

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL IPTEK OLAHRAGA

“Implementasi Olahraga Kesehatan di
Masa Pandemi Dalam Menyambut
Kebiasaan Baru (New Normal)”

BANYUWANGI, 5 SEPTEMBER 2020

E-ISSN :2622-0156

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI**

Jl. Ikan Tongkol No.22 Kertosari Banyuwangi



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL IPTEK OLAHRAGA (SENALOG III)

**Universitas PGRI Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia
05 September 2020**

Sekretariat:

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas PGRI Banyuwangi

Jl. Ikan Tongkol No. 22, Kertosari, Banyuwangi, Jawa Timur 68416

Email: semnas.fok@unibabwi.ac.id

SAMBUTAN DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI

Salam Olahraga,

Sejarah perjalanan bangsa Indonesia membuktikan bahwa olahraga tidak hanya sebagai sarana peningkatan pola hidup sehat dan prestasi, tetapi sekaligus sebagai media perjuangan dan pemersatu bangsa. Olahraga juga mulai diperhatikan sebagai sebuah olahraga prestasi yang mampu membawa nama negara menggaung di kancah dunia. Olahraga juga berperan penting dalam dunia pendidikan. Tentunya untuk menjadikan olahraga sebagai salah satu ilmu pengetahuan yang wajib diketahui oleh anak bangsa, kita perlu seorang tenaga pendidik yang profesional. Kita harus menyadari juga bahwa olahraga adalah media perjuangan untuk menunjukkan kepada dunia tentang eksistensi bangsa Indonesia sebagai sebuah negara yang berdaulat.

Seminar Nasional bertema "Implementasi Olahraga Kesehatan di Masa Pandemi Dalam Menyambut Kebiasaan Baru (New Normal)" ini merupakan kegiatan tahunan ketiga di Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Tema yang diusung sesuai ciri khas yang diarahkan untuk selalu berbasis perkembangan olahraga di Indonesia secara umum dan berbasis kearifan lokal secara khususnya. Seminar ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ataupun menjadikan mahasiswa, dosen maupun guru olahraga yang berkesempatan hadir di seminar ini menjadi lebih profesional, mampu mengoptimalkan keilmuan berbasis kearifan lokal yang dikemas dalam bentuk *Aktivitas pada Masa Pandemi* dan tentunya melalui pengembangan aktivitas fisik berbasis olahraga juga dapat meningkatkan daya imun masyarakat Indonesia.

Aktivitas pada masa pandemi Covid-19 merupakan salah satu bentuk upaya menjaga imunitas tubuh dalam mencegah penularan virus yang saat ini sedang menimpa dunia secara umum dan Indonesia secara khusus. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan menggunakan kaidah-kaidah konsep kepelatihan secara umumnya, seperti modalitas olahraga, frekuensi latihan, volume latihan, dan intensitas latihan. Hal ini tidak lepas oleh pemikiran akademisi dan masyarakat itu sendiri dalam mengimplementasikan aktivitas fisik dengan pihak terkait.

Akhir kata, saya ucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah bekerja keras menyelenggarakan kegiatan ini. Panitia, Tuan Rumah (Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Univ. PGRI Banyuwangi), Para Pemakalah dan Peserta, dan para reviewer. Penghargaan yang setinggi-tingginya kami sampaikan kepada Pembicara Utama.

Semoga kegiatan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Salam Olahraga

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Danang Ari Santoso, M.Pd

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. Wb.

Alhamdulillah rabbil'alamin. Segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga prosiding ini dapat terselesaikan dengan baik. Prosiding ini berisi kumpulan makalah dari berbagai ilmu dalam olahraga yang telah dipresentasikan dan didiskusikan dalam Seminar Nasional Iptek Olahraga yang diadakan oleh Prodi Penjaskesrek, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi pada hari Sabtu, 05 September 2020. Seminar ini mengangkat tema "Implementasi Olahraga Kesehatan di Masa Pandemi Dalam Menyambut Kebiasaan Baru (New Normal)".

