



UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG

Jl. Jend. A. Yani. Lrg. Gotong Royong 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu I
Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116

ISBN : 978-602-52451-5-2



Prosiding

WEBINAR NASIONAL OLAHRAGA

Tantangan Olahraga di Masa New Normal

Palembang, 29 Juni - 01 Juli 2020



Diterbitkan Oleh :
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG
2020



**PROSIDING
WEBINAR NASIONAL OLAHRAGA
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG**

ISBN : 978-602-52451-5-2

TANTANGAN OLAHRAGA DI MASA NEW NORMAL

Artikel-artikel dalam prosiding ini telah dipresentasikan pada Webinar Nasional Olahraga pada tanggal 29 Juni s.d 1 Juli 2020 di Universitas PGRI Palembang

Panitia Pelaksana

- Ketua Pelaksana : Farizal Imansyah
Sekretaris : Siti Ayu Risma Putri
Bendahara : Widya Handayani
Kesekretariatan : 1. Wiwik Oktaria
2. Endie Riyoko
3. Mutiara Fajar
Seminar Nasional : 1. Ilham Arvan Junaidi
2. Rury Rizhardi
3. Ardo Okilanda
4. Dede Dwiansyah Putra
Steering Committe : 1. Meilia Rosani (Universita PGRI Palembang)
2. Bukman Lian (Universitas PGRI Palembang)
3. Yasir Arafat (Universitas PGRI Palembang)
4. Sukardi (Universitas PGRI Palembang)
5. Dessy Wardiah (Universitas PGRI Palembang)

REVIEWER

1. Tandiyo Rahayu (Universitas Negeri Semarang)
2. Adang Suherman (Universitas Pendidikan Indonesia)
3. Agung Suharno (Universitas Negeri Medan)
4. Firmansyah Dlis (Universitas Negeri Jakarta)
5. Bukman Lian (Universitas PGRI Palembang)
6. Dessy Wardiah (Universitas PGRI Palembang)
7. Alfroki Martha (Universitas PGRI Palembang)

Tim Penyunting Artikel Prosiding : 1. M. Taheri Akhbar
2. Erfan Ramadhani

Penerbit : Universitas PGRI Palembang

Redaksi : Jl. Jend. A. Yani Lrg. Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang Telp. 0711-510043
Fax 0711-514782
Website : www.univpgri-palembang.ac.id
Email : admin@univpgri-palembang.ac.id

Cetakan Pertama, Juni 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita ucapkan kehadiran Allah SWT karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya jua suatu karya berupa prosiding Webinar Nasional Olahraga ini dapat diselesaikan. Adapun tujuan dari penerbitan prosiding ini adalah sebagai wahana informasi di bidang karya ilmiah khususnya di bidang olahraga agar dapat disebarluaskan kepada para pencari informasi, peneliti, dosen, dan mahasiswa yang sedang menulis karya ilmiah. Di samping itu, karya ini adalah sebagai tempat berbagi pendapat yang pada gilirannya akan mendapat masukan dari para pembaca. Selain itu, prosiding ini juga akan menambah koleksi perpustakaan di ruang baca Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Palembang.

Prosiding Webinar Nasional Olahraga ini adalah kumpulan karya ilmiah dari para penyaji makalah dalam seminar yang telah dilaksanakan oleh Universitas PGRI Palembang pada tanggal 29 Juni s.d 1 Juli 2020. Kami sadari sepenuhnya bahwa prosiding ini belum dapat memenuhi kepuasan para pembaca, namun setidaknya dapat membantu bagi pengguna informasi ilmiah di bidang Olahraga.

Akhir kata kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu serta semua panitia pelaksana Webinar Nasional Olahraga ini. Kepada semua peserta dan pemakalah, kami mohon maaf jika ada kekurangan dalam pelayanan kami. Kepada Allah kami mohon ampun.

