

# KONTRIBUSI ILMU KEOLAHRAGAAN DALAM PEMBANGUNAN OLAHRAGA NASIONAL

*Kumpulan Pemikiran Civitas Akademika FIK UNY  
dalam rangka Dies Natalis ke- 55 UNY*

Puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah Subhanahu wata'ala yang telah memberikan kekuatan dan kesehatan bagi kita semua sehingga dapat menyelesaikan buku ini. Ucapan terima kasih dihaturkan kepada seluruh kontributor naskah serta semua pihak yang membantu terciptanya buku ini.

Buku yang berjudul "Kontribusi Ilmu Keolahragaan dalam Pembangunan Olahraga Nasional: Kumpulan Pemikiran FIK UNY" ini disusun untuk mendokumentasikan kiprah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY) yang selama 68 tahun telah menorehkan berbagai kontribusi pada perkembangan olahraga sebagai salah satu Lembaga Pendidikan Tinggi Olahraga (LPTO) di Indonesia melalui kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Selain itu, buku ini juga bermaksud untuk mendukung atmosfer akademik dalam rangka Dies Natalis ke-55 UNY tahun 2019. Buku ini terdiri atas berbagai gagasan dan pemikiran teoritis dan empiris perkembangan ilmu keolahragaan (Sport Sciences) saat ini yang terbagi dalam bagian peningkatan prestasi olahraga, pendidikan jasmani, pengembangan ilmu keolahragaan, dan evaluasi dan pengukuran olahraga.

Kami berharap buku ini dapat memberikan kontribusi mendalam dari lembaga FIK UNY dalam ikut mengembangkan olahraga di Indonesia. Segala masukan dan terhadap buku ini akan sangat kami terima untuk perbaikan di masa yang akan datang.



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Jl. Colombo No.1, Karangmalang, Yogyakarta  
Telp/fax: (0274) 508826, 513092, 512470  
E-mail: humas\_fik@uny.ac.id  
Website: en.fik.uny.ac.id



PT RAJAWALI PERSADA  
Jl. Sawah Agung No. 112  
Kec. Gunung Agung, Kota Depok, Jawa Barat 1915  
Telp: (021) 84611152 fax: 201 543 1163  
Email: raaper@rajawalipersada.com  
www.rajawalipersada.com

RAJAWALI PERSADA  
DIVISI BUKU PERGURUAN TINGGI  
PENDIDIKAN



9 786232 310483



KONTRIBUSI ILMU KEOLAHRAGAAN DALAM PEMBANGUNAN OLARHAGA NASIONAL

Kumpulan Pemikiran Civitas Akademika FIK UNY  
dalam rangka Dies Natalis ke- 55 UNY



# KONTRIBUSI ILMU KEOLAHRAGAAN DALAM PEMBANGUNAN OLAHRAGA NASIONAL

*Kumpulan Pemikiran Civitas Akademika FIK UNY  
dalam rangka Dies Natalis ke- 55 UNY*



# **PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI MELALUI BERMAIN UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR**

**Eddy Purnomo**

Jurusan Pendidikan Olahraga

eddy\_purnomo@uny.ac.id

## **ABSTRAK**

*Karakteristik pembelajaran penjas pada anak usia sekolah dasar (SD) adalah bermain sambil belajar atau belajar sambil bermain. Dengan bermain, anak akan menemukan kekuatan serta kelemahannya sendiri, minatnya, cara menyelesaikan masalah dan jiwa kepemimpinan yang mantap. Para calon guru atau guru penjas (aktivitas atletik) masih menggunakan pendekatan teknik dalam memberikan materinya, sehingga banyak dari siswa yang kemampuan motoriknya rendah menjadi lambat untuk mengerti atau membuat anak didik tidak mempunyai motivasi dalam mengikuti pembelajaran aktivitas gerak atletik. Pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain bukan suatu hal yang tidak logis karena atletik dengan cara bermain dapat menggugah perhatian anak-anak dan dapat memfasilitasi semua tingkat keterampilan. Permainan atletik tidak berarti menghilangkan unsur keseriusan, mengabaikan unsur ketangkasan atau menghilangkan substansi pokok materi atletik. Oleh karena itu, tulisan ini menyajikan berbagai contoh pengembangan pembelajaran gerak dasar lari, baik lari cepat, gawang, maupun sambu/estafet. Pengembangan pembelajaran ini diharapkan menjadi pendorong bagi para guru penjas untuk aktif dan kreatif menciptakan aktivitas-aktivitas gerak yang menarik dan menyenangkan bagi anak-anak usia sekolah dasar.*

**Kata Kunci:** Gerak Dasar, Lari, Atletik, Pembelajaran

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani (Penjas) merupakan pendidikan yang dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan, dan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Penjas memiliki potensi untuk mengembangkan domain-domain yang meliputi: kognitif, afektif, psikomotor, dan fisik. Penjas merupakan pendidikan melalui aktivitas fisik dengan menggunakan medium kegiatan dalam bentuk aktivitas fisik yang dinamakan olahraga. Adapun karakteristik dari pengajaran Penjas pada anak usia sekolah dasar (SD) adalah bermain sambil belajar atau belajar sambil bermain, sehingga sangatlah tepat apabila pengembangan jasmani dijadikan sebagai media untuk mengembangkan keterampilan gerak siswa sejak usia kanak-kanak (Sucipto, 2008: 220).

