke-51 Tahun 2016

ISBN 978-979-19764-5-9

Semarang, 2 Maret 2016

Prosiding Seminar Nasional Keolahragaan Dalam Rangka Dies Natalis UNNES ke 51 Tahun 2016 : Konservasi Nilai-Nilai Keolahragaan Melalui Olympic Movement

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
Gedung F1, Sekaran Kampus Gunung Pati, Kota Semarang, Indonesia 50229
Email: fik@unnes.ac.id
Telp./Fax.: +6224 8508007

Publikasi pertama bulan Maret 2016:
Editor : Rivan Saghita Pratama, S.Pd., M.Or., Fahmi Abdul Aziz, S.Pd.,M.Pd., Anggit Wicaksono, S.Pd.,M.Pd., Dwi Tiga Putri,S.Pd.

Diterbitkan oleh:
Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Semarang
Di Semarang

Alamat Penerbit:
Gedung F Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229, Telepon: (024) 8508007, Faks: (024) 8508007
Laman: http://fik.unnes.ac.id, Email: fik@unnes.ac.id

SAMBUTAN REKTOR

Tahun 2016, UNNES sampai pada tahun ke 51 perjalanan hidupnya. Pada tahun ini nilai utama pengembangan universitas adalah akselerasi inovasi. Akselerasi inovasi hanya bisa dilakukan oleh warga UNNES yang sehat dan kuat menghadapi tantangan. Oleh karena itu, Seminar Nasional Keolahragaan ini diadakan tepat pada waktunya. Konservasi nilai-nilai keolahragaan melalui Olympic Movement, yang menjadi tema seminar nasional kali ini, sungguh berharga untuk dikemukakan dan dibahas di era generasi muda yang lebih suka duduk memegang gadget daripada turun ke lapangan berolahraga. Saya selaku Rektor Universitas Negeri Semarang berharap muncul gagasan-gagasan ilmiah baru dalam Seminar Keolahragaan ini sehingga semangat olimpisme dapat dikuatkan di jiwa seluruh generasi bangsa kita.

Terima kasih saya haturkan kepada seluruh pembicara utama yang telah menyempatkan hadir di kegiatan ini untuk berbagi ilmu. Dr. Hc. Rita Subowo (IOC) sudah lama membidani bidang keolahragaan dan secara pribadi mengawal perkembangan keolahragaan di UNNES. Laksamana TNI (Purn) Ahmad Sutjipto (Kasatlak PRIMA) adalah tokoh penting yang mengawal perjalanan kita menuju Indonesia Emas. Prof. Dr. Soegiyanto, M.S. adalah pegiat keolahragaan internal di UNNES dan namanya sudah dikenal di Jawa Tengah dan bahkan di tingkat Nasional tas keterlibatannya dalam pengembangan keolahragaan. Kepada ketiga pembicara, sekali lagi saya ucapkan terima kasih.

Terakhir, bagi seluruh peserta seminar, baik yang telah ikut berkontribusi dalam bentuk naskah prosiding maupun yang hadir secara khusus untuk berpartisipasi sebegai peserta seminar, semoga peristiwa nasional ini menjadi bagian yang berarti dalam pengembangan keilmuan bagi pribadi peserta ataupun organisasi yang diwakili.

Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum

Rektor

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kebesaran rahmat Tuhan Yang Maha Kuasa serta izin-Nya, maka Buku Prosiding dalam Seminar Nasional Keolahragaan yang bertema: "Konservasi Nilai-nilai Keolahragaan Melalui *Olympic Movement*" kerja sama antara Fakultas Ilmu Keolahragaan dan program PPs Unnes dalam rangka Dies Natalis Unnes Ke-51 dapat terselesaikan dengan baik dan semoga hasil karya ini dapat bermanfaat bagi teman-teman dan sahabat-sahabat di dunia akademisi serta dunia keolahragaan.

Pada kesempatan kali ini, kami mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Rektor, Dekan FIK, dan Direktur Program Pascasarjana, Kaprodi Pendidikan Olahraga PPs Universitas Negeri Semarang, beserta seluruh jajaran pimpinan dan staf administrasi di Universitas Negeri Semarang.
2. Seluruh teman-teman Panitia Seminar Nasional Keolahragaan Tahun 2016, untuk segala waktu, dukungan, bantuan serta kerja sama yang baik yang telah terjalin selama ini.
3. Teman-teman Dosen, Mahasiswa S1, Mahasiswa PPs, Guru serta praktisi olahraga, baik yang berasal dari dalam Unnes maupun yang dari luar Unnes yang telah memberikan 'warna yang menarik' dalam prosiding ini.
4. Serta semua pihak yang telah membantu, yang tentunya tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih untuk segala bantuannya selama proses penyelesaian prosiding ini.

