

# Prosiding

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



Semarang, 2 Maret 2015

## **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 sebagai 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 Pendidikan Olahraga Pascasarjana

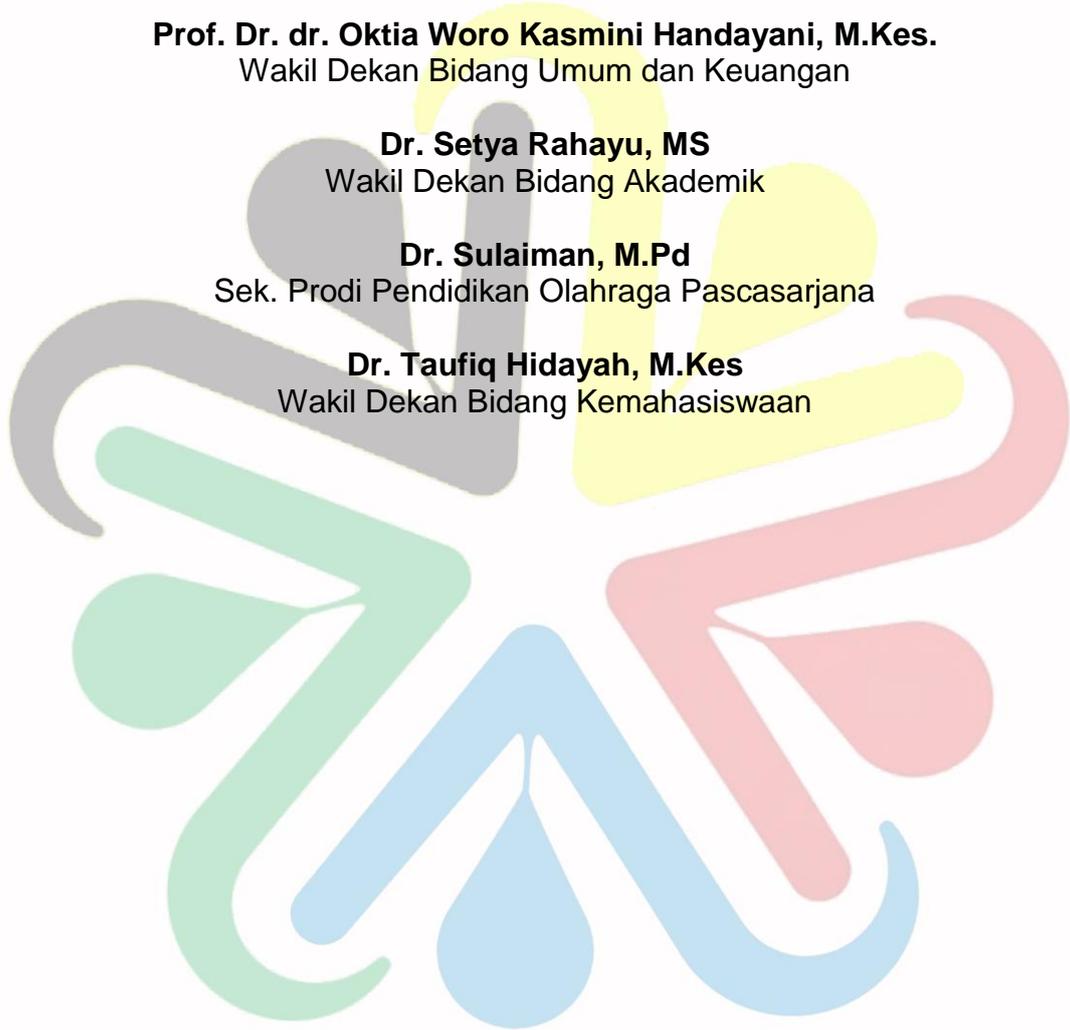
**Prof. Dr. Ahmad Slamet, M.Si**  
Ass. Direktur Pascasarjana