Bermain merupakan aktivitas yang penting dilakukan oleh anak-anak, sebab dengan bermain anak-anak akan bertambah pengalaman dan pengetahuannya, melalui bermain anak akan memperoleh pelajaran yang mengandung aspek perkembangan kognitif, sosial, emosi dan fisik (Moeslichatoen, 2004; Lutan, 2000b). Ditambahkan pula oleh Masbied (2012: 2) bahwa

kesenangan merupakan salah satu elemen pokok dalam bermain. Dengan bermain anak akan menemukan kekuatan serta kelemahannya sendiri, minatnya, cara menyelesaikan masalah dan jiwa kepemimpinan yang mantap. Oleh karena itu, sebagai calon atau guru penjas, perlu dibekali dengan berbagai macam model pembelajaran agar nantinya dapat dipergunakan untuk mengembangkan kemampuan gerak dan fisik anak didiknya, sehingga anak didik menjadi tertarik atau termotivasi dalam mengikuti pembelajaran penjas.

Hasil pengamatan penulis diberbagai daerah/provinsi banyak dari para calon guru atau guru dalam pembelajaran penjas (aktivitas atletik) masih menggunakan pendekatan teknik dalam memberikan materinya, sehingga banyak dari siswa yang kemampuan motoriknya rendah menjadi lambat untuk mengerti atau membuat anak didik tidak mempunyai motivasi dalam mengikuti pembelajaran penjas dalam hal ini aktivitas gerak atletik. Hal ini akan mengakibatkan kurikulum penjas di SD yang bersifat tematik tidak berjalan dengan baik. Masalah lain yang muncul dalam pelaksanaan pembelajaran penjas (aktivitas gerak atletik), guru masih banyak menggunakan metode ceramah dan lebih kepada tataran kognitif, sehingga siswa lebih banyak diam mendengarkan guru dengan kata lain siswa tidak aktif. Bahkan lebih ironisnya lagi penilaian ketrampilan gerak dasar atletik (aktivitas gerak atletik) dilakukan melalui uji ketrampilan. Misalnya tes lari 60 m diambil waktunya dalam detik. Yang seharusnya dites dalam bentuk proses selama mengikuti pembelajaran gerak atletik. Memang ada banyak faktor yang mempengaruhi kondisi tersebut, akan tetapi keadaan ini tidak bisa dibiarkan berlarut-larut, sehingga kondisi pembelajaran harus segera diperbaiki, dengan merubah model pembelajaran ke dalam bentuk bermain yang bentuknya permainan yang mengarah kepada event (nomor) dalam atletik.

Menurut Eddy Purnomo (2011:37), pembagian materi pembelajaran untuk SD antara kelas bawah (kelas I, II dan III) porsi bermainnya lebih besar dibandingkan kelas atas (IV, V dan VI) 60 sampai dengan 70 persen, sedangkan kelas atas antara 40 sampai dengan 50 persen dari waktu yang disediakan dalam pembelajaran penjas. Sedangkan untuk gerak dasarnya siswa kelas bawah antara 30 sampai dengan 40 persen dan kelas atas antara 50 sampai 60 persen. Oleh karena itu, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87, atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas. Bahkan di beberapa perguruan tinggi, atletik ditawarkan sebagai salah satu Mata Kuliah Dasar Umum. Sedangkan bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan mata kuliah wajib yang harus diambil. Tak terkecuali, di Sekolah Luar Biasapun mata pelajaran atletik merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan kepada para siswanya.

Muncul pertanyaan, mengapa atletik merupakan suatu mata pelajaran yang wajib diberikan di sekolah-sekolah?. Mengapa tidak semua cabang olahraga wajib diberikan di sekolah-sekolah?.

Jawaban logis adalah: “atletik merupakan ibu dari sebagian besar cabang olahraga”, dimana gerakan – gerakan yang ada dalam atletik seperti : jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga”. Dengan diwajibkannya cabang olahraga atletik diberikan di sekolah-sekolah dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, sudah selayaknya membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi siswa untuk mengikutinya. Namun kenyataannya di lapangan, masih banyak siswa yang belum meminati pelajaran atletik bahkan cenderung kurang menyukainya. Ini merupakan suatu tantangan bagi para guru pendidikan jasmani agar pelajaran atletik merupakan pelajaran yang menyenangkan bagi siswanya. Karena disamping keterampilan yang ingin dicapai, justru tujuan utama dari pembelajaran penjas seperti, meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan pengalaman dan pengayaan gerak-gerak dasar umum maupun kemampuan motorik siswa sebagai dasar-dasar gerak cabang olahraga lainnya.