Akhir kata, "Jika kita adalah orang yang benar-benar menghormati kebenaran, kemajuan, & perkembangan, maka kita akan selalu mengucapkan terima kasih kepada siapapun yang telah menunjukkan kesalahan kita". *Disinilah keangkuhan lenyap dan kerendahan hati muncul.*

Semarang, 2 Maret 2016

Ketua Panitia

Tommy Soenyoto

PANITIA PENGARAH

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Prof. Dr. Soegiyanto KS, MS.
Ka.Prodi Pendidkan Olahraga Pascasarjana

Prof. Dr. Ahmad Slamet, M.Si
Ass. Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. dr. Oktia Woro Kasmini Handayani, M.Kes.
Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan

Dr. Setya Rahayu, MS
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sulaiman, M.Pd
Sek. Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana

Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes
Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan

DEWAN PAKAR

Prof. Dr. Sugiharto, MS.
Universitas Negeri Semarang

Prof. Dr. Nur Hasan, M.Kes.
Universitas Negeri Surabaya

Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd
Universitas Negeri Malang

Dr. Rumini, M.Pd
Universitas Negeri Semarang

Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si, M.Si. Med
Universitas Negeri Semarang

Dr. Harry Pramono, M.Si
Universitas Negeri Semarang

Dr. Nasukha, M.Kes.
Universitas Negeri Semarang

DAFTAR ISI

ORAL PRESENTASI

PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN PENGENALAN HOKI SEBAGAI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS
Adi Sumarsono dan Afif Khoirul Hidayat (1-10)

USAHA UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SMESH GULUNG MELALUI VARIASI BGTM: SEBUAH REFLEKSI PEMBELAJARAN PADA MATA KULIAH SEPAK TAKRAW
I Ketut Semarayasa (11-17)

PENGARUH METODE LATIHAN PLAIOMETRIK LARI LOMPAT RINTANGAN DAN ALTERNATE LEG BOUND TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH DITINJAU DARI RASIO PANJANG TUNGKAI DAN TINGGI BADAN
Irfan, M.Or. (18-25)

PERPINDAHAN ATLET DARI SATU DAERAH KE DAERAH LAIN MENJELANG PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON)
Risfandi Setyawan (26-36)

PENGARUH MODEL DAN MOTIVASI LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRA SMP NEGERI PANDAK
Rabwan Satriawan (37-47)

IDENTIFIKASI TEKNIK DASAR BELADIRI LANGGA GORONTALO UNTUK MEMBANGUN JATI DIRI DAERAH (Studi Kasus di Provinsi Gorontalo)
Hartono Hadjarati (48-58)

EVALUASI IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013 PADA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA BIDANG STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI NUSA TENGGARA TIMUR.
Lukas Maria Boleng (59-68)

ALAT BANTU SMESH SALTO BAGI PEMAIN SEPAK TAKRAW
Agus Raharjo, S.Pd. M.Pd. (69-73)

NILAI YANG TAK BERNILAI DALAM OLAHRAGA
Dr. Imam Santosa, M.Si. (74-81)

KAJIAN PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN SRD (*SPIDER RUN DANCE*) BERBASIS KONSERVASI NILAI KEOLAHRAGAAN DAN LINGKUNGAN PADA SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
DHIMAS BAGUS DHARMAWAN (82-89)

PROGRAM PEMBINAAN DAN LATIHAN KESEGARAN JASMANI TENTARA NASIONAL INDONESIA ANGKATAN DARAT (Studi Evaluasi di Komando Daerah Militer IV/Diponegoro)
Mulyono (90-100)

TES KEBERBAKATAN TAEKWONDO
Singgih (101-110)

MENGANGKAT STATUS MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI LINGKUNGAN SEKOLAH
Nurhadi Santoso (111-121)

PENERAPAN PEREGANGAN PADA PENINGKATAN KONDISI FISIK DAN DAYA TAHAN ATLET BULUTANGKIS PPLP JAWA TENGAH TAHUN 2015
Muhammad Mariyanto (122-129)

PENGEMBANGAN PROTOTIPE ALAT JAMUR (*MUSHROOM*) UNTUK CABANG OLAHRAGA SENAM ARTISTIK PUTRA DI PROVINSI JAWA TENGAH
Tommy Soenyoto (130-137)

PENTINGNYA TAKTIK DAN STRATEGI DALAM MEMENANGKAN PERTANDINGAN BULUTANGKIS
Hermawan Pamot Raharjo (138-145)

TERAPI PIJAT *SPRAIN* PERGELANGAN KAKI KRONIS PADA PEMAIN BOLABASKET
Wisnu Mahardika (146-151)

TONNIS SEBAGAI PEMBELAJARAN ALTERNATIF BAGI GURU PENJAS DI KOTA PEKALONGAN
Ricko Irawan, S.Pd., M.Pd. (152-159)

