



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon: (0274) 586168 Hunting. Fax (0274) 565500  
Laman: [uny.ac.id](http://uny.ac.id) Email: [humas@uny.ac.id](mailto:humas@uny.ac.id)

**SURAT IZIN**

Nomor : 183/UN34/TU.01/2023

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kemahasiswaan Universitas Negeri Yogyakarta mengizinkan :

NO	Nama	NIP	Golongan	Jabatan
1	Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or.	198211292015041001	III/c	Tim Ahli Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
2	Wisnu Nugroho, S.Pd., M.Pd.	199106052018031001	III/b	Tim Ahli Bidang Akademik dan Kemahasiswaan

Keperluan : Menghadiri Seminar Olahraga yang dilaksanakan oleh MBS  
Tempat : Muhammadiyah Boarding School Prambanan Sleman  
Waktu : 03 Februari 2023  
Keterangan : Biaya ditanggung DIPA UNY

Surat izin ini diberikan untuk dipergunakan dan dilaksanakan sebaik-baiknya dan setelah selesai melaksanakan izin agar melaporkan hasilnya.

Yogyakarta, 02 Februari 2023

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kemahasiswaan,



Tembusan :  
Dekan Fakultas Ilmu  
Keolahragaan dan  
Kesehatan

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.K.  
NIP197203101999031002



# PIAGAM PENGHARGAAN

Proudly Present To

**Wisnu Nugroho, S.Pd.,M.Pd.**

For "sports seminar speakers"

by the department of sport and culture 22/23

Leader of Muhammadiyah  
Student Association 2022 / 2023



*Safanah Azzahra*

Safanah Azzahra

Leader of Student Passion Fair 4

*Aulia Early Larsya*

Aulia Early Larsya

Leader of commite

*Shofika Chalist Fellisya Angelique*

Shofika Chalist Fellisya Angelique



# Membangun Budaya berolahraga untuk mencetak santri yang berkarakter **BAKU** (BAIK KUAT)

*Wisnu Nugroho, M.Pd.*

# HAKEKAT OLAHRAGA

suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi.



SAMBUTAN PERINGATAN HARI OLAHRAGA NASIONAL



Olahraga juga merupakan instrumen bagi peningkatan produktivitas. Sebab, tanpa adanya kesehatan prima yang terjaga dari aktivitas fisik dan olahraga, tidaklah mungkin produktivitas dapat ditingkatkan.

**Presiden Joko Widodo**

9 SEPTEMBER 2020



Foto : Humas Kemenpora

# MANFAAT OLAHRAGA

1. MENYEHATKAN JANTUNG
2. TIDAK MUDAH TERKENA SAKIT
3. TIDUR LEBIH BERKUALITAS
4. MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DAN SUASANA HATI
5. OLAHRAGA DAPAT MENINGKATKAN KINERJA OTAK
6. MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI
7. MENGURANGI STRES
8. MENGAJARKAN KERJASAMA
9. MELATIH KEDISIPLINAN
10. MEMPERERAT PERSAHABATAN



# MOTIVASI BEROLAHRAGA



Motivasi : suatu proses psikologi yang menghasilkan suatu intensitas, arah, dan ketekunan individual dalam usaha untuk mencapai satu tujuan

**"Motivasi Olahraga" adalah keseluruhan dayapenggerak (motif – motif) didalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.**