**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

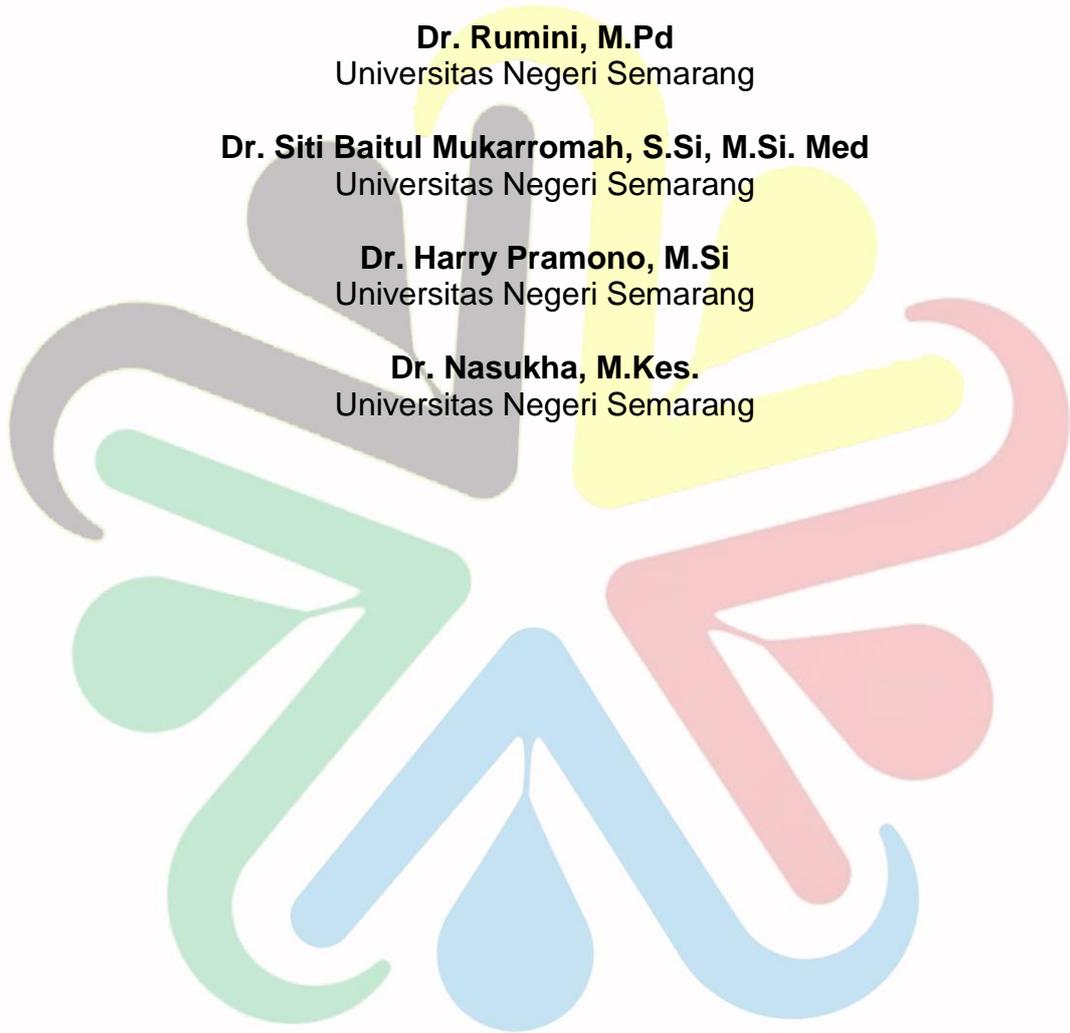
**Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd**  
Universitas Negeri Malang

**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 KESEGERAN 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 PROTOTYPE 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 Pujiyanto (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 Tenis Terhadap Pengaplikasian 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)

**PENGUNAAN 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 tentang Kemampuan 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 PROTOTIPE JAMUR 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'l (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 ATLET 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)

**POSTER**

**KAJIAN KEBERADAAN TES KEBUGARAN JASMANI BAGI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR KELAS RENDAH**

MANSUR (743 – 751)

**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 (752 – 759)

**ANALISIS TES KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK SD KELAS TINGGIKABUPATEN ACEH BESAR TAHUN 2015**

Sukardi Putra (760 – 767)

**PENGEMBANGAN SISTEM PENYELENGGARAAN PENJASORKES DI KABUPATEN ACEH BESAR (STUDI INTERVENSI KEBIJAKAN PUBLIC DI KABUPATEN ACEH BESAR DALAM RANGKA PENEINGKATAN KUALITAS PENYELENGGARAAN PJOK DISATUAN PENDIDIKAN)**

Syamsulrizal (768 – 775)

**MAN TO MAN (Main Tonnis Mantul)**

Tri Nurharsono, Moch Fahmi Abdulaziz (776 – 778)

**KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI  
KABUPATEN ACEH BESAR**

Yeni Marlina (779 – 785)

**ANALISIS ALAT UKUR KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMA DI  
KABUPATEN ACEH BESAR**

Zulfikar (786 – 795)



# IDENTIFIKASI TEKNIK DASAR BELADIRI LANGGA GORONTALO UNTUK MEMBANGUN JATI DIRI DAERAH (Studi Kasus di Provinsi Gorontalo)