### **ATLETIK BERORIENTASI BERMAIN**

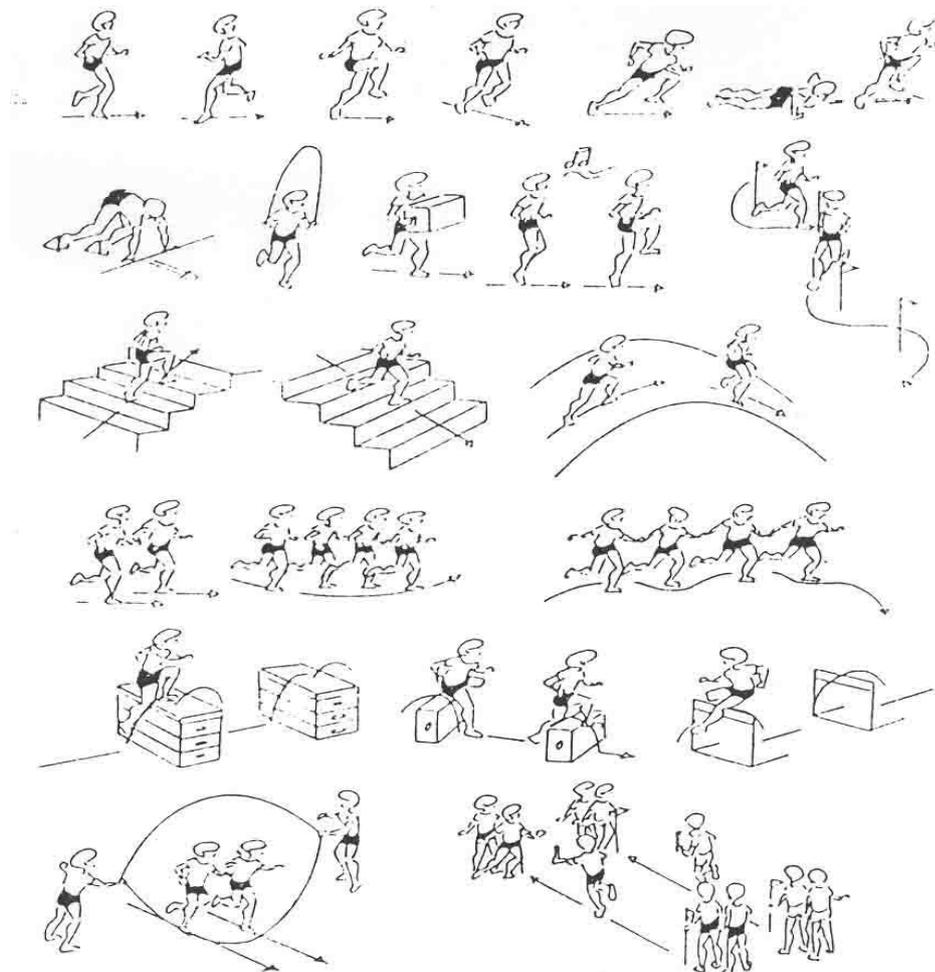
Fenomena yang diungkapkan secara filosofis tentang ciri hakiki manusia sebagai makhluk bermain atau “Homo Ludens”, kurang mendapat perhatian dari guru-guru pendidikan jasmani maupun para pelatih atletik, dalam kegiatan mengajar atau membina atletik. Kenyataan ini merupakan kendala dan sekaligus menjadi tantangan bagi para guru pendidikan jasmani. Bagaimana membangkitkan motivasi siswa, bagaimana mengemas perencanaan tugas ajar dalam atletik agar dapat lebih diterima dan mendapat perhatian serta antusias siswa dalam mengikutinya. Dengan demikian maka, atletik dalam konteks pendidikan jasmani selain mengandung tantangan, juga berisi unsur permainan menyertai proses belajar keterampilan atletik itu sendiri.

Berlangsungnya aktivitas bermain khususnya pada anak-anak, tidak hanya terjadi pada olahraga permainan saja. Kalau kita simak secara hakiki, di dalam aktivitas bermain tersebut tidak lepas dari gerak-gerak yang ada dalam atletik seperti, jalan, lari lompat dan kadang juga berisi gerakan melempar. Oleh karena itu, pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain bukan suatu hal yang tidak logis. Atletik secara bermain dapat menggugah perhatian anak-anak dan dapat memfasilitasi semua tingkat keterampilan yang ada pada kelas yang kita ajar. Permainan atletik tidak berarti menghilangkan unsur keseriusan, mengabaikan unsur ketangkasan atau menghilangkan substansi pokok materi atletik. Akan tetapi permainan atletik berisikan seperangkat teknik dasar atletik berupa : jalan, lari, lompat dan lempar yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi dengan memperkaya perbendaharaan gerak dasar anak-anak. Kegiatannya didominasi oleh pendekatan eksplorasi dalam suasana kegembiraan dan diperkuat oleh pemenuhan dorongan berkompetisi sesuai dengan tingkat perkembangan anak, baik yang menyangkut perkembangan kognitif, emosional maupun perkembangan gerakannya.

Untuk bermain dalam atletik sebetulnya tidak dikenal batasan tingkat pendidikan. Yang membedakan barangkali adalah jenis permainan, berat ringannya, bobot permainan serta kemampuan pemahaman anak untuk melakukannya. Nilai yang terkandung dalam permainan atletik. Agar permainan atletik itu berhasil dengan baik, maka nilai-nilai yang terkandung dalam permainan atletik menjadi pokok pertimbangan penyelenggaraan. Nilai-nilai yang terkandung tersebut seperti dikemukakan Hans Katzenbogner/Michael Medler. (1996) adalah: pengembangan dimensi permainan atletik, variasi gerakan atletik, irama atletik, kompetisi atletik, dan pengalaman atletik. Bila kita lihat kandungan nilai-nilai tersebut, maka tidak ada alasan bagi seorang guru pendidikan jasmani untuk memberikan materi pelajaran atletik melalui pendekatan permainan atletik.