**Tidak ada atlet yang dapat menang atau menunjukkan prestasi yang optimal tanpa motivasi.**



# Mens sana in corpore sano

Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat

# KONSEP PEMBINAAN OLAHRAGA



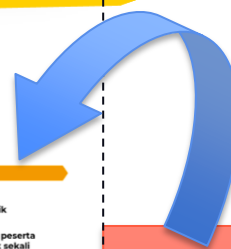
1 2 3 4 5  
GURU

6 7

8 9 10  
PELATIH

## RENCANA AKSI LINGKUP OLAHRAGA PENDIDIKAN TAHUN 2022-2024

	2022	2023	2024
<b>KPI</b>	36% Partisipasi aktif peserta didik 5% Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kategori baik dan baik sekali	38% Partisipasi aktif peserta didik 7,5% Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kategori baik dan baik sekali	40% Partisipasi aktif peserta didik 10% Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kategori baik dan baik sekali
<b>KEY PERFORMANCE INDICATOR</b>	Festival olahraga rekreasi & kompetisi: 10% PAUD/RA/Ui/a; 10% SMP, SMA, MTs/MA; 5% Mahasiswa. 61,5% Tenaga keolahragaan berkualitas 150.000 Siswa teridentifikasi bakat 17.500 Siswa berbakat 7% Fasilitas berstandar nasional dan internasional	Festival olahraga rekreasi & kompetisi: 20% PAUD/RA/Ui/a; 15% SMP, SMA, MTs/MA; 7,5% Mahasiswa. 63% Tenaga keolahragaan berkualitas 200.000 siswa teridentifikasi bakat 27.500 siswa berbakat 8% Fasilitas berstandar nasional dan internasional	Festival olahraga rekreasi & kompetisi: 30% PAUD/RA/Ui/a; 20% SMP, SMA, MTs/MA; 10% Mahasiswa. 65% Tenaga keolahragaan berkualitas 250.000 siswa teridentifikasi bakat 37.500 siswa berbakat 10% Fasilitas berstandar nasional dan internasional
<b>SASARAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terlaksananya <b>Sinkronisasi &amp; Kerjasama</b> antar K/L terkait</li> <li>Tersusunnya <b>Kebijakan pelaksanaan DBON</b> lingkup OR Pendidikan</li> </ul>		
<b>QUICK WIN</b>	Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara, Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah dan CSR		
<b>KEBUTUHAN ANGGARAN</b>			



Peran Guru PJOK menciptakan partisipasi aktif peserta didik & meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kategori baik dan baik sekali

1. Guru PJOK sudah ada KPI / KK?
2. Guru PJOK secara berkala sudah melaporkan kebugaran Peserta Didik belum?

## RENCANA AKSI LINGKUP OLAHRAGA PRESTASI TAHUN 2022-2024

	2022	2023	2024
<b>KPI</b>	Rank 12 Asian Games 2022 Rank 3 SEA Games 2022	Rank 8 Asian Para Games 2022 Rank 1 ASEAN Para Games 2022	Perbaikan Peringkat SEA Games 2023 Rank 1 ASEAN Para Games 2023
<b>RANK</b>	RANK 30 Olympic Games 2024 Rank 40 Paralympic Games 2024		
<b>KEY PERFORMANCE INDICATOR</b>	250 Atlet Elit Nasional 250 Atlet Elit Junior 1.750 Atlet Muda 17.500 Atlet Kelas Olahraga* 150.000 Siswa Identifikasi Bakat*	250 Atlet Elit Nasional 500 Atlet Elit Junior 2.850 Atlet Muda 27.500 Atlet Kelas Olahraga* 200.000 Siswa Identifikasi Bakat*	250 Atlet Elit Nasional 750 Atlet Elit Junior 3.950 Atlet Muda 37.500 Atlet Kelas Olahraga* 250.000 Siswa Identifikasi Bakat*
<b>SASARAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 Sentra Latihan Nasional (Atlet Muda/Usia SMP &amp; SMA) di Sumut, Sumsel, DKI, Jabar, Jateng, Jatim, NTB, Kaltim, Sulsel, Papua</li> <li>1 Indonesia Elite Athlete Training Center (Atlet EIT Nasional/Mahasiswa dan Senior)</li> <li>1 Cibubur Youth Sports Center, DKI Jakarta (Atlet EIT Junior/Usia SMA)</li> <li>1 Indonesia Para Athlete Training Center (Soka)</li> </ul>		
<b>QUICK WIN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontrak Pelatih Asing Level Dunia</li> <li>Training Camp Luar Negeri Jangka Panjang Atlet EIT Junior Potensial Medali (U-18)</li> <li>Sentra Latihan Nasional bekejasama dan berlokasi di 10 Perguruan Tinggi Olahraga</li> </ul>		
<b>KEBUTUHAN ANGGARAN</b>	Rp. 1.431.271.350.000	Rp. 2.195.491.450.000	Rp. 2.714.836.555.000

