



KUMPULAN ABSTRAK JURNAL

KOLEKSI E-DEPOSIT

PERPUSTAKAAN

NASIONAL

TEMA OLAHRAGA
2020



PERPUSTAKAAN NASIONAL
REPUBLIK INDONESIA

Penyusun: Rezky Putra Dejey
Penyunting: Renda Khris Ardhi Artha

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* ATLET BOLAVOLI

Syafruddin

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 1 Linggo Sari Baganti belum begitu baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* bolavoli SMA Negeri 1 Linggo Sari Baganti. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa putra kelas 1 dan 2 SMA Negeri 1 Linggo Sari Baganti. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 30 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. variabel daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump* dan koordinasi mata-tangan menggunakan *balwerfen undfangen*, sedangkan kemampuan *smash* menggunakan tes kemampuan *smash*. Data dianalisis dengan korelasi productmoment dan dilanjutkan dengan korelasi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak tungkai mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *smash*, karena ditemukan $r_{hitung} = 0,576 > r_{tabel} = 0,361$. Koordinasi mata-tangan mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *smash*, karena ditemukan $r_{hitung} = 0,466 > r_{tabel} = 0,361$. Selanjutnya daya ledak tungkai dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *smash* dan diterima kebenarannya secara empiris, karena ditemukan $r_{hitung} = 0,677 > r_{tabel} = 0,361$.

Kata kunci: *Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, Smash.*

Nama Jurnal : Jurnal Performa

Volume : Volume 4 Nomor 1, (2019)

Doi/Link URL : <https://doi.org/10.24036/po.v4i01.90>

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN LANGSUNG DALAM MENINGKATKAN PENGUASAAN TEKNIK DASAR SEPAKTAKRAW

Hasriwandi Nur, Jonni, Hilmainur Syampurna

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran langsung terhadap penguasaan teknik dasar sepaktakraw mahasiswa jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan variabel bebas model pembelajaran langsung dan variabel terikat adalah kemampuan teknik dasar sepaktakraw mahasiswa jurusan pendidikan olahraga FIK UNP. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa FIK UNP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang berarti dari model pembelajaran langsung terhadap penguasaan teknik dasar sepaktakraw mahasiswa pendidikan olahraga FIK UNP dengan $t_{hitung} 14,473 > t_{tabel} 2,31$ (df 8) dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Rata-rata nilai pretest 13,11 meningkat di saat post test menjadi 21,11 dengan kenaikan sebesar 8 skor (61,02%).

Kata kunci: *Model Pembelajaran Langsung, Penguasaan Teknik Dasar.*

Nama Jurnal : Jurnal Performa

Volume : Volume 4 Nomor 1, (2019)

Doi/Link URL : <https://doi.org/10.24036/po.v4i01.70>

SOSIALISASI *STRECHING* DINAMIS BOLA BASKET BERSAMA PERSATUAN BOLA BASKET SELURUH INDONESIA KABUPATEN BANGKALAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI KERATON 3

Heni Yuli Handayani

ABSTRAK

Pada tingkat usia dini sekolah dasar menjadi salah satu instansi yang diharapkan berperan tinggi dalam pengembangannya baik melalui intrakurikuler maupun ekstrakurikuler sesuai regulasi kurikulum yang berlaku. Strategi konvensional yang digunakan guru maupun pembina ekstrakurikuler olahraga di sekolah dasar mengakibatkan model latihan ataupun pembelajaran bola basket menjadi monoton dan membosankan seperti yang dikemukakan mitra yaitu PERBASI Kabupaten Bangkalan. Melalui permainan kecil bola basket diharapkan dapat terintegrasi pengenalan permainan bola basket pada anak usia dini di sekolah dasar walaupun dengan keterbatasan sarana dan prasarana serta memberikan pengetahuan terkini dalam *stretching* dinamis pada anak usia dini dalam bentuk pemanasan aktif dan pasif yang dapat diterapkan dalam mengenalkan bola basket untuk anak usia dini di tingkat Sekolah Dasar. Sebanyak 5 permainan kecil bola basket yaitu *line tigggy*, *Dribble Knockout*, *Team Dribble Relays (Speed Dribble & Ball Handling)*, *4 Pass to Score*, *Bull in the ring*. Kelima jenis permainan kecil Dalam *Stretching* Dinamis untuk anak usia dini ini diharapkan dapat menjadi jalan keluar untuk dapat mengenalkan permainan bola basket kepada anak usia dini di sekolah dasar dengan variasi yang menyenangkan sehingga menghindari kejenuhan siswa.