Oleh  
Hartono Hadjarati  
Universitas Negeri Gorontalo  
Email : [hartonohadjarati@ung.ac.id](mailto:hartonohadjarati@ung.ac.id)

## ABSTRAK

Lahir dari yang tidak berbentuk Struktur gerak, beladiri langga berkembang pesat di masyarakat Gorontalo, dengan tradisi "*pitodu*", telah mampu melahirkan pendekar-pendekar gagah berani yang banyak bergabung dalam pasukan-pasukan kerajaan. Tujuan Penelitian ini adalah Mengidentifikasi Teknik Gerak Dasar Beladiri *langga*. Metode yang digunakan studi kasus, melalui Observasi, Wawancara, Dokumentasi, Instrumen penelitian Buku catatan, Camera, Handycam. Teknik analisis data yang digunakan teknik analisis deskripsi kualitatif. Hasil Identifikasi menemukan teknik-teknik dasar beladiri langga, yakni sikap Hormat, ada 3 teknik hormat, Teknik Kuda-kuda memiliki utama yakni 3 teknik, Teknik sikap pasang terbuka, yaitu Sikap Pasang dengan sikap lengan dan tangan yang tidak melindungi tubuh, Teknik Langkah ditinjau dari arah beladiri langga mempunyai arah 8 penjuru mata angin, ditinjau dari cara langkah, Angkat, geseran dan Ingsutan ini lebih banyak digunakan oleh yang *mohudu*. Ditinjau dari Langkah dan posisi, Segaris, tegak lurus dan serong, langkah diperhitungkan terhadap posisi lawan sehingga setiap langkah mempunyai arti dan isi. Ditinjau dari pola langkah yakni Lurus, ladam. Beladiri langga sikap bertahan dengan tangkisan, tangkapan, elakan serta Kunci. Sikap teknik serang ada 2 dengan tangan (teknik Pukulan Bandul (*molutao*), Tebasan (*pontodu*), Sangga (*huwalingo*), Tampan (*Taapo*), Dobrakan (*Moluludu*), Sikuan (*MoliU*) dan kaki, teknik tendangan lurus, Tendangan Jejang, dan teknik lututan. Kesimpulan Beladiri Langga, mempunyai teknik-teknik dasar beladiri, ditinjau dari 4 aspek yakni Mental-Spiritual, Olahraga, Beladiri dan seni. Beladiri langga mempunyai keempat-empatnya khusus aspek olahraga hanya sebagai untuk kesehatan, unsur kompetisi di tidak ada karena masih tradisional.

**Kata Kunci** : Teknik, Gerak Dasar, Beladiri Langga, Gorontalo

### A. Pendahuluan

Beladiri *langga* merupakan warisan budaya asli bangsa Indonesia, yang berasal dari daerah Gorontalo, ini dapat ditelusuri dan dibuktikan dari adanya kenyataan yang menunjukkan bahwa hampir di setiap wilayah nusantara ini terdapat beragam beladiri. Agung Nugroho (2007: 14) mengatakan "Karakteristik wilayah Nusantara yang merupakan negara kepulauan memunculkan berbagai ragam budaya berupa adat istiadat, tingkah laku dengan bentuk yang berbeda-beda dan unik sesuai dengan karakter masing-masing daerah. kebudayaan

daerah mencerminkan watak dan kepribadian dari masyarakat itu sendiri, maka hal ini pulalah melahirkan berbagai bentuk ragam beladiri”.

Beladiri *langga* ada sejak abad 16 sebelum agama islam masuk ke Gorontalo, yang tercipta dari seorang pendekar sakti mandraguna yang oleh masyarakat setempat di juluki “*Ju Pangola*” sosok pendekar ini tidak ketahui pasti oleh masyarakat, karena orangnya sangat misterius dia datang dan pergi sangat cepat menghilang setelah melakukan pengamanan diperkampungan masyarakat yang terlibat perkelahian atau kekacauan yang melibatkan masyarakat luas, oleh sebab itu julukan lain yang di sandangnya adalah “*Te Ilato*”.

Sejarah beladiri mencatat semua beladiri lahir karena seorang mempraktek suatu gerakan yang menirukan berbagai macam gerak dari binatang buas (Harimau, Ular, Burung Elang, Bangau, Monyet) yang kemudian dikembangkan menjadi sebuah teknik bertarung yang ampuh untuk membeladiri dari ancamnya yang datang. Lain hal dengan proses lahirnya beladiri langga, “*Ju panggola*” menciptakan beladiri *langga* dari proses meneteskan air matanya ke seseorang kepercayaan (murid), yang konon tidak belajar beladiri secara langsung, hal ini yang disebut proses “*pitodu*” yang sampai sekarang ini terus di pertahankan oleh masyarakat Gorontalo. Setelah seorang murid ini kena tetesan *pitodu*, saat itu dia langsung melakukan gerak-gerakan seperti orang melakukan teknik-teknik beladiri oleh masyarakat Gorontalo menyebutkan bahwa orang tersebut kemasukan “*Ilo tuwanga*”. Dari proses *ilo tuwanga* inilah lahir nama beladiri *langga* yang berasal dari kata bahasa Gorontalo “*hilagga-langgawa*”.