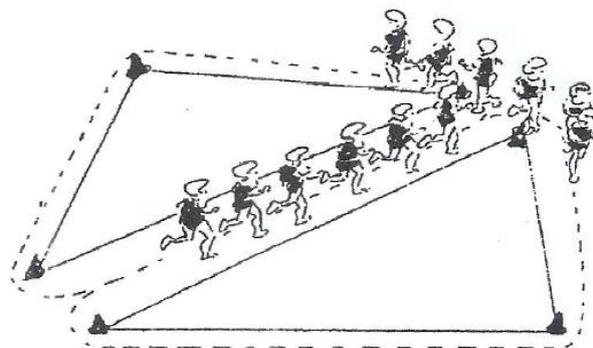
### **PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI CEPAT (SPRINT)**

Seperti telah diketahui bahwa gerak dasar lari dapat diberikan dengan berbagai bentuk permainan yang mengandung unsur gerak lari. Pembelajaran pola gerak dasar lari harus ditata sedemikian rupa sehingga apapun jenis permainan yang kita berikan kepada siswa, selanjutnya harus diarahkan kepada gerakan lari yang efisien serta efektif. Pembelajaran lari dengan pendekatan permainan bisa dilakukan tanpa menggunakan alat, atau bahkan bisa menggunakan alat bantu apa saja. Guru pendidikan jasmani harus berani melakukan pendekatan pembelajaran nomor-nomor atletik dengan pendekatan permainan atletik. Jangan lupa, lari tidak semata-mata musti dilakukan di lintasan lurus, tidak harus selalu dengan teknik yang standar. Lari bisa dilakukan di berbagai area, dengan atau tanpa rintangan, sendiri atau bersama sama dan lain-lain. Siswa akan lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan yang kita berikan bila kita dapat memanfaatkan atau menggunakan alat-alat bantu secara berdaya guna. Namun siswa juga harus dilibatkan dalam penyiapan maupun dalam membereskan alat bantu yang mereka gunakan. Dengan demikian mereka juga akan terbiasa dengan sifat-sifat tanggung jawab, disiplin, kerjasama, membantu yang lain serta pembentukan aspek psikologis positif lainnya. Pada gambar-gambar selanjutnya diperlihatkan beberapa contoh kegiatan permainan yang berkaitan dengan poses pembelajaran gerak-gerak dasar lari.



**Gambar 1. Berbagai Variasi Gerak Dasar Lari**  
(Eddy Purnomo, 2005)

Guru pendidikan jasmani dituntut kreatif serta terampil dalam mengubah bentuk formasi dan alat yang digunakan, dengan melibatkan siswa untuk berpartisipasi terus. Walaupun materi pelajaran masih tetap sama yaitu gerak dasar lari, akan tetapi dengan formasi dan permainan yang diubah-ubah, maka diharapkan siswa tidak mudah merasa jenuh. Adapun contoh selanjutnya, aktivitas gerak dasar lari dengan membentuk formasi segi tiga dan dilakukan sendiri-sendiri atau berpasangan berdua atau bertiga.

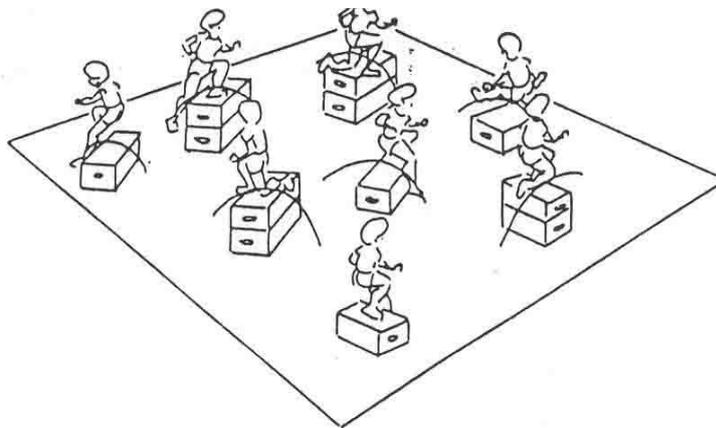


**Gambar 2. Contoh Lari dengan Formasi Segi Tiga**

## **PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI GAWANG**

### **Pemberian Pengalaman Lari Melewati Rintangan**

Gerak dasar lari gawang adalah gerak berlari dengan melewati beberapa rintangan. Barang-barang bekas seperti kardus indo mie, aqua, bangku-bangku, ban sepeda, bilah-bilah bambu yang diletakkan di atas kardus dan lain sebagainya bisa digunakan sebagai rintangan lari. Untuk pengadaan barang-barang bekas tersebut siswa bisa dilibatkan. Misalnya jauh-jauh hari siswa sudah ditugaskan secara sukarela untuk membawa kardus sesuai dengan kemampuannya. Misalnya mau bawa satu, dua atau lebih. Demikian juga dengan bahan lainnya, mungkin untuk kelas yang lain pula, sehingga pada akhirnya sekolah kita memiliki alat bantu pembelajaran yang memadai. Untuk pengalaman berlari melewati rintangan, gunakan kardus dan atur formasi serta jarak dan ketinggiannya sedemikian rupa hingga seluruh siswa bisa melewatinya. Kita bisa mengatur atau menyediakan rintangan dengan ketinggian yang berbeda, Dengan demikian siswa yang merasa belum mampu atau sudah mampu dengan ketinggian tertentu, dia bisa menggunakannya sesuai dengan kemampuannya. Pada gambar 3 di bawah ini contoh menata kardus pada suatu taman bermain dengan ketinggian berbeda.