***WEIGHT TRAINING,* DENGAN METODE *TREE IN ONE PRINCIPLE* UNTUK MEMELIHARA *POWER* ATLET TAEKWONDO**
Devi Tirtawirya (160-167)

NILAI–NILAI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA SEBAGAI PENGEMBANGAN KARAKTER ANAK
Agus Pujianto (168-175)

PERAN BIOMEKANIKA TERHADAP PERFORMA GERAK TEKNIK TENDANGAN PADA PENCAK SILAT KATEGORI TANDING
Awan Hariono (176-186)

KAJIAN RUANG TERBUKA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN DALAM MEWUJUDKAN KONSERVASI FISIK BAGI DOSEN DAN KARYAWAN DI UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG TAHUN 2016
Ipang Setiawan (187-194)

HUBUNGAN DAN KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENJASORKESSMP IT AL IKHLAS KOTA PEKANBARU
Made Armade, M.Pd. (195-201)

URGENSI DAN TRANSFORMASI NILAI-NILAI LUHUR DALAM OLAHRAGA DAN PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI WUJUD IDENTITAS BANGSA
Fathan Nurcahyo (202-212)

KETERAMPILAN SMES BOLAVOLI (Studi Eksperimen Efektivitas Metode Latihan Beban dengan Pemulihan Aktif dan Pasif dan Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Terhadap Keterampilan Smes Bolavoli pada Mahasiswa Penjakesrek FKIP UNISMA Bekasi)
Dindin Abidin (213-221)

TEACHING GAME FOR UNDERSTANDING SEBUAH PENDEKATAN DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA BASKET YANG MENYENANGKAN
Tri Ani Hastuti (222-231)

PENGARUH KEPRIBADIAN ATLET DALAM OLAHRAGA
Riga Mardhika, S.Pd., M.Or. (232-238)

MENGEMBANGKAN KECERDASAN ANAK TK MELALUI AKTIVITAS JASMANI BERBASIS PERSEPTUAL MOTORIK
Yudanto (239-254)

Pembelajaran *Saintifik* dan Keterampilan Bertanya Sebagai Pemicu Kreativitas Pembelajaran PJOK Implementasi Kurikulum 2013
M. Irfan (255-262)

NILAI-NILAI ISLAM DALAM OLIMPISME
Anirotul Qoriah (263-270)

PRINSIP BERMAIN UNTUK KETERAMPILAN SOSIAL ANAK TUNAGRAHITA RINGAN
Hedi Ardiyanto Hermawan (271-279)

PENGARUH METODE INTERVAL EKSTENSIF DAN METODE KONTINYU TERHADAP KEMAMPUAN DAYATAHAN AEROBIK SISWA SMP N 2 KOTO BARU KABUPATEN DHARMASRAYA
Zulbahri dan Imbang Prabowo (280-288)

Pembelajaran Pencaksilat Di Sekolah Sebagai Usaha Pelestarian Budaya Luhur Bangsa Indonesia
Nur Rohmah Muktiani (289-295)

MAKNA BERMAIN DALAM PENDIDIKAN JASMANI BAGI PENANAMAN NILAI-NILAI KARAKTER
Slamet Riyadi (296-303)

PROFIL STRATA PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN JASMANI DI SD NEGERI SE KABUPATEN ACEH SELATAN
Dadi Dartija dan Usman (304-310)

FENOMENA CAR FREE DAY DAN GELIAT OLAHRAGA MASYARAKAT DI JALAN PEMUDA KOTA SEMARANG
Bambang Priyono (311-317)

PENGEMBANGAN BOLA MULTIFUNGSI UNTUK PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Mugiyo Hartono (318-330)

KAJIAN TEORITIS PENGEMBANGAN INSTRUMEN PEMANDUAN BAKAT CABANG OLAHRAGA ANGGAR
Nuruddin Priya Budi Santoso (331-344)

PROGRAM PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP) SEBAGAI PENDUKUNG PENCAPAIAN PRESTASI SEPAKBOLA NASIONAL
Komarudin (345-353)

HAL YANG PALING MENARIK DARI LIGA OLAHRAGA BASEBALL
R.Agung Purwandono Saleh (354-364)

Pengaruh Minat Ketrampilan Bermain Tonnis Terhadap Pengapplikasian Dalam Pembelajaran Bagi Guru-guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen
Febri Budi Prihatmoko dan Ranu Baskora (365-372)

METODE PEMBUATAN JADWAL KOMPETISI MENGGUNAKAN HOME AND AWAY SYSTEM
Muhlisin, S.Pd, M.Pd. (373-381)

PERTOLONGAN PERTAMA DAN PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA
Arif setiawan (382-392)

PROFIL ANAK MENGALAMI GANGGUAN PERKEMBANGAN
Muhammad Nurhisyam Ali Setiawan (393-400)