Lahir dari yang tidak berbentuk Struktur gerak, beladiri langga berkembang pesat di masyarakat Gorontalo, dengan tradisi “*pitodu*”, telah mampu melahirkan pendekar-pendekar gagah berani yang tergabung dalam pasukan-pasukan kerajaan, yang dikepalai oleh seorang *Jugugu* (kepala keaman kerjaan). Hal ini bisa dilihat dalam perjanjian pihak Hindia Belanda dan Kerajaan Gorontalo, yakni Raja Muhammad Djain Iskandar Monvarsa dengan asisten residen Gorontalo, *Willem Laurens Van Gurieke* pada tanggal 19 Agustus 1828. Dimana pihak Kerajaan Gorontalo untuk dapat membantu Hindia Belanda dalam mempertahankan wilayah jajahannya dengan memasok prajurit sewaan yang siap pakai. Sebanyak 400 orang pria yang menguasai beladiri langga dengan dipimpin oleh putra sulung raja yakni Hassan Monvarsa yang diberi pangkat “*Kapitein laut*”.

Dari beberapa pertunjukan beladiri *langga* yang ada terdapat asumsi masyarakat mengatakan bahwa beladiri *langga* merupakan sebuah seni berupa pencak atau silat dan hal ini masih simpangsiur terhadap pandangan mereka dilihat dari pelaksanaannya, keberadaan beladiri *langga* sulit teridentifikasi dalam hal bentuknya, dilihat dari komponen pelaksanaannya, beladiri *langga* mempunyai gerakan yang efektif, heroik, dan saat pelaksanaannya ada semacam ritual yang dilakukan. Hal ini menyulitkan dimana beladiri *langga* bisa berdiri sebagai bentuk yang utuh dan jelas. (Irwan Yasin,2014.3) mengatakan bahwa dalam beladiri *langga* tidak diketahui secara pasti adanya seni dan tradisi apakah keduanya terlahir dengan cara berbeda atau secara bersamaan saling berkaitan. Namun dalam pelaksanaan beladiri *langga* secara visual akan membedakan bahwa suatu seni dan tradisi memiliki sebuah struktur dan konsep gerak yang berbeda.

Dewasa ini beladiri *langga* lebih membutuhkan fleksibilitas untuk menghadapi masalah yang semakin kompleks dengan keadaan yang berubah dengan cepat hal ini mendorong beladiri *langga* untuk lebih mengembangkan diri pada peningkatan kemampuan pada perubahan lingkungan masyarakat sekitar, dengan merubah perwujudan fungsi dalam mengembangkan beladiri *langga* lebih terbuka dan inovatif.

Beladiri *langga* bukan ilmu yang statis. Ilmu ini berkembang dari waktu ke waktu. Proses akulturasi merupakan salah satu penyebab munculnya berbagai aliran dan peningkatan kemampuan beladiri *langga*. Perpindahan penduduk, ekspansi kerajaan dan sifat suka merantau (*moleleyangi*) menyebabkan terjadinya pertemuan dan persilangan antara berbagai ilmu kanuragan (beladiri) yang saling memberi dan menerima. Oleh karenanya dengan datangnya berbagai suku dan bangsa ke Gorontalo, tidaklah tertutup kemungkinan terjadinya persilangan yang memperkaya kemampuan beladiri *langga* Gorontalo seperti misalnya ilmu beladiri yang banyak dipengaruhi Kuntao Cina diberbagai tempat di daerah Gorontalo sudah dianggap sebagai ilmu asli setempat (Hadjarati, 2014)

Beladiri *langga* tidak memiliki struktur gerak yang baku layaknya sebuah beladiri yang berkembang, setiap orang yang telah melakukan tradisi "*pitodu*" itu sudah dianggap sudah mampu melakukan beladiri, walaupun sebelum proses ini dilakukan dengan latihan dasar seperti dikenal *mobayanyo*, tapi ini hanya sekedar petunjuk-petunjuk gerakan serang belaan, dengan pola langkah biasa, dengan sikap pasanganya "*mohudu*" yang menjadi gerak untuk menunjukan siap

bertarung, yang kemudian di tandai dengan gerak *mohemeto* (sambutan) oleh pihak lawan. Sikap *mohudu* dan *mohemeto* adalah sebuah sikap yang perlu dikuasai oleh pelangga. Dengan 2 gerak ini sangat kental dengan nuansa mistiknya (ilmu gaib)