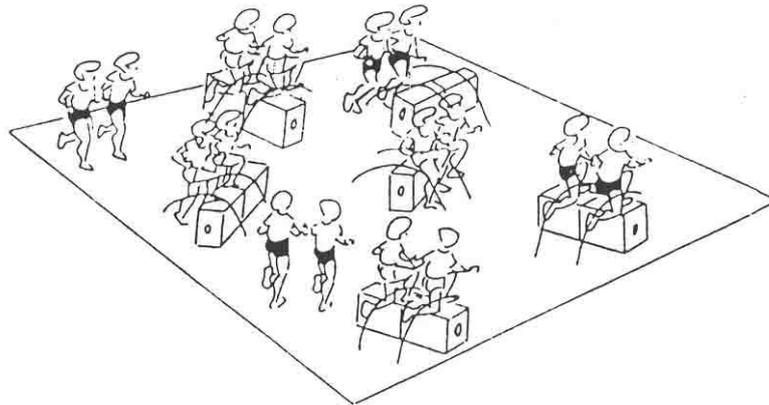


**Gambar 3. Lari di Taman Kardus dengan Ketinggian yang Bervariasi**  
(Eddy Purnomo, 2005)

### **Permainan Lari Gawang Berpasangan**

Penekanan pada lari gawang berpasangan adalah kerjasama, baik dalam substansi gerak lari gawang, maupun suasana emosi dan kebersamaan dalam mengatur langkah dengan sesama temannya. Jaraknya bisa diatur untuk satu, dua atau irama tiga langkah. Lebih menarik jika bisa diiringi musik. Jika irama langkah sudah baik, maka ketinggian rintangan bisa dinaikkan. Perlu

diingatkan bahwa walaupun rintangannya sudah ditinggikan, akan tetapi berusaha melewati rintangan serendah mungkin, dasar keterampilan melewati gawang sudah tertanam sejak awal.



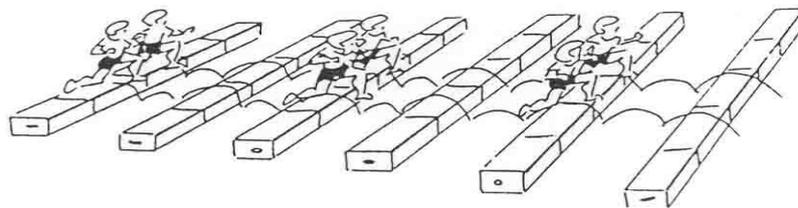
**Gambar 4. Lari Gawang Berpasangan**  
(Eddy Purnomo, 2005)

### **Permainan Lari Gawang Berpasangan**

Penekanan pada lari gawang berpasangan adalah kerjasama, baik dalam substansi gerak lari gawang, maupun suasana emosi dan kebersamaan dalam mengatur langkah dengan sesama temannya. Jaraknya bisa diatur untuk satu, dua atau irama tiga langkah. Lebih menarik jika bisa diiringi musik. Jika irama langkah sudah baik, maka ketinggian rintangan bisa dinaikkan. Perlu diingatkan bahwa walaupun rintangannya sudah ditinggikan, akan tetapi berusaha melewati rintangan serendah mungkin, dasar keterampilan melewati gawang sudah tertanam sejak awal.

### **Pengalaman Gerak Lari Rintangan Berirama**

Alat bantu yang digunakan bisa masih tetap berupa kardus, atau bisa menggunakan bangku, atau bilah bambu di atas kardus. Aturilah jarak dan ketinggian rintangan sedemikian rupa, sehingga bisa membentuk gerak irama langkah di antara rintangan bisa dengan irama satu, dua atau irama tiga langkah. Misalnya irama satu langkah berpasangan pada gambar