EFEKTFITAS PENERAPAN 5 (LIMA) UTAMA PADA SISTEM PENYELENGGARAAN PERTANDINGAN MULTI EVEN OLAHRAGA FAKTUAL INDONESIA TERHADAP PENCAPAIAN PRESTASI OLAHRAGA NASIONAL
Imam Marsudi (401-409)

PENGARUH LARI TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN EROBIK ATLET GULAT GAYA BEBAS PUTRA PROGRAM INDONESIA EMAS SEA GAMES XXVII MYANMAR 2013
Drs. Rubiyanto, M.Pd. (410-426)

IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS ADIL GENDER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN 2016.
Drs. Gunadi, M.Or. (427-436)

SEPATU RODA DAN KEBUGARAN JASMANI
Kardiyono (437-443)

RASISME DALAM OLAHRAGA
Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro (444-453)

STRATEGI PENINGKATAN KINERJA ATLET RENANG NASIONAL
Bambang Sutiyono (454-460)

PEMBINAAN OLAHRAGA JUDO DI KABUPATEN MADIUN
Muhammad Alfin (461-467)

NILAI: PENIPUAN, SPORTIVITAS, DAN ETIKA DALAM OLAHRAGA
Sarwono (468-488)

Efektivitas Bola Plastik Bekas dan balon (Plaslon) Terhadap Aktivitas Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas Di SD Negeri 2 Secang Kecamatan Secang Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2015/2016
Slamet Santoso, M.Pd. (489-495)

PERMAINAN-PERMAINAN KECIL SEBAGAI ALAT BERMAIN ANAK DALAM MENGISI WAKTU LUANG
Rima Febrianti (496-502)

PENGGUNAAN MEDIA ALAT BANTU VISUALISASI DAN PENGATURAN JARAK UNTUK MENINGKATKAN AKURASI MEMANAH RONDE NASIONAL JARAK 30 METER
Ferry Y. Wattimena (503-522)

PENGEMBANGAN MODEL KELAS OLAHRAGA PELAJAR
Suratmin (523-531)

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEGANGAN *BASEBALL* DAN PEGANGAN *BASEBALL* TELUNJUK LURUS TERHADAP HASIL AKURASI *GATING* PADA ANGGOTA UKM WOODBALL UNNES
Drs. Kriswantoro, M.Pd dan Elva Selfiana Lumbanraja (532-541)

PRESTASI OLAHRAGA ATLET SULAWESI TENGAH
(Pengaruh *Talent Scouting*, Persepsi Atlet tentang Sarana Prasarana dan Persepsi Atlet tentangKemampuan Pelatih terhadap Prestasi Olahraga Atlet Sulawesi Tengah)
Dr. Humaedi, S.Pd.,M.Pd. (542-548)

ANALISIS STRUKTUR TUBUH DAN POTENSI FISIK TERHADAP PRAKTEK ATLETIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI UNIVERSITAS TADULAKO PALU
Jumain, S.Pd.,M.Pd. (549-559)

PENGARUH INTELIGENSI, KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL BELAJAR JURUS TUNGGAL PENCAK SILAT
Aridhotul Haqiyah (560-569)

UJI COBA SISTEM PERTANDINGAN BELAH DUA BERJENJANG DENGAN JUMLAH 16 PESERTA PADA CABANG TENIS MEJA DENGAN ROUND ROBIN SEBAGAI SISTEM PENGONTROL
Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd. (570-583)

HUBUNGAN *ANXIETY* TERHADAP HASIL *FREE THROW* PADA ATLET BOLABASKET DI KLUB *CENTRE* BOGOR
Apta Mylsidayu dan Joddy Kharisma (584-592)

PENGEMBANGAN MODEL ALAT BANTU *RETURN BOARD* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND TOP SPIN* PADA ATLET TENIS MEJA SENIOR DI KOTA SURAKARTA TAHUN 2016
Drs. Teguh Santosa, M.Pd. (593-605)

PENGEMBANGAN PROTOTIPEJAMUR BERPELANA UNTUK ALAT BANTU LATIHAN GERAKAN SIRKEL PADA ATLET SENAM ARTISTIK PUTRA
Agus Darmawan (606-615)

COMPARATIVE EFFECT OF ACTIVE WARMING UP AND PASSIVE WARMING UP THROUGH LACTIC ACID TO SUB-MAXIMAL PHYSICAL ACTIVITY
Ardo Yulpiko Putra S.Pd., M.Kes dan Aminuddin S.Or., M.Kes. (616-627)

SOSIO-BUDAYA DALAM PEMBINAAN OLAHRAGA DAYUNG DI KABUPATEN TANJUNG JABUNG PROVINSI JAMBI
Atri Widowati (628-640)

TES FISIK TENIS MEJA UNTUK KELOMPOK UMUR 13 – 15 TAHUN
Hanik Liskustyawati (641-650)