Observasi yang dilakukan peneliti kepada orang-orang yang pernah belajar beladiri *langga*, umum dilakukan secara sembunyi-sembunyi dalam rumah maupun pondok yang jauh dari penglihatan masyarakat, itupun yang ikut belajar 1 atau 2 orang saja, yang tertarik belajar beladiri *langga* lebih banyak yang suka merantau, hal ini bisa dimaklumi suku Gorontalo adalah suku yang suka merantau (moleleyangi). Lama belajar teknik dasar *langga* ditandai dengan sudah berapa kali murid itu melakukan *pitodu*, idealnya orang belajar beladiri *langga* melakukan tradisi “*Pitodu*” 7 kali, proses ini dilakukan berbeda-beda disetiap daerah yakni 7 kali itu dilakukan selama 1 minggu full setiap 1 kali latihan itu dilakukan “*pitodu*” ada latihan 7 kali dilakukan setiap malam jumat saja, yang diakhir dengan *moduhu* (upacara penamatan belajar beladiri *langga*) dengan tradisi memotong ayam jago yang telah ditentukan. Kemudian di bacakan mantra-mantra oleh guru *langga* yang kemudian si pelangga di mandikan setelah itu darah ayam yang di potong tadi diletakan oleh guru *langga* disetiap persendian pelangga. Sesuai dengan hasil wawancara peneliti bahwa itu dimaksudkan untuk kemasukan roh ayam, dalam mitos guru *langga* bahwa ayam itu melambangkan, gerak yang lincah, gesit mampu merasakan sesuatu hawa yang mendekat ketubuhnya walaupun dia dalam keadaan tidur (sifat ayam).

Observasi terhadap tetua-tetua beladiri *langga*, pada tahun 2014, yang tetua-tua *langga* yang masih aktif melakukan tradisi “*pitodu*” sudah sangat langka yang berhasil di temui langsung peneliti tinggal sebanyak 7 orang yang tersebar di 4 daerah yakni kabupaten Bone Bolango, Kota Gorontalo, Kabupaten Gorontalo, dan Gorontalo Utara. Langkahnya para pe’langga, akan mengancam keberlangsungan dari beladiri tradisional khas budaya Gorontalo akan punah. Sedangkan generasi mudanya sudah jarang berminat untuk mempelajari beladiri ini, di sebabkan banyaknya beladiri alternatif yang lebih modern yang telah mengakses sampai ke pelosok-pelosok desa di Gorontalo. Oleh karena itu dilakukan langkah-langkah penyelamatan dengan melakukan studi ilmiah untuk dapat mengkontruksi kembali kejayaan beladiri *langga*, agar di pelajari lebih

mudah, efektif dan efisien dengan studi identifikasi terhadap teknik dasar beladiri langga.

Proses identifikasi teknik gerak dasar beladiri *langga* sebetulnya untuk memudahkan pengembangan beladiri *langga*, hal dilakukan agar beladiri *langga* yang masih tradisional tidak lagi hanya berkembang dan dikenal di Gorontalo, juga akan sangat membantu dalam mensosialisasikan beladiri *langga* kemasyarakat serta dalam publikasi ke tingkat nasional, sehingga mungkin bisa saja suatu saat karena sudah jelas bentuk gerak dasar beladiri *langga* akan banyak diminati dan mudah dipelajari oleh masyarakat.

Proses identifikasi unsur gerak dasar beladiri *langga* dilakukan dengan langkah perekaman video terhadap para tetua-tua beladiri *langga* di Gorontalo, selanjutnya di kumpulkan agar memudahkan melakukan identifikasi unsur gerak dasarnya. Beladiri *langga* diharapkan mampu merefleksikan beberapa kunci kebudayaan yang lebih luas, yakni sistem nilai yang ada di masyarakat Gorontalo dan sistem nilai beladiri *langga* itu sendiri. Untuk itu dalam penelitian ini akan diidentifikasi unsur gerak dasar beladiri *langga* dengan memperhatikan kaidah-kaidah ilmiah yang nantinya dapat menunjang beladiri *langga* dalam melakukan pembinaan dan sosialisasi dalam masyarakat lebih efektif dan efisien, yang akan menarik masyarakat berminat untuk berlatih beladiri *langga*. Serta mempermudah para guru/pelatih *langga* untuk mengajarkan beladiri *langga*.