**Gambar 5. Lari Rintangan Berkawan Irama Satu Langkah**  
(Eddy Purnomo, 2005)

## **PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI SAMBUNG/ESTAFET**

### **Pemberian Pengalaman Gerak Lari Sambung/Estafet**

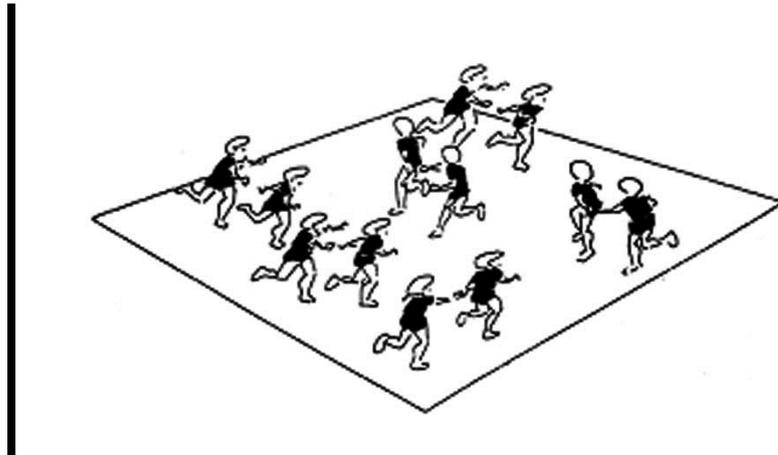
Gerak dasar lari sambung/estafet adalah gerak berlari dengan membawa tongkat dan memberikan teman satu regunya. Tongkat untuk lari sambung/estafet bias berupa tongkat pramuka atau bekas lembing yang tidak terpai lagi yang dipotong-potong dengan panjang 25 - 30 sentimeter. Begitu juga untuk kardus indo mie, aqua, ban sepeda, dan lain sebagainya bisa digunakan sebagai tanda batas lari. Untuk pengadaan barang-barang bekas tersebut siswa bisa dilibatkan. Misalnya jauh-jauh hari siswa sudah ditugaskan secara suka rela untuk membawa tongkat, kardus atau ban bekas sepeda sesuai dengan kemampuannya. Misalnya mau bawa satu, dua atau lebih. Demikian juga dengan bahan lainnya, mungkin untuk kelas yang lain pula, sehingga pada akhirnya sekolah kita memiliki alat bantu pembelajaran yang memadai. Untuk pengalaman berlari membawa dan memberi tongkat atur formasi dengan memberikan tongkat setengah dari siswa membawa tongkat dan setengahnya lagi tidak membawa tongkat para siswa berlari kecil dengan memberikan tongkat kepada teman yang tidak membawa tongkat, dan dapat dilakukan selama 1 sd 2 menit. Pada gambar 6 di bawah ini contoh bermain lari sambung/estafet .



**Gambar 6. Permainan Memberi dan Menerima Tongkat**  
(Eddy Purnomo, 2005)

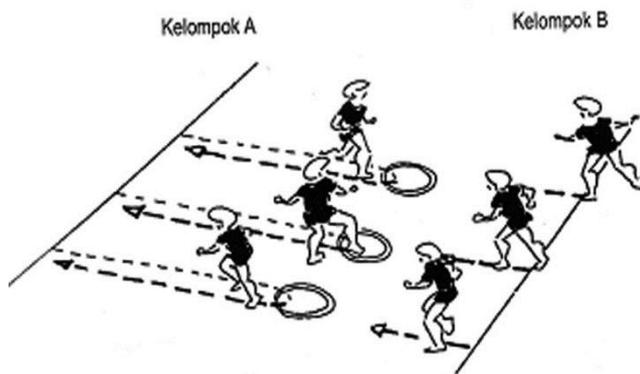
### **Permainan Lari Sambung/Estafet Beregu**

Penekanan pada lari sambung/estafet berpasangan adalah kerjasama, baik dalam substansi gerak lari, kerjasama, maupun suasana emosi dan kebersamaan dalam mengatur aba-aba (*feeling*) saat akan memberikan tongkat maupun kecepatan berlari dengan temannya. Pada gambar 28, contoh bermain lari sambung berpasangan.



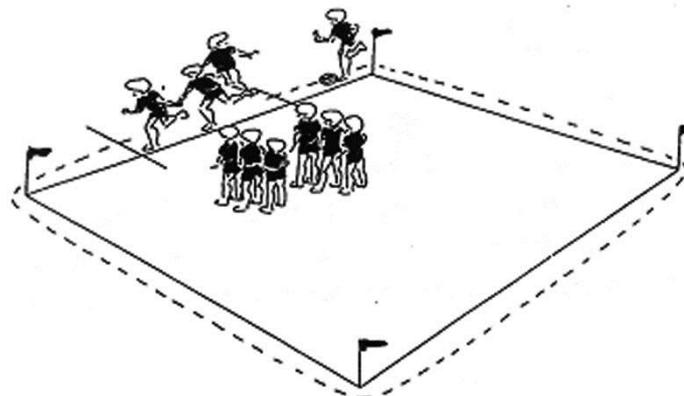
**Gambar 7. Permainan Memberi dan Menerima Tongkat Berpasangan**  
(Eddy Purnomo, 2005)

Selanjutnya permainan estafet ini bisa dikombinasikan dengan permainan percepatan berpasangan seperti pada gambar 8.



**Gambar 8. Permainan Percepatan Berpasangan**  
(Eddy Purnomo, 2005).

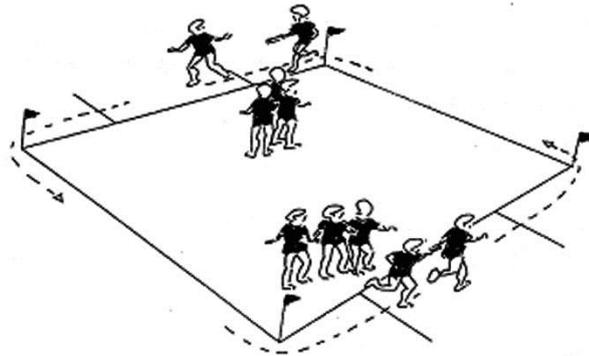
Bentuk bermain lari sambung bisa dikembangkan dengan memodifikasi lapangan dengan ukuran 30 m x 30 m dengan membuat dua regu dengan memberikan daerah pertukaran tongkat sepanjang 5 meter seperti gambar 9.



### Gambar 9. Permainan lari estafet mini

(Eddy Purnomo, 2005).