PERSEPSI OLAHRAGAWAN PADA PEMBERITAAN MEDIA MASSA
Heny Setyawati (651-669)

PENGARUH METODE LATIHAN, SIKAP KERJASAMA DAN JENIS KELAMIN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLA VOLI
Joko Pranawa Adi (670-680)

PEMBINAAN OLAHRAGA BOLA BASKET USIA DINI DENGAN BOLA BASKET MINI
Priyanto (681-686)

EFEK *COMPLEX TRAININGS* TERHADAP PENINGKATAN PERFORMA ATLET TAEKWONDO CABANG UNGGULAN PPLP JAWA TENGAH 2015
Hadi dan Safi'I (687-696)

PELAMPUNG RENANG KONSERVASI
Supriyono, S.Pd., M.Or. (697-702)

PENGARUH LATIHAN SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP DENYUT NADI ISTIRAHAT PADA ANGGOTA KLUB SENAM JANTUNG SEHAT DESA CICAU KECAMATAN CIKARANG PUSAT KABUPATEN BEKASI
Yunita Lasma dan Fadlu Rachman (703-710)

PROFIL KECEMASAN ATLET PUTRA HOCKEY UNESA SAAT MENGHADAPI KEJUARAAN NASIONAL HOCKEY PIALA WALIKOTA SURABAYA
Fery Darmanto (711-719)

MEMBANGUN KESIAPAN MENTAL PADA ATLIT SEPAK TAKRAW JAWA TENGAH DALAM PERTANDINGAN
Tri Aji, S.Pd., M.Pd. (720-731)

PERBEDAAN KOMPETENSI GURU PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DALAM MENILAI KETERAMPILAN GERAK ANAK DIDIK DI PAPUA
Jonni Siahaan (732 – 741)

Pengembangan Alat RingBasket Multiguna Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjasorkes) Tingkat Sekolah Dasar di Kecematan Gajah Mungkur Dan Banyumanik tingkat sekolah Dasar kelas V dan VI Di Kota Semarang
Ahmad Ulil Albab*, Tandiyo Rahyu, Sugiharto (742-748)

***FAIR PLAY*,*UN FAIR PLAY*, *VIOLANCE* DAN *HARRASMENT* DALAM OLAHRAGA**
Soedjatmiko (749-756)

FILOSOFI OLAHRAGASEBAGAI ILMU PENGETAHUAN PEMBENTUK MANUSIA SEUTUHNYA
Fadilah Umar (757-765)

POSTER

KAJIAN KEBERADAAN TES KEBUGARAN JASMANI BAGI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR KELAS RENDAH
MANSUR (768 – 775)

PENGARUH LATIHAN SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA WANITA USIA 40-50 TAHUN DI ASRAMA PT.SHINTA GROUP CIKARANG BARAT
Mia Kusumawati, Eko Webiantoro (776 – 783)

FAIR PLAY,*UN FAIR PLAY*, *VIOLANCE* DAN *HARRASMENT* DALAM OLAHRAGA

Oleh : Soedjatmiko

(jatmiko_unnes@yahoo.com)

ABSTRAK

Olahraga yang berjalan dengan tertib merupakan cita-cita dan harapan semua orang yang berpartisipasi dalama dunia olahraga. Pada dasarnya mereka menginginkan kegiatan yang dilaksanakan berjalan dengan lancar tanpa ada hambatan yang berarti. Peraturan permainan dan peraturan pertandingan sudah secara lengkap mengatur secara detail terhadap pelaksanaan sebuah event olahraga. Implementasi juga diharapkan juga sesuai dengan peraturan yang ada serta dijaga pelaksanaanya oleh semua pihak.

Fair play adalah sebuah sikap seorang olahragawan yang selalu bertindak jujur adil dan sportif serta menempatkan lawan sebagai teman. Fairplay tidak hanya terhadap apa yang tertulis dalam peraturan yang ada. Nam*un fair play* lebih kepada sikap, perilaku dan komitmen olahragawan dalam berpartisipasi pada sebuah kejuaraan atau perlombaan. Sikap *fair play* harus ditanamkan kepada semua orang yang berpartisipasi pada kegiatan olahraga

Kekerasan dalam dunia olahraga diantaranya adalah *Un fair play*, Violance dan *harrasment*. *Un fair play* adalah tindakan melanggar peraturan permainan maupun peraturan pertandingan yang telah ada. *Un fair play* juga merupakan tindakan yang melanggar ataupun menodai janji atlet maupun janji wasit. Violance adalah serangan yang dilakukan terhadap orang lain yang bersifat menyerang fisik, integritas dan mental seseorang. Tindakan violance sangat berdampak terhadap orang yang terkena tindakan violance. Dampak yang ditimbulkan adalah seseorang menjadi terluka bahkan terjadinya trauma yang membekas lama pada diri seseorang. *Harrasment* adalah pelecehan yang dilakukan seseorang untuk tujuan tertentu. Dalam dunia olahraga harassment merupakan tindakan yang dilarang.