Menurut peneliti perekaman media video merupakan sarana yang tepat untuk mengidentifikasi keterampilan atau teknik dasar beladiri *langga*, karena video akan merekam unsur-unsur seperti, gerak, gambar dan suara para pe'langga, sehingga penggunaan video dianggap memiliki kesesuaian dengan karakteristik untuk mengidentifikasi teknik dasar beladiri *langga*. dengan video mempermudah identifikasi karena bisa disetel dengan lambat (*show*) ataupun cepat, agar bisa mengamati obyek yang lagi bergerak, hal ini akan lebih efektif dan efisien serta dapat mempermudah pengamatan yang diinginkan.

Langkah-langkah kegiatan pelaksanaan perekaman, yakni : (1) Penelusuran tempat-tempat latihan beladiri langga atau tetua-tetua langga yang diutamakan adalah yang memiliki alat *pitodu*, (2) menjelaskan maksud dan tujuan peneliti kepada mereka yang dituakan di beladiri langga, (3) membuat kesepakatan waktu pelaksanaan pengambilan gambar, (4) menentukan pendamping pelaksana untuk teknis perekaman gambar, (5) melaksanakan

pengambilan gambar, (6) melakukan identifikasi teknik gerak dasar beladiri langga, dengan instrumen yang telah dibuat. (7) melakukan diskusi pembandingan kepada ahli beladiri.

## B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi teknik dasar beladiri langga, dengan teknik penelitian adalah penelitian *participan observation*, populasi penelitian ini adalah pelanggan-pelanggan yang telah berumur 60 tahunan dan sudah pernah mengikuti pertandingan-pertandingan yang diadakan, yang diutamakan guru langga yang ada botol "*pitodu*". Sampel penelitian sebanyak 10 orang, yang mewakili unsur daerah terutama dilihat dari keberadaan bekas Kerajaan kecil yang ada di Gorontalo, yakni Daerah Tapa adalah kerajaan Bulango, daerah Suwawa kerajaan Suwawa, Daerah Batudaa, Kerajaan Limboto, daerah Atinggola kerajaan Atinggola. Setiap sampel direkam menggunakan Handycam SONY HDR-CX 190, 30 X Zom, dengan perekaman 3 sudut pengambilan gambar depan, kiri dan kanan. Vidio digital yang dihasilkan akan ditransfer ke laptop dalam bentuk "avi" files, sehingga diharapkan dapat membantu dan memudahkan peneliti untuk mengidentifikasi teknik gerak dasar beladiri langga.

## C. HASIL

Berdasarkan hasil identifikasi dengan menggunakan blangko instrumen yang diadopsi dari teknik dasar pencak silat sebagai acuan, diperoleh teknik gerak dasar langga, sebagai berikut yang gambarnya telah dipilih sesuai urutan teknik dasar beladiri pada umumnya

### 1. Hasil Identifikasi Sikap Hormat bahasa Gorontalo *Molubo*



Gambar 1 : Sikap Hormat

Deskripsi hasil sikap *molubo* yang digunakan untuk menghormati kawan maupun lawan, posisi sikap *molubo* adalah badan tegap, kaki dibuka lebar bahu, tangan rapat di sejajar dengan mata, jari-jari tangan menghadap keatas.

2. Hasil Identifikasi Teknik Kuda-kuda : Bahasa Gorontalo *Dudutao*



Gambar 2 : Teknik Kuda-kuda

Deskripsi hasil identifikasi teknik dasar kuda-kuda dalam beladiri di langga hanya 3 yakni kuda-kuda sampin kiri dan kanan, kuda-kuda silang, dan kuda-kuda tengah, dengan arah mata ke lawan, kaki agak ditekuk bagian depan, kaki belakang mengikuti, *dudutao* sebagai suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang.

3. Hasil identifikasi sikap pasang dalam Bahasa Gorontalo *Mohudu*



Gambar 3 : *Mohudu* = Sikap pasang

Deskripsi hasil identifikasi teknik dasar *mohudu* dalam beladiri langga adalah sikap seorang pe'langga untuk siap bertarung, yang uni di sikap *mohudu* ini adalah bahasa yang berbentuk simbol dalam posisi tangan si pelangga ketika melakukan *mohudu* ini, hasil wawancara dengan pelaku bahwa dalam posisi tangan pelangga akan diberikan isyarat lewat tangan yang menjulur (*mohudu*) seperti isyarat akan di banting ataupun di patah-patahkan

tulang lawan, oleh karena itu yang *mohemeto* itu sudah waspada dengan simbol itu.