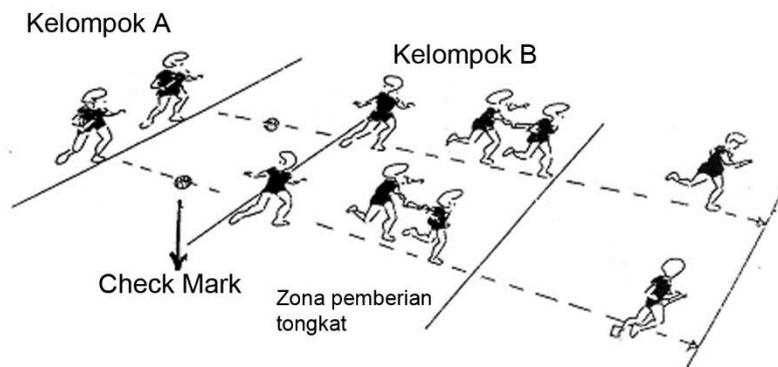
Permainan lari yang juga digunakan untuk pengembangan gerak lari sambung yang mendekati lomba lari sambung yang sebenarnya, seperti gambar 10.



### Gambar 10. Permainan Lari Estafet Lomba

(Eddy Purnomo, 2005).

Untuk memperkaya keterampilan gerak lari dan percepatan serta kekompakan tim dapat dilakukan dengan bentuk bermain dengan jarak yang dimodifikasi seperti gambar 11.



### Gambar 11. Lari Estafet dengan Jarak yang Dimodifikasi

(Eddy Purnomo, 2005).

## KESIMPULAN

Banyak kendala dan hambatan agar atletik disukai dan disenangi oleh siswa atau bahkan bisa berprestasi pada salah satu nomor lomba di tingkat pelajar. Salah satu kendala yang sering ditemui di lapangan antara lain adalah kurang tersedianya fasilitas dan perlengkapan untuk kegiatan atletik yang memadai. Apalagi kalau dikaitkan dengan masalah dana untuk pengadaan dan pemeliharaan peralatan atletik standar yang harganya relatif mahal dan sulit dijangkau oleh anggaran sekolahnya. Masalah lainnya adalah kemampuan guru penjas dalam menyajikan Proses Belajar Mengajar (PBM) atletik yang lebih banyak menekankan pada penguasaan teknik dan berorientasi kepada

hasil atau prestasi siswa pada setiap nomor atletik. Dengan demikian unsur bermain dan kesenangan siswa menjadi kurang diperhatikan. Untuk itu, kreatifitas guru penjas perlu terus dikembangkan dan ditingkatkan dengan mencoba memodifikasi peralatan atletik. Barang-barang bekas atau bahan-bahan yang ada di sekitar lingkungan sekolah atau rumah siswa yang mudah di dapat masih bisa digunakan atau dibuat bahkan relatif murah bila harus dibeli. Dengan demikian kita mencoba mengubah atau mengembangkan pola pikir kita sebagai guru penjas dalam PBM atletik: dari berorientasi prestasi berubah kepada orientasi PBM atletik bernuansa bermain, dari ketergantungan pada penggunaan alat-alat standar, menjadi pemanfaatan alat-alat yang dimodifikasi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aip Syarifuddin. (1996). *Belajar Aktif Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk Sekolah dasar kelas I sampai kelas IV*. Jakarta: Penerbit PT. Gramedia.
- Belka, D. E. (1994). *Teaching Children Games: Becoming a Master Teacher*. Champaign, Illinois; Human Kinetics.
- Cars, G. A. (1991). *Fundamental of Track & Field*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Chu, D. (1993). *Jumping into Plyometric*, Champaign Illinois: Leisure Press,.
- Doherty, K. (1985). *Track & field Omni Book Fourth Edition*. Los Altos, California: Tafnews Press,
- Eddy Purnomo. (2005). *Gerak Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfa Media.
- Eddy Purnomo. (2011). *Gerak Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfa Media.
- Geoffrey H.G. & Dyson, O.B.E. (1962). *Mechanics of Athketics*. Toronto: Holder and Stougton.
- IAAF. (2000) *Throwing Events Text Book*. Monako: IAAF
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, dan Lempar*. Jakarta: RDC.
- IAAF. (2000). *Sprints, Hurdles, and Relays Events*. Monaco: IAAF.
- IAAF. (2000). *Walking, Middle Distances, and Long Distances*. Monaco: IAAF
- Muhamad Jumidar. (2004). *Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*: Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Steben, R.E. & Bell, S. (1978). *Track and Field: An Administrative Approach to the Science of Coaching*. New York: Jhon Wiley and Sons Inc.
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK-IKIP Yogyakarta.
- Ulrich Jonath. (1995). *Leicht Athletik 1. Laufen*. Hamburg: Sport RoRoRo.
- Ulrich Jonath. (1995). *Leicht Athletik 2. Springen*. Hamburg: Sport RoRoRo.
- Ulrich Jonath. (1995). *Leicht Athletik 3. Werfen*. Hamburg: Sport RoRoRo.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kepada *Alloh Subhanahu wata'ala* yang telah memberikan kekuatan dan kesehatan bagi kita semua sehingga dapat menyelesaikan buku ini. Ucapan terima kasih dihaturkan kepada seluruh kontributor naskah serta semua pihak yang membantu terciptanya buku ini.