Salah satu strategi untuk mencegah kekerasan dan pelecehan dalam dunia olahraga adalah dengan cara mempromosikan fair paly. Promosi *fair play* akan ototmatis menjauhkan seseorang yang terlibat dalam dunia olahraga jauh dari tindakan kekerasan dan pelecehan seperti *un fair play*, violace dan *harrasment*. Promosi fairplay merupakan tugas semua orang agar olahraga untuk semua dapat dinikmati secara utuh.

Kelompok orang orang yang secara efektif dapat mempromosikan *fair play* untuk mencegah terjadinya kekerasan dan pelecehan dalam dunia olahraga adalah : 1) Guru olahraga, 2). pelatih, 3). orang tua, 4). atlet, 5). adminstrator dan 6). penonton. Apabila orang orang tersebut dapat melaksanakan tugas pokok dan fungsinya maka olahraga yang berjalan dengan *fair play* akan berjalan sebagaimana mestinya.

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah miniatur kehidupan manusia yang sesungguhnya, yang secara lengkap menyajikan perilaku dalam kehidupan sehari hari. Sebagai miniatur kehidupan olahraga juga menampilkan sisi baik dan buruk para pelakunya. Untuk menjaga keselamatan dan ketertiban dibutuhkan aturan yang tegas yang mengatur antara hak dan kewajiban satu dengan yang lainya. Olahraga tidak mungkin dilaksanakan tanpa menggunakan peraturan, karena tanpa peraturan olahraga akan menjadi ajang keributan dan lama kelamaan akan ditinggalkan oleh pelaku dan penggemarnya.

Pada sebuah kejuaraan hampir selalui didahului oleh rangkaian pembukaan yang salah satunya adalah pembacaan janji atlet dan janji wasit. Meskipun dibacakan oleh salah satu atlet dan salah wasit namun janji ini mengikat seluruh atlet yang sedang bertanding dan wasit yang sedang bertugas. Janji atlet dan wasit dimaksudkan untuk mengingatkan agar mereka semua selalu mematuhi peraturan permainan dan peraturan pertandingan pada setiap cabang olahraga yang diikutinya.

Janji yang diucapkan oleh atlet dan wasit seharusnya tidak hanya dalam ucapan saja, akan tetapi harus menjadi janji yang serius dan bahkan menjadi tanggungjawab pribadi untuk memenuhi dan mematuhi peraturan yang diucapkan. Banyak pihak yang memanfaatkan kelemahan peraturan yang diterapkan di lapangan. Pelanggaran yang dilakukan pasti mendapat hukuman yang sudah di atur pada masing-masing cabang olahraga.

Beberapa pihak sering bespekulasi untuk melanggar peraturan yang ada dengan harapan memperoleh keuntungan dari pelanggaran peraturan yang dilakukannya. Meskipun tindakan tersebut hampir selalu mendapat hukuman, namun hukuman yang diterima lebih kecil ketimbang keuntungan yang didapat. Tindakan ini meskipun telah mendapatkan hukuman tidak dilakukan karena bertentangan dengan nilai nilai olimpiade.

B. PEMBAHASAN

Untuk membahas kekerasan yang terjadi di dunia olahraga, kita mulai dengan membahas pengertian pengertian dan hal hal yang mendorong terjadinya *un fair play*, violance dan *harrasment*. Sebelum membahas hal tersebut kita mulai dari

penjelasan beberapa bahasan yang melatar belakangi kekerasan dalam olahraga serta yang melatar belakangi dan bagaimana mencegah terjadinya kekerasan dalam olahraga.

1. ***Fair play***

Fair play adalah sebuah sikap seorang olahragawan yang selalu bertindak jujur adil dan sportif serta menempatkan lawan sebagai teman. (IOC :2010). Fairplay tidak hanya terhadap apa yang tertulis dalam peraturan yang ada. Nam*un fair play* lebih kepada sikap, perilaku dan komitmen olahragawan dalam berpartisipasi pada sebuah kejuaraan.

Tindakan fairplay sering dilakukan oleh atlet yang berpatisipasi pada sebuah kejuaraan atau perlombaan. Banyak contoh contoh baik yang dilakukan oleh para atlet besar pada cabang olahraga yang berbeda.

2. **Un Fairplay**

Un fairplay adalah tindakan kebalikan dari tindakan *fair play*. *Un fair play* adalah tindakan melanggar peraturan permainan maupun peraturan pertandingan yang telah ada. Un fairplay juga merupakan tindakan yang melanggara ataupun menodai janji atlet maupun janji wasit.