#### 4. Hasil indentifikasi sikap serang dalam bahasa Gorontalo *Mohemeto Momai*



Gambar 4 : *Mohemeto* = Sikap pasang



Gambar 4a : *Mehemeto Ulu*

Deskripsi hasil identifikasi sikap pasang dalam bahasa Gorontalo adalah *mohemeto*, sikap ini untuk menyambut apa yang dilakukan oleh lawan terlebih dahulu melakukan sikap *mohudu*, kedua pelangga kalau belum ada yang melakukan sikap *mohudu* maka pertandingan itu tidak akan jalan, oleh karena suatu pertandingan langga harus ada yang mengambil posisi sikap *mohudu* kemudian lawannya akan sikap *mohemeto*, sikap ini akan berganti seiring telah terjadi pertarungan. Dengan gerak ini dilakukan itu dengan sikap serang kelawan.

#### 5. Hasil idetifiassi sikap pasang teknik gerak ke 2 adalah *Mohemeto Ulu*



Gambar 5 : Teknik Gerak Lututan



Gambar 5a: teknik Gerak tendangan

Deskripsi hasil identifikasi teknik dasar serang dalam beladiri langga terdapat 4 bentuk serang, yakni serang dengan lutut kaki, dengan tedangkan depan, pukulan tangan kempret