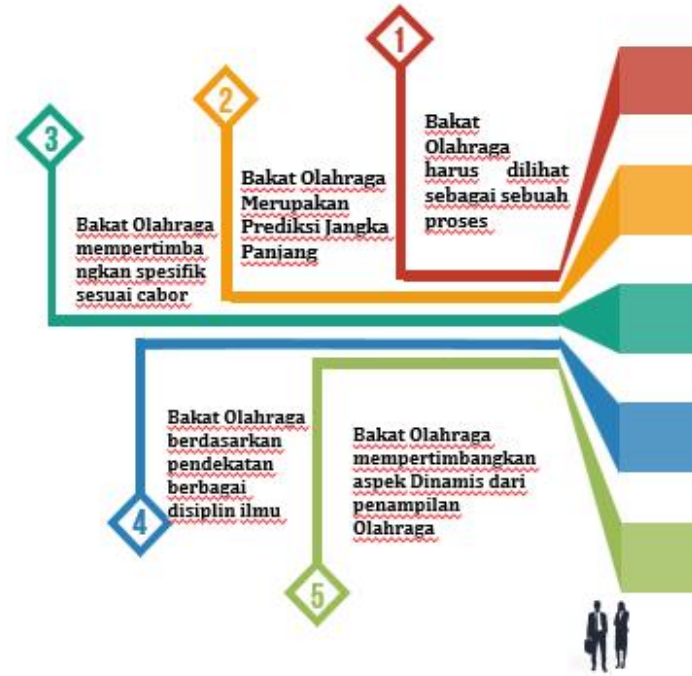
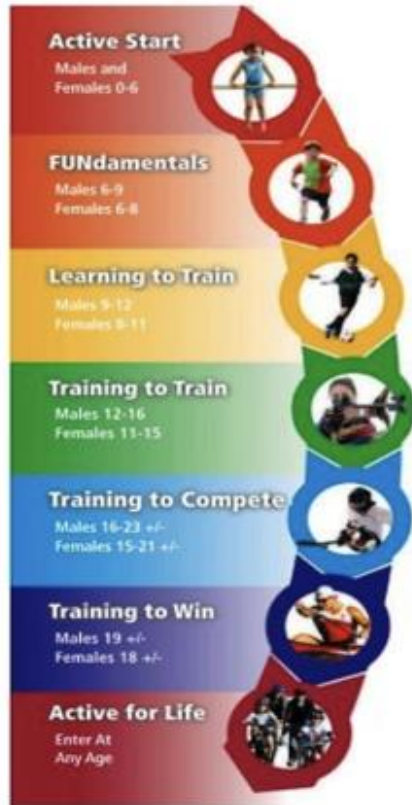


# IDENTIFIKASI KEBERBAKATAN OLAHRAGA



Gambar 1 : Piramida Pembinaan Olahraga Prestasi

# PRINSIP-PRINSIP DALAM BAKAT OLAAHRAGA



(Reigner, Salmela dan Russel (1993))



# MODEL PEMBINAAN BERBASIS EKSTRA KURIKULER UNGGULAN SEKOLAH

- Pemilihan ekstrakurikuler selama ini belum mengaplikasikan sport science, dengan menggunakan identifikasi bakat seperti *sport search*, sehingga pemilihan olahraga tepat pada anak.
- Jam ekstrakurikuler perlu ditambah



# Gerakan Olahraga Massal

Olahraga yang menghadirkan massa banyak (massive) seperti : Senam, Bersepeda, Jalan Sehat, dll.