Kata kunci: *Sosialisasi, Stretching, Permainan Kecil, Bola Basket, Anak Usia Dini, Sekolah Dasar.*

Nama Jurnal : Jurnal Performa

Volume : Volume 4 Nomor 1, (2019)

Doi/Link URL : <https://doi.org/10.24036/po.v4i01.92>

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH

Sutan Irvan Charis, Alex Aldha Yudi, Sari Mariati

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang latihan *plyometric* dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa pengembangan diri SMAN 1 Batang Anai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan proses dan hasil dari melakukan latihan *plyometric* sebanyak 16 pertemuan terhadap kemampuan lompat jauh siswa pengembangan diri SMAN 1 Batang Anai Padang Pariaman. jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu. Desain penelitian ini adalah *one group pre test -post test design*. Populasi penelitiannya adalah siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri atletik di SMAN 1 Batang Anai Padang pariaman yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Census Sampling berjumlah 16 orang. Latihan diberikan 4 kali per minggu selama 16 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah lompat jauh. Analisis data menggunakan uji-t. Berdasarkan Hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *plyometric* yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa pengembangan diri SMAN 1 Batang Anai Padang Pariaman, dimana $t_{hitung} = 3,64 > t_{tabel} = 1,74$. Rata-rata kemampuan lompat jauh tes awal siswa adalah 3,64 dan rata-rata kemampuan lompat jauh tes akhir siswa adalah 4,15

Kata kunci: *Latihan plyometric; Kemampuan Lompat Jauh.*

Nama Jurnal : Jurnal Performa

Volume : Volume 4 Nomor 1, (2019)

Doi/Link URL : <https://doi.org/10.24036/po.v4i01.102>

TINGKAT KETERAMPILAN GERAK DASAR DENGAN PERMAINAN TRADISIONAL BALI

Wawan Setiawan dan Danang Ari Santoso

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis tentang: (1) pengaruh dari permainan tradisional Bali terhadap keterampilan gerak dasar, dan (2) perbedaan pengaruh permainan tradisional Bali terhadap keterampilan gerak dasar. Sasaran penelitian ini adalah siswa putra Kelas V SD N 1 Melaya, Jembrana Bali dengan jumlah sampel sebanyak 36 orang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Rancangan penelitian ini menggunakan *matching only design*, dan analisis data menggunakan *Anova*. Proses pengambilan data dilakukan dengan tes keterampilan gerak dasar pada saat *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian sebagai berikut : (1) permainan juru pencar berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar, (2) permainan megoak-goakan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar, (3) terdapat perbedaan pengaruh antara permainan juru pencar dan megoak-goakan terhadap keterampilan gerak dasar. Dapat disimpulkan bahwa permainan juru pencar dan megoak-goakan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar

Kata kunci: *Gerak Dasar, Tradisional, Bali.*

Nama Jurnal : ALTIUS: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan

Volume : Volume 8 Nomor 2, (2019)

Doi/Link URL : <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8671>

LATIHAN KEKUATAN DENGAN BEBAN BEBAS METODE CIRCUIT TRAINING DAN *PLYOMETRIC*

Pasha Erik Juntara

ABSTRAK

Penampilan optimal atlet dipengaruhi oleh kekuatan, karena kekuatan sebagai komponen fisik utama yang harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen biomotor lainnya. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban dalam satu kerja. Oleh karena itu, latihan kekuatan terkait dengan latihan ketahanan yang diterima otot dan biasanya dilakukan dengan cara latihan beban. Tujuan utama latihan beban adalah memperbaiki keseluruhan level dari kekuatan dan kebugaran. Latihan beban dapat menggunakan beban berat badan sendiri atau menggunakan beban bebas (*free weight*). Latihan beban dengan menggunakan beban bebas yaitu latihan beban dengan menggunakan alat bantu sebagai tahanan dalam latihan, contohnya seperti menggunakan *dumbell*, *barbell*, *medicine ball* dan *weight machine*. Kekuatan otot yang tinggi terkait secara signifikan dengan kinerja dalam olahraga, sehingga pengembangan latihan kekuatan otot pada atlet perlu terus ditingkatkan diantaranya melalui latihan sirkuit dan pliometrik. Latihan sirkuit merupakan suatu jenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan digabungkan dengan latihan aerobik. Latihan sirkuit bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan pliometrik adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Kebutuhan komponen biomotor kekuatan pada setiap cabang olahraga berbeda-beda, sehingga mempengaruhi jumlah macam latihan yang digunakan baik pada latihan sirkuit maupun latihan pliometrik khususnya yang menggunakan *medicine ball*.