Palembang, 27 Juni 2020

Editor

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Reviewer	ii
Kata Sambutan	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi.....	v
SURVEI TKJ PEMAIN FUTSAL SISWA SMA NEGERI 3 MAKASSAR.....	1-11
Benny Badaru	
TINGKAT PENGETAHUAN VIRUS COVID-19 PADA PESERTA DIDIK KELAS 10 SMA, SMK DAN MA WILAYAH KECAMATAN PLOSO KABUPATEN JOMBANG.....	12-18
Arnaz Anggoro Saputro	
EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN JARAK JAUH DENGAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19 MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN	19-29
Dyah Purnama Sari	
NALISIS KEMAMPUAN TENDANGAN MAWASHI USHIRO GERI PADA ATLET KARATE DI DOJO SRIWIJAYA KARATE CLUB PALEMBANG	30-40
Puput Sekar Sari	
IMPLEMENTASI INSTRUMEN PENGUKURAN KAPASITAS FISIK KELENTUKAN, KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN PERUT	41-53
Hoirun Nisa	
PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING SEPAKBOLA SMA NEGERI 3 LUBUKLINGGAU PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP	54-60
Nopriansyah, Wachid Sugiharto	
MOTIVASI MASYARAKAT BEROLAHRAGA DI JAKABARING SPORT CITY PALEMBANG.....	61-67
Rury Rizhardi, Endie Riyoko	
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA GUNTING MELALUI METODE PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V A SD NEGERI 72 PAGAR ALAM UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI	68-78
Mirza Awali	

HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN POWER OTOT LENGAN TERHADAP HASIL LOB PADA ATLET PB DUTA LUBUK LINGGAU Maya Kurnia, Putri Cicilia Kristina, Perabu Nita	79-85
IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN CTL DENGAN INKUIRI DALAM PEMBELAJARAN LAY-UP SHOOT I Wayan Merta	86-94
PENGARUH PENGGUNAAN MODIFIKASI MEDIA BOLA KARET TERHADAP KETERAMPILAN SHORT PASS DALAM Bangbang Syamsudar, Ribut Wahidi, Agus Prima Aspa	95-110
IMPLEMENTASI INSTRUMEN PENGUKURAN KAPASITAS FISIK DAYA TAHAN, KEKUATAN DAN KECEPATAN..... Fitriatul Hasanah	111-121
PEMBINAAN OLAHRAGA LAWN BOWLS TERHADAP PERKEMBANGAN PRESTASI ATLET..... Chandra Febriyan Fitriawan	112-131
PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP MEDICINE BALL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS SISWA PUTRI Siti Ayu Risma Putri, Firmansyah Dlis, Samsudin	113-138
MOTIVASI SISWA DALAM MELAKUKAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SEKECAMATAN LEMPUIN JAYA..... Dedik Triyanto, Muhamad Idris, Rury Rizhardi	139-145
SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI SE KOTA PALEMBANG..... Syamsul Arifin, Putri Cicilia Kristina, Mutiara Fajar	146-152
UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI PENDEKATAN MODEL BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 11 SEMBAWA KECAMATAN SEMBAWA KABUPATEN BANYUASIN III..... Sunaryo	153-161
SOSIALISASI SEKOLAH PELAJAR BOLA VOLI MOTIVASI BERLATIH SEJAK DINI UNTUK KEDEPAN Andri Wahyu Utomo	162-173
UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI MINI MELALUI METODE KOMANDO SISWA KELAS V SD NEGERI 11 PINANG..... Peris Nepil, M. Taheri Akhbar dan Bayu Iswana	174-184

UPAYA MENINGKAT TEKNIK SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI MINI MELALUI MODIFIKASI PADA SISWA/SISWI KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 02 PAYARAMAN.....	185-190
Maulana, M. Taheri Akhbar dan Bayu Iswana	
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 60 METER MELALUI PERMAINAN HIJAU HITAM SISWA KELAS V SD NEGERI 28 TANJUNG RAJA	191-200
Henny Octavia	
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X MA NURUL AMAL PANCASILA KECAMATAN PEMULUTAN KABUPATEN OGAN ILIR TAHUN 2020.....	201-208
Muhamad Bustomi	
SURVEI MOTIVASI SISWA MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA SE-KECAMATAN MUARA PINANG.....	209-214
Mezi Saputra, Yasir Arafat dan Agung Mahendra	
TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 118 PALEMBANG	215-222
Rizki Habibullah	
UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SERVIS BAWAH BOLA VOLLI MINI MELALUI MODIFIKASI PADA SISWA SISWI KELAS V SDNEGERI 09 SUNGAI PINANG	223-229
Yuslihawati, M. Taheri Akhbar dan Widya Handayani	
PELAKSANAAN USAHA KESEHATAN SEKOLAH DI SEKOLAH DASAR NEGERI 18 TANJUNG RAJA KECAMATAN TANJUNG RAJA KABUPATEN OGAN ILIR.....	230-244
Nilawati	
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 11 RANTAU ALAI KABUPATEN OGAN ILIR TAHUN 2019	245-250
Nurali Said dan Ilham Arvan Junaidi	
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SISWA KELAS V SD NEGERI 79 PRABUMULIH TAHUN PELAJARAN 2019-2020.....	251-257
Deswandi	
UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SERVIS BAWAH BOLA VOLLI MINI MELALUI MODIFIKASI PADA SISWA DAN SISWI KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 04 RANTAU ALAI.....	258-265
Syarkowi	