**Bersepeda Merupakan  
Cara Efektif Untuk  
Hidup Sehat, Hemat  
Energi,dan Ramah  
Lingkungan**



**Jumat Krida,  
Olahraga bagi karyawan**



**Jalan Sehat  
Bisa Bersama**

# CORE TRAINING



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

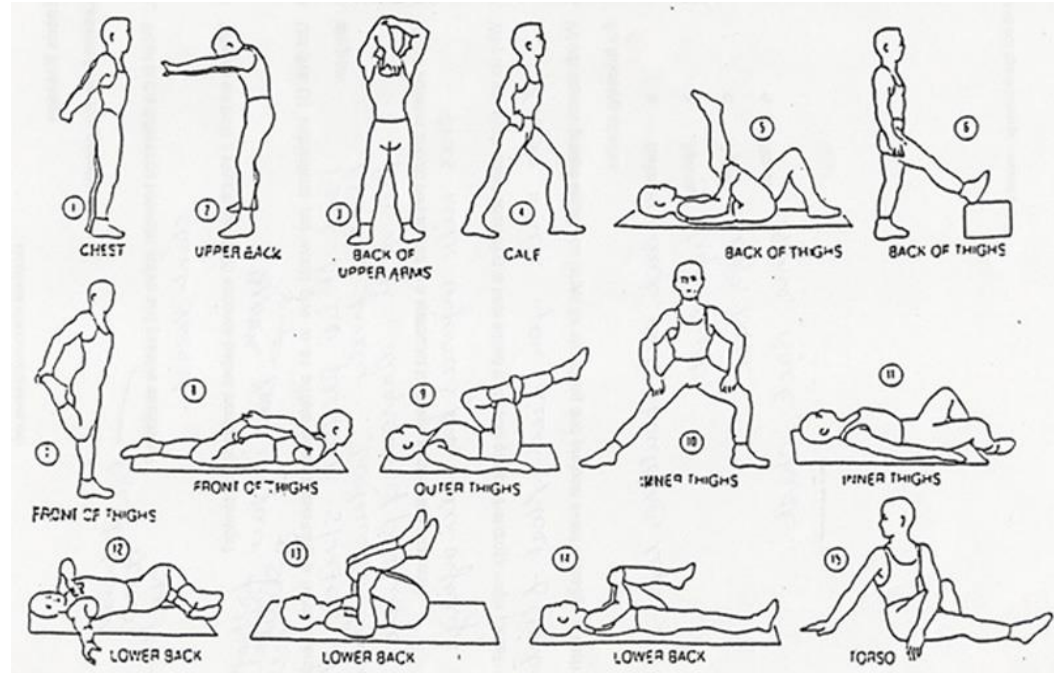


12

# LATIHAN FLEKSIBILITAS



Figure 6: PNF Technique Hip Flexion with Knee Extended (SLR).



# Olahraga Endurance



## Endurance



Rugby

Copyright © 2017 Return2Health Limited. All Rights Reserved.



# Olahraga Permainan



# TIPS BEROLAHRAGA BAGI PEMULA



1. Meningkatkan motivasi dan menjaga konsistensi.
2. Menambah waktu olahraga secara berkala.
3. Membuat target sesuai dengan kemampuan.
4. Berkreasi dengan berbagai jenis olahraga agar tidak mudah bosan.
5. Melakukan konsultasi dengan dokter untuk mengetahui kondisi fisik diri sendiri.
6. Menjaga asupan nutrisi.
7. Melatih kekuatan fisik.
8. Mengenakan pakaian olahraga yang tepat dan nyaman.
9. Mempelajari gerakan olahraga dengan benar.
10. Menyiapkan diri sebelum berolahraga seperti menjaga asupan air minum dan berbagai nutrisi lain yang dibutuhkan



Demi efisiensi waktu, tata urutan latihan :

### ■ Latihan teknik -

- Hukumnya: tidak boleh dipaksa sp lelah!
- Setiap teknik cabang hrs dilatih secara *drill* (diulang) sampai terlihat gejala kelelahan teknik hsl gerakan (mis.netting/ smesh) mjd tidak akurat, lalu segera berhenti dan ganti teknik yg lain s.d.a → dst.

### ■ Latihan Fisik -

- Hukumnya: boleh dipaksa sampai lelah, hati-hati jangan sampai cedera!

#UNYGERCEP




**Bersama Kita Bisa  
Bersatu Kita Maju  
Bermitra Kita Juara**

@**UNYOFFICIAL**



 [www.uny.ac.id](http://www.uny.ac.id)

 [humas@uny.ac.id](mailto:humas@uny.ac.id)

# DOKUMENTASI