Kata kunci: *Latihan Kekuatan, Beban Bebas, Circuit Training, plyometric.*

Nama Jurnal : ALTIUS: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan

Volume : Volume 8 Nomor 2, (2019)

Doi/Link URL : <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705>

PENGARUH PENGGUNAAN BOLA PLASTIK BERLAPIS SPONS TERHADAP KETERAMPILAN DASAR DAN MINAT BERMAIN BOLAVOLI SEKOLAH DASAR

Bayu Septa Martaviano

ABSTRAK

Abstrak - Permainan bolavoli merupakan salah satu permainan olahraga yang sangat populer dan bahkan menjadi sarana bagi anak-anak yang mempunyai bakat untuk memperbaiki nasibnya sebagai seorang atlet atau menjadi pilihan bagi masa depannya. Para siswa memang ada ketertarikan tapi masih perlu ditingkatkan agar lebih giat berlatih untuk meningkatkan ketertarikan dan prestasinya dalam bermain bolavoli. Penelitian ini menggunakan permasalahan apakah dengan merubah bolavoli dengan bolaplastik berlapis spons bisa meningkatkan keterampilan dasar permainan bolavoli dan minat bermain bolavoli. Secara teoritik apabila bolavoli disesuaikan dengan postur tubuh maka kemungkinan untuk berhasil menguasai dasar bermain bolavoli, keberhasilan melakukan dasar bermain bolavoli dengan menggunakan bolaplastik berlapis spons diduga akan meningkatkan kegairahan dalam bermain bolavoli sekaligus juga meningkatkan ketepatan dan produktifitas di dalam melakukan dasar-dasar permainan bolavoli. Untuk menguji pernyataan tersebut diselenggarakan sebuah penelitian dengan disain Eksperimen lapangan atau juga disebut kelompok kontrol tak-setara (*non-equivalen control-grop design*). Sampel dalam peneitian ini adalah siswa kelas V yang mengikuti olahraga sejumlah 8 Anak, dengan rincian laki-laki 6 siswa, dan perempuan 2 siswa. Tehnik analisis datanya dengan menggunakan uji beda rerata, dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa Perubahan jenis bola dalam permainan bolavoli tidak berpengaruh positif terhadap empat kecakapan dasar bermain bolavoli. Dan perubahan jenis bola, ternyata berpengaruh positif terhadap tingkat kesenangan dalam bermain bolavoli. Walaupun demikian sebagaimana tampak dalam hasil observasi dan wawancara informal dengan anak-anak kelompok Eksperimen, penggunaan bola plastik berlapis spons telah berhasil meningkatkan kesenangan dalam bermain bolavoli. Secara teoretik, peningkatan minat terhadap permainan bolavoli ini pada gilirannya akan meningkatkan intensitas latihan, dan akhirnya bisa diharapkan juga meningkatkan kecakapan bermain bolavoli

Kata kunci: *Bola Plastik, Bola Voli, Sekolah Dasar.*

Nama Jurnal : ALTIUS: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan

Volume : Volume 8, Nomor 2 (2019)

Doi/Link URL : <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8737>

MINAT BELAJAR MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI MENGGUNAKAN METODE DISKUSI DALAM PROSES PERKULIAHAN