Tindakan unfairplay dapat dilakukan oleh atlet, wasit, juri, petugas pertandingan, official, penonton, orang tua ataupun pihak lain yang berkecipung dalam olahraga tersebut. Penyebanya diantaranya adalah :

a. Fanatisme yang berlebihan

Fanatisme ini sering dilakukan oleh kelompok penonton yang disebut suporter. Fanatisme dikarenakan adanya ikatan ikatan tertentu antara penonton dengan team yang sedang bertanding. Ikatan tersebut karena ikatan kedaerahan, hubungan persaudaraan, hubungan pertemanan hubungan lembaga maupun ikatan emosional yang lain.

Penonton yang memiliki fanatisme berlebihan berharap atlet atau team kesayanganya selalu menang dalam setiap pertandingan yang diikutinya. Mereka tidak peduli siapa lawan yang dihadapinya, pokoknya team kesayangannya harus menang. Kadang kadang penonton ini tidak mengerti akan peraturan pertandingan cabang olahraganya. Mereka melihat karena ada team kesayanganya yang bertanding, bahkan seringkali cabang olahraganya tidak menjadi daya tarik bagi mereka.

b. Besarnya Bonus

Besarnya bonus yang dijanjikan pihak tertentu sangat berpengaruh terhadap tindakan un fairplay. Atlet, pelatih, official maupun orang tua melakukan berbagai cara untuk agar memenangkan pertandingan yang dilakukannya. Berbagai cara ditempuh mereka untuk mempengaruhi petugas pertandingan. Sehingga tak jarang terjadi suap dalam sebuah pertandingan.

c. Lemahnya peraturan dan implementasinya

Banyak cabang olahraga yang karena masuknya berbagai kepentingan menjadikan peraturan yang mengaturnya menjadi tidak lengkap. Ketidaklengkapan peraturan seringkali dimanfaatkan para pesertanya untuk bertindak yang menguntungkan pihaknya. Kelemahan kelemahan peraturan pulalah yang memunculkan tindakan pelanggaran terhadap peraturan permainan maupun peraturan pertandingan.

Sebaliknya peraturan yang sudah bagus dan lengkap juga akan menimbulkan potensi kekerasan apabila dalam implementasinya tidak secara tegas dalam penerapanya. Implementasi juga tergantung pada sumber daya manusia yang menjalankan peraturan permainan maupun peraturan pertandingan.

3. Violance

Adalah serangan yang dilakukan terhadap orang lain yang bersifat menyerang fisik, integritas dan mental seseorang. Tindakan violance sangat berdampak terhadap orang yang terkena tindakan violance. Dampak yang ditimbulkan adalah seseorang menjadi terluka bahkan terjadinya trauma yang membekas lama pada diri seseorang.

Violance dapat berbentuk verbal atau berupa serangan dengan menggunakan kata kata. Serangan ini dapat berbentuk mengolok olok salah satu team, bahkan beberapa sudah masuk pada serangan verbal yang merendahkan seseorang. Serangan dapat juga ditujukan untuk menjatuhkan integritas seseorang dengan cara menintimidasi baik secara verbal maupun

dalam bentuk tindakan tindakan yang tujuannya untuk menjatuhkan integritas seseorang.

Bentuk lain yang dapat dikelompokkan dalam violance adalah serangan yang berbentuk fisik yang dilakukan terhadap seseorang. Serangan fisik dilakukan dengan cara mengelabui peraturan yang ada. Serangan fisik seringkali juga dilakukan dengan cara mengelabui pandangan mata dari wasit yang memimpin pertandingan.

4. Harassment

Harrasment adalah pelecehan yang dilakukan seseorang untuk tujuan tertentu. Dalam dunia olahraga harassment merupakan tindakan yang dilarang. Karena tindakan harassment bertentangan dengan sifat olahraga yang universal. *Harrasment* lebih keras dan lebih kasar dibandingkan dengan violance.

Harrament dapat berbentuk verbal yaitu menyerang seseorang atau satu team dengan cara merendahkan seseorang dengan mengkaitkan dengan suku, agama ras dan antar golongan. *Harrasment* didasari tidak lagi bersifat spontan namun sudah didasar kebencian terhadap atlet atau team yang sedang bertanding. Tindakan ini biasanya sudah direncanakan sebelumnya dan sudah didasari kebencian yang timbul pada event/kegiatan sebelumnya.

Tindakan *harrasment* dapat berbentuk pelecehan seksual, yaitu serangan baik berupa verbal maupun fisik yang diseksualkan. Dengan kata lain dapat dikatakan penyalahgunaan seksual adalah berbagai kegiatan yang memanipulasi dan penjebakan diri.