Prosiding ini disusun untuk mendokumentasikan gagasan dan hasil penelitian ilmu-ilmu yang terkait dalam bidang olahraga. Selain itu, diharapkan prosiding ini dapat memberikan wawasan tentang perkembangan dalam pelaksanaan atau implementasi aktivitas fisik pada masa pandemi Covid-19. Dengan demikian, seluruh pihak yang terlibat dalam proses pencegahan dan penyebaran Covid-19 dapat terus termotivasi dan bersinergi untuk berperan aktif membangun model atau bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan masyarakat di Indonesia.

Dalam penyelesaian prosiding ini, kami menyadari bahwa dalam proses penyelesaiannya tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini panitia menyampaikan ucapan terima kasih dan memberikan penghargaan setinggi-tingginya, kepada :

1. Rektor Universitas PGRI Banyuwangi, Dr. H. Sadi, MM., yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi dalam kegiatan ini.
2. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Danang Ari Santoso, M.Pd., atas segala support dan motivasi dalam kegiatan ini.
3. Ka.Prodi Penjaskesrek, Moh. Agung Setiabudi, M.Pd, atas segala bantuan serta masukan demi lancarnya kegiatan ini.
4. Seluruh pembicara tamu, Prof. Dr. drg. Soetanto Hartono, M.Sc., dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O., dan Dr. Widiyanto, M.Kes., atas kesediannya menjadi narasumber dalam kegiatan ini.
5. Bapak/Ibu seluruh dosen, guru dan pejabat instansi penyumbang artikel hasil penelitian dan pemikiran ilmiahnya dalam kegiatan seminar nasional ini.
6. Bapak/Ibu/Mahasiswa seluruh panitia yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pemikiran demi kesuksesan acara ini.

Kami menyadari bahwa prosiding ini tentu saja tidak luput dari kekurangan, untuk itu segala saran dan kritik kami harapkan demi perbaikan prosiding pada terbitan tahun yang akan datang. Akhirnya kami berharap prosiding ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak.

Wassalamualaikum wr. wb.

Bayuwangi, 05 September 2020
Ketua Panitia

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMBUTAN DEKAN FOK	C 03
KATA PENGANTAR	C 04
DAFTAR ISI	C 05
KEYNOTE SPEAKER	
Physical Activity During Physical Distancing	Widiyanto
	Aktivitas Fisik-Or 1-10
KATEGORI FISILOGI OLAHRAGA	
Analisis Motorik Halus Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Di SDN 1 Sumbergedong Trenggalek	Henri Gunawan Pratama Danang Ari Santoso
	Fisiologi-Or 01-05
KATEGORI PARTISIPASI OLAHRAGA	
Tingkat Partisipasi Masyarakat Berolahraga dengan Permainan Tradisional Di Kampoeng Batara	Wawan Setiwan Moh. Agung Setiabudi
	Partisipasi- Or 01-04
KATEGORI KEPELATIHAN OLAHRAGA	
Efektifitas Pelatihan Jogging Sprint Combination Terhadap Tingkat Kadar Lemak Siswa	I Gusti Putu Ngurah Adi Santika Kadek Yudha Pranata
Review Tren Penelitian Minuman Yang Dikonsumsi Untuk Pemulihan Fisik Saat Olahraga	Gatut Rubiono Donny Setiawan
	Kepeleatihan-Or 01-06 Kepeleatihan-Or 07-11
KATEGORI KONDISI FISIK	
Analisis Keluhan Fisik Pengendara Ojek <i>Online</i> di Kabupaten Banyuwangi	Khoirul Anam Ikhwan Muhammad Fasrul Anugrah
Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Porprov Bolavoli Pantai Kabupaten Banyuwangi	Arum Jayengsari Edi Irwanto Bayu Septa Martaviano Triaiditya
	Kondisi Fisik 01-05 Kondisi Fisik 06-088
KATEGORI BIOMEKANIKA OLAHRAGA	
Analisis Gerak Anak Panah dengan Kecepatan Awal	Anas Mukhtar Gatut Rubiono
	Mekanika-Or 01-06
KATEGORI SARANA PRASARANA OLAHRAGA	
Survei Kondisi Lingkungan Dan Kelayakan Gedung Bulutangkis Universitas PGRI Banyuwangi	Puji Setyaningsih Edi Irwanto
	Sarpras-Or 01-04