Arya T Candra

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar minat para mahasiswa PJKR terkait penerapan metode diskusi didalam proses pembelajarn/perkuliahan. Minat tersebut perlu diketahui karena hal itu merupakan salah satu indikator terpenting bagi mahasiswa dan dosen agar proses perkuliahan berjalan dengan kondusif dan sesuai dengan harapan. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2016 program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas olahraga kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi. Peneliti mengambil sampel dengan jumlah 59 mahasiswa yang terdiri dari kelas 2016 A dan 2016 B dengan menggunakan tehnik total sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan observasi, angket, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik persentase dalam bentuk tabel frekuensi. Hasil Penelitian Menunjukkan dari tingkat indikator perhatian terhadap materi perkuliahan yang disajikan oleh dosen dengan menggunakan metode diskusi dominan pada kategori sangat tinggi dengan jumlah 24 mahasiswa (40.6 %). Sedangkan dari tingkat indikator perasaan terhadap materi perkuliahan yang disajikan oleh dosen dengan menggunakan metode diskusi yaitu dominan pada kategori tinggi dengan jumlah 25 mahasiswa (42.3 %). Untuk indikator yang terakhir yaitu dari segi tingkat indikator motif dari para mahasiswa terhadap materi perkuliahan yang disajikan oleh dosen dengan menggunakan metode diskusi dominan pada kategori tinggi dengan jumlah 24 mahasiswa (40.6%).

Kata kunci: *Pembelajaran, Metode Diskusi, Minat.*

Nama Jurnal : ALTIUS: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan

Volume : Volume 8, Nomor 2 (2019)

Doi/Link URL : <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.9175>

INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL STKIP BBG

Didi Yudha Pranata

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan indeks masa tubuh dengan kelincahan pemain futsal STKIP BBG. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Futsal STKIP BBG sebanyak 13 orang. Dan sampel penelitian yaitu 13 orang, sampel ini diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan Tes Indeks Massa Tubuh dan Tes Kelincahan LSU *Agility Obstacle Course*. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis dapat diambil kesimpulan bahwa; “ada hubungan yang signifikan IMT dengan kelincahan pada atlet futsal STKIP BBG. Besarannya sumbangan yang diberikan variabel IMT sangat besar yaitu 94%. Hal ini berarti bahwa 94% kelincahan atlet futsal STKIP BBG dipengaruhi oleh IMT atlet itu sendiri. Sedangkan sebesar 6% kelincahan dipengaruhi oleh faktor lain di luar IMT, seperti kelenturan dan lain sebagainya. Saran Pelatih harus melakukan tes IMT kepada atletnya secara berkala sebagai data untuk membuat program latihan. Atlet harus selalu menjaga pola hidup sehat.

Kata kunci: *Indeks Massa Tubuh, Kelincahan, Futsal.*

Nama Jurnal : ALTIUS: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan

Volume : Volume 8, Nomor 2 (2019)

Doi/Link URL : <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8987>

ISTILAH BERBAHASA INGGRIS DI CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA (*SOCCER TERM GLOSSARY*)

Sutami Dwi Lestari

ABSTRAK

Bahasa dalam sepakbola memiliki kekhasan berdasarkan istilah-istilah dan maknanya. Penyusunan daftar istilah penting untuk dilakukan agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam pemaknaan suatu istilah, khususnya dalam dunia jurnalistik maupun dunia pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi istilah berbahasa Inggris di cabang olahraga sepakbola (*soccer term glossary*). Hasil identifikasi dapat digunakan sebagai bahan awal untuk penyusunan kamus atau daftar istilah asing di sepakbola. Identifikasi dilakukan dengan penelusuran pustaka berbasis internet. Istilah asing berbahasa Inggris yang ditemukan disusun dalam urutan abjad. Analisis dilakukan berdasarkan jumlah kata penyusun istilah-istilah asing tersebut dalam kategori jumlah kata penyusunnya yaitu kata tunggal dan dua kata atau lebih. Juga dilakukan identifikasi kesamaan istilah-istilah yang ditemukan. Hasil identifikasi menunjukkan temuan sejumlah 462 istilah dengan kategori istilah-istilah yang sering atau banyak ditemukan karena berkaitan dengan permainan atau unsur dalam sepakbola itu sendiri seperti istilah *ball*, *goal*, *pass*, *play/player* dan lain-lain serta istilah-istilah umum yang memiliki makna tersendiri dalam sepakbola antara lain *advantage*, *box*, *break* dan lain-lain.

Kata kunci: *Berbahasa Inggris, Cabang Olahraga, Sepak Bola.*

Nama Jurnal : ALTIUS: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan

Volume : Volume 8, Nomor 2 (2019)

Doi/Link URL : <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8700>