Buku yang berjudul “Kontribusi Ilmu Keolahragaa dalam Pembangunan Olahraga Nasional: Kumpulan Pemikiran FIK UNY” ini disusun untuk mendokumentasikan kiprah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY) yang selama 68 tahun telah menorehkan berbagai kontribusi pada perkembangan olahraga sebagai salah satu Lembaga Pendidikan Tinggi Olahraga (LPTO) di Indonesia melalui kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Selain itu, buku ini juga bermaksud untuk mendukung atmosfir akademik dalam rangka Dies Natalis ke-55 UNY tahun 2019. Buku ini terdiri atas berbagai gagasan dan pemikiran teoritis dan empiris perkembangan ilmu keolahragaan (*Sport Sciences*) saat ini yang terbagi dalam bagian peningkatan prestasi olahraga, pendidikan jasmani, pengembangan ilmu keolahragaan, dan evaluasi dan pengukuran olahraga.

Kami berharap buku ini dapat memberikan kontribusi mendalam dari lembaga FIK UNY dalam ikut mengembangkan olahraga di Indonesia. Segala masukan dan terhadap buku ini akan sangat kami terima untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Dekan FIK UNY

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar

Daftar Isi

### BAGIAN I: PENDIDIKAN JASMANI

1. KONTRIBUSI PENDIDIKAN JASMANI DALAM PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA, Wawan S. Suherman
2. MEMBANGUN KEBUGARAN JASMANI ANAK DARI DALAM KELUARGA, Yustinus Sukarmin
3. PEMBENTUKAN KETERAMPILAN SOSIAL MELALUI RESOLUSI KONFLIK DALAM PERMAINAN INVASI (*INVASION GAMES*), Soni Nopembri
4. STUDI FENOMENOLOGI PENGALAMAN DAN MAKNA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH INKLUSI, Caly Setiawan
5. MODEL PORTOFOLIO UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK SENAM ARTISTIK MAHASISWA PJKR FIK-UNY, Pamuji Sukoco
6. PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI MELALUI BERMAIN UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR, Eddy Purnomo

### BAGIAN II: PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA

7. *COACHING GAMES FOR UPGRADING PERFORMANCE MODEL (CGFU-PM515): PARADIGMA BARU INOVASI PELATIHAN DI ERA INDUSTRI 4.0 DAN PENDIDIKAN ABAD 21*, Siswantoyo
8. PENERAPAN *LONG-TERM ARCHER DEVELOPMENT (LTAD)* MODEL DI SELABORA PANAHAN FIK UNY, Yudik Prasetyo
9. STRATEGI PEMBINAAN KONDISI FISIK UNTUK MENCAPAI PRESTASI OLAHRAGA OPTIMAL, Tomoliyus
10. PERANAN KONDISI FISIK UNTUK SENAM, Endang Rini Sukamti
11. PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TRAPPING TERHADAP KEMAMPUAN KEKUATAN, KECEPATAN, DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN BULUTANGKIS, Sigit Nugroho
12. LATIHAN FLEKSIBILITAS UNTUK SENAM PRESTASI, Ch Fajar Sriwahyuniati
13. NUTRISI ATLET USIA MUDA PONDASI PEMBINAAN MENUJU PRESTASI DUNIA, Djoko Pekik Irianto
14. *ENERGY EXPENDITURE* DAN SISTEM HIDRASI PADA CABANG OLAHRAGA TENNIS LAPANGAN, Cerika Rismayanthi
15. PENTINGNYA PEMAHAMAN PELATIH TERHADAP LATIHAN KETERAMPILAN MENTAL UNTUK MENINGKATKAN PRESTASI OLAHRAGA, Dimyati
16. HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET TENIS LAPANGAN LEVEL JUNIOR DAN SENIOR, Abdul Alim
17. KEPEMIMPINAN DALAM KEPELATIHAN OLAHRAGA, Fx. Sugiyanto
18. SINERGI PELATIH “AKADEMISI” DAN “MANTAN ATLET” UNTUK PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA DI INDONESIA, Amat Komari
19. FISILOGI DAN JENIS TEKNIK RECOVERY UNTUK ATLET RUGBY, Bambang Priyonoadi

### BAGIAN III: PENGEMBANGAN ILMU KEOLAHRAGAAN

20. FUNGSI DAN MAKNA OLAHRAGA DALAM DIMENSI SOSIAL KONTEMPORER: SEBUAH KAJIAN KRITIS SOSIOLOGIS ATAS FENOMENA OLAHRAGA KEKINIAN, M. Hamid Anwar
21. PENGEMBANGAN DISIPLIN ILMU KEOLAHRAGAAN MELALUI PEMBUKAAN PROGRAM STUDI MANAJEMEN OLAHRAGA, Sulistiyono

22. FENOMENA KEAHLIAN MASASE TERAPI SEBAGAI PENDUKUNG PRESTASI OLAHRAGA DAN LAYANAN JASA DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0, Ali Satia Graha
23. MODEL SENAM YOGA UNTUK PENGELOLAAN DIABETES MELLITUS: TINJAUAN TEORITIS DAN SOSIO-PSIKOLOGIS, Novita Intan Arovah

**BAGIAN IV: EVALUASI DAN PENGUKURAN OLAHRAGA**

24. PENGEMBANGAN UJI KEBUGARAN JASMANI METODE ROCKPORT BAGI LANSIA DI YOGYAKARTA, Suharjana dan Widiyanto
25. PENGEMBANGAN TES KECAKAPAN DAVID LEE BAGI SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA KU 14-15 TAHUN, Subagyo Irianto