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 03 MUARA KUANG TAHUN PELAJARAN 2019-2020.....	266-274
Eni Helfiani	
PENINGKATAN HASIL LARI JARAK PENDEK MELALUI PERMAINAN ESTAPET PADA SISWA SD NEGERI MACANG SAKTI KECAMATAN SANGA DESA KABUPATEN MUSI BANYUASIN.....	275-285
Tiara Noprianti, Farizal Imansyah dan Endie Riyoko	
TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI 01 RANTAU PANJANG KABUPATEN OGAN ILIR TAHUN 2020.....	286-293
Rosiyana, Dede Dwiansyah Putra dan Ardo Okilanda	
UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI MINI MELALUI MEMODIFIKASI PADA SISWA SISWI.....	294-300
Ernita Kusyanti	
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 60 METER MELALUI PERMAINAN HITAM HIJAU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 17 MAKARTI JAYA KABUPATEN BANYUASIN.....	301-311
Susiyamni	
UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI MINI MELALUI MODIFIKASI PADA SISWA/SISWI KELAS V SD NEGERI 08 PEMULUTAN SELATAN.....	312-322
Sumarni, Rury Rizhardi dan Ardo Okilanda	
TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN INDRALAYA TAHUN 2020 KECAMATAN INDRALAYA KABUPATEN OGAN ILIR.....	323-329
Titis Hairani, Mutiara Fajar dan M. Taheri Akhbar	
PENGARUH LATIHAN INTENSITAS TINGGI TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PADA TIM SEPAKBOLA SMA NEGERI 5 PINRANG.....	330-341
Saharullah Risal	
UPAYA MENINGKATKAN HASIL LARI JARAK PENDEK 50 METER MELALUI PERMAINAN ESTAFET PADA SISWA KELAS V MI NEGERI 01 OGAN ILIR TAHUN PELAJARAN 2019-2020.....	342-350
Hermanto	
UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERMAIN SEPAKBOLA MELALUI PEMBELAJARAN MENGGIRING BOLA BOLAK-BALIK PADA SISWA KELAS V.A SDN 48 PRABUMULIH TAHUN PELAJARAN 2019-2020.....	351-359
Suharni	

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI SEKECAMATAN MUARA SUGIHAN.....	360-369
Ari Susilo, Putri Cicilia Kristina dan Mutiara Fajar	
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 9 BANYUASIN III KABUPATEN BANYUASIN TAHUN 2020.....	370-376
Imam Munandar	
SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) SE-KECAMATAN SIMPANG KABUPATEN OKU SELATAN.....	377-387
Muhammad Eka Rio, Daryono dan Agung Mahendra	
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS MTSN 3 KOTA PEKAN BARU PROVINSI RIAU.....	388-398
Mimi Yulianti dan Ridho Kurniawan	
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV SD NEGERI 09 TANJUNG RAJA KABUPATEN OGAN ILIR TAHUN 2020.....	399-405
Arbani	
UPAYA MENINGKATKAN HASIL PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI MELALUI PEMBELAJARAN INOVASI PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 61 PRABUMULIH KECAMATAN RAMBANG KAPAK TENGAH.....	406-417
Syhrial	
PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK MELALUI BERMAIN DENGAN ALAT BANTU BILAH BAMBU PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 20 KECAMATAN PRABUMULIH TIMUR.....	418-428
Hidayah	
ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET KARATE KABUPATEN BANYUASIN PASCA PORPROV SUMATERA SELATAN TAHUN 2017.....	429-434
Adi Prayugo	
PERBANDINGAN HASIL MEMANAH RONDE NASIONAL SQUARE STANCE, OPEN STANCE, DAN CLOSE STANCE DI CLUB ADI SUCIPTO 13 PALEMBANG.....	435-442
Hendra Gunawan, Yasir Arafat dan Ilham Arvan Junaidi	
UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN KERJASAMA DALAM BELAJAR MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PESAN BERANTAI PADA ANAK KELAS VI SD NEGERI 02 RANTAU PANJANG KABUPATEN OGAN ILIR TAHUN AJARAN 2019/2020.....	443-452
Marjuni, Bambang Hermansah dan Farizal Imansyah	

SURVEI MINAT SISWA DALAM MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMA SE-KECAMATAN MAKARTI JAYA.....453-464
Muhammad Bagus Ridwan