Bentuk lain adalah pelecehan gender yaitu perlakukan yang menghina dari salah satu gender yang dilakukan secara sistematis dan berulang ulang. Bentuk *harrasment* yang ketiga adalah Perploncoan, tindakan ini melibatkan ritual inisiasi yang kasar yang ditujukan pada para atlet atau team yang baru. Perplocoan biasanya dilakukan secara bersama terhadap satu atlet atau team baru. Yang terakhir bentuk dari harrament adalah Homofobia, yaitu suatu bentuk prasakan dan diskriminasi mulai dari kemarahan yang memperlakukan orang dan menyamakan seseorang sebagai lesbi, transjender dan lain-lain.

5. Promosi *fair play*

Salah satu strategi untuk mencegah kekerasan dan pelecehan dari dunia olahraga adalah dengan cara mempromosikan fair paly. Promosi *fair play* akan ototmatis menjauhkan seseorang yang terlibat dalam dunia olahraga jauh dari tindakan kekerasan dan pelecehan seperti *un fair play*, violace dan *harrasment*. Promosi fairplay merupakan tugas semua orang agar olahraga untuk semua dapat digelorakan.

Kelompok orang orang yang secara efektif dapat mempromosikan *fair play* untuk mencegah terjadinya kekerasan dan pelecehan dalam dunia olahraga adalah :

a. Guru olahraga

   Guru dapat mengajarkan kepada siswa untuk menghargai prestasi dan usaha mereka serta prestasi dan usaha orang lain. Mendorong partisipasi tiap orang tenpa melihat keterampilannya. Selanjutnya membantu anak untuk memahami makna keolahragaan.

b. Pelatih

   Mengajarkan nilai nilai keolahragaan, melakukannya dan meminta para pemain menghormati nilai nailai tersebut. Memelihara dan mengikuti isi dan semangat peraturan dan mengingatkan akan terjadinya pelanggaran. Menghormati dan memperlakukan orang orang yang terlibat olahraga sebagai individu, mengenal tingkat kemampuan mereka yang berbeda.

c. Orang tua

   Tidak memaksa anak untuk berpartisipasi dalam olahraga serta tidak berusaha untuk mewujudkan mimpi dengan menekan anak kita. Hadiri salah satu kegiatan latihan anak anda apakah pelatih memperlakukan anak anda dengan adil atau tidak. Ajak bicara anak anda apakah anak anda tim dan olahraganya, apakah mereka belajar bahwa pengisian waktu luang ddengan olahraga itu penting bagi mereka atau tidak.

d. Atlet

   Bekerjasama dengan rekan-rekan tem, pelatih official dan lawan dan memperlakukan mereka dengan rasa hormat. Menyadari bahwa tanpa lawan tidak akan ada pertandingan. Jangan berusaha untuk mencapatkan keuntungan dari lawan secara tidak adil.

e. Administrator

Mengembangkan program program untuk menekankan kesenangan dan perkembangan keterampilan. Memastikan peralatan yang tepat dan fasilitas yang aman tersedia. Memasukkan pendidikan mengenai keolahragaan dan *fair play* dalam kursus kursus pelatihan

f. Penonton

Penonton dapat membantu mempromosikan *fair play* dengan cara : tidak mencemooh pemain, mendukung pertandingan yang adil, menghormati official, mengecam penggunaan kekerasan, dan memelihara perilaku bermartabat.

C. PENUTUP

Dalam olahraga terutama yang bersifat body contact seringkali menimbulkan potensi kekerasan dalam olahraga. Kekerasan dalam olahraga dapat berbentuk unfairplay, violance dan harassment. Untuk mencegahnya dapat dilakukan dengan cara mempromosikan *fair play* kepada semua orang.

Untuk mempromosikan *fair play* merupakan kewajiban semua orang. Beberapa personil yang secara efektif dapat mempromosikan *fair play* adalah : Guru olahraga, pelatih, orang tua atlet, atlet administrator, dokter, sponsor dan penonton

Apabila semua orang menjalankan nilai nilai olimpiade maka semua pertandingan dapat berjalan sebagai mana mestinya. Jika kejuaraan olahraga dapat berjalan dengan baik maka olahraga dapat menjadi tontonan dan tuntunan yang baik yang mengajarkan semangat *fair play* dan sportivitas yang tinggi.

D. DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas.2003. *Sejarah Olahraga Indonesia*.Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.

Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta Rajawali Press.

Hughes, Richard L, 2005. Becoming A Strategic Leader : Your Role In Your Organization's Enduring Success, McGrawhill, Newyork,

IOC. 2010. *Manual Administrasi Olahraga*. Clagary. Canada : Roger Jackson & Associates Ltd

Sony, T.Trilaksono, (2009), *Materi Kuliah Manjemen Sumbardaya Manusia Berbasis Kompetensi,*: Yogyakarta : Program MM UGM

Undang-undang RI No 3 tahun 2005.*Sistem Keolahragaan Nasional*.Jakarta : Biro