## 6. Hasil identifikasi teknik belaian



Gambar 6 : belaian dengan tangkapan hindaran

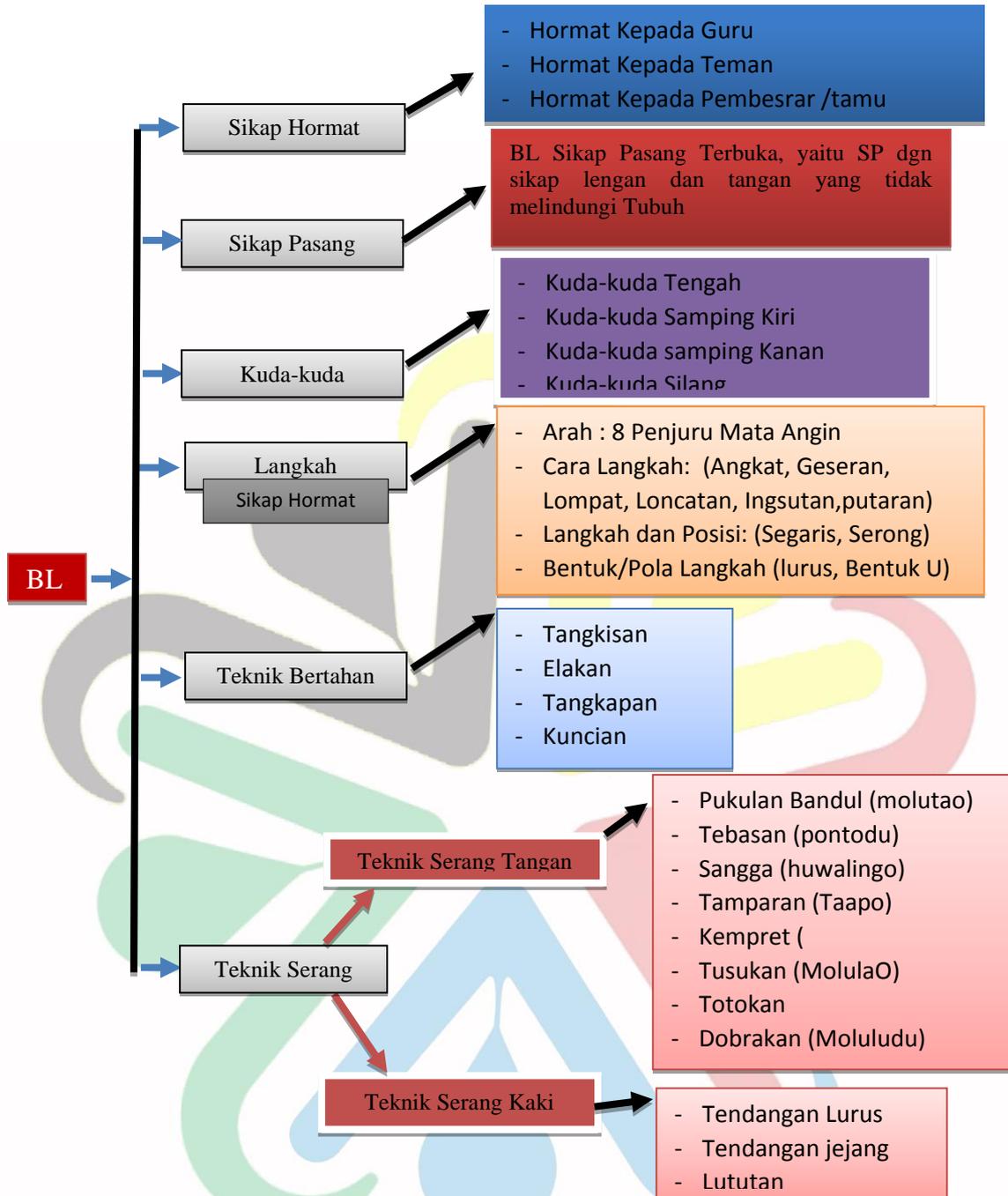


Gambar 6a : belaian dengan tangkapan hindaran

Deskripsi hasil identifikasi teknik dasar belaian dalam beladiri langga yakni, dengan tangkapan atau hindaran saja, sesuai dengan karakter teknik belaian dari beladiri langga adalah sikap belaian sudah itu serangan, dalam bahasa Gorontalo *totame mautilo popai*, ini inti dari serang belaian dalam beladiri langga khas Gorontalo.

### D. PEMBAHASAN

Berdasarkan serangkaian tahapan penelitian, identifikasi teknik dasar beladiri langga Gorontalo, proses suatu gerakan dimulai dari adanya sinyal eksternal atau internal yang masuk melalui saraf otak yang kemudian menyebabkan kontraksi sebuah otot atau kelompok otot Lutan (1988) dalam A.W. Kurniawan, 2014, 251) menyatakan bahwa kontraksi tersebut membangkitkan informasi sensoris (*response-produced feedback*) dari otot-otot dan/atau dari gerakan-gerakan yang dihasilkan oleh otot-otot yang berkontraksi, hal ini terjadi pada prosesi tradisi "*pitodu*" yang dilakukan oleh praktisi-praktisi beladiri Gorontalo. Sedangkan proses *Mobayango* dalam beladiri langga sebagai sumber penglihatan maupun pendengaran berfungsi sebagai umpan balik untuk merangsang informasi yang didapat oleh pelanggan. Yang akan berfungsi sebagai *trigger* atau pemacu bagi kontraksi-kontraksi yang menghasilkan rangkaian gerak-gerak yang lebih lengkap. *Mobayango* sebagai sumber informasi (rangsangan/stimulus) yang masuk melalui pendengaran atau penglihatan diproses di dalam otak dengan cara dikenali dan diidentifikasi dahulu karakteristik



Gambar : Analisis Taksonomi

## E. SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil identifikasi teknik dasar beladiri langga Gorontalo yang dilakukan melalui Vidio, maka dapat disimpulkan bahwa hasil identifikasi tersebut menemukan teknik dasar beladiri langga, walaupun tidak selengkap teknik-teknik dasar standar dari pencak silat sebagai acuan identifikasi. Berdasarkan pada hasil identifikasi teknik dasar beladiri langga Gorontalo dapat di sarankan sebagai berikut : (1). Beladiri langga perlu disusun struktur geraknya,

(2). Beladiri langga harus membentuk organisasi agar bisa melakukan pembinaan/pelatihan lebih terstruktur. (3) beladiri langga lebih membuka diri dengan memperbanyak sosialisasi kepada masyarakat lewat exsebisi dengan beladiri lain yang sejenis karakternya. Misalnya dengan perguruan-perguruan pencak silat yang ada di Gorontalo.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho,2007, *Keterampilan Dasar Pencak Beladiri Materi Sejarah perkembangan Pencak Beladiri Go International*. Diperoleh dari Fik uny.staff .uny .ac.id/ (diunduh 08 November 2014)
- A.W.Kurniawan, 2014, Pengebangan Judo Instruksional Kyu 5 untuk Pejudo Persatuan Judo Seluruh Indonesia, Jurnal IPTEK Olahraga, Vol 16,No 3, Sep-Des. Jakarta
- Basri Amin,2012, *Memori Gorontalo :Teritori, Transisi, dan Tradisi*, Yogyakarta, PenerbitOmbak
- Hartono Hadjarati, 2015, *Sejarah Beladiri Langga*, [hht/www.langgagorontalo.blogspot.com](http://www.langgagorontalo.blogspot.com)
- Irwan Yasin, 2014. Tradisi Langga Di Kota Gorontalo (Studi Kasus Kecamatan Duingingi Kota Gorontalo, <http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFSB/article/view/9010>



PANITIA SEMINAR NASIONAL  
OLYMPIC MOVEMENT DAN OLIMPISM

"Konservasi Nilai-Nilai Keolahragaan Melalui Olympic Movement"