

ISSN: 2797-7749



Excellence in  
Learning Innovation

# SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA 2021

## "Long Term Athlete Development"

Malang, 10 November 2021

Diselenggarakan oleh:  
Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Didukung oleh:





ISSN: 2797 – 7749 (Online)

VOLUME 1 NOMOR 2 HALAMAN 86–292 DESEMBER 2021

**Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keolahragaan**

---

***Editor in Chief***

Yulingga Nanda Hanief, S.Pd., M.Or. (Universitas Negeri Malang)

***Peer Reviewer***

Prof. Dr. M. E. Winarno, M.Pd.	(Universitas Negeri Malang)
Drs. Supriatna, M.Pd.	(Universitas Negeri Malang)
Kurniati Rahayuni, M.Psi., Ph.D.	(Universitas Negeri Malang)
Nurrul Riyad Fadhli, M.Or.	(Universitas Negeri Malang)
Dra. Sulistyorini, M.Pd.	(Universitas Negeri Malang)
Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Jusuf Blegur, M.Pd.	(Universitas Kristen Artha Wacana)
Gustiana Mega Anggita, M.Or.	(Universitas Negeri Semarang)
Imam Safei, M.Or.	(Institut Teknologi Bandung)
Mesa Rahmi Stephani, M.Pd.	(Universitas Pendidikan Indonesia)

***Editorial Board***

Dr. Kiky Martha Ariesaka	(Universitas Negeri Malang)
Lillah Supmawati, S.E.	(Universitas Negeri Malang)
Febrilia Putri Mulyanti	(Universitas Negeri Malang)
Weni Dwi Aprilia	(Universitas Negeri Malang)
Alfiyatus Solehah	(Universitas Negeri Malang)

---

**ALAMAT REDAKSI**

---

Kantor Program Studi Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang  
Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur  
65145  
Website: <http://conference.um.ac.id/index.php/pko>  
Email: [semnas.pko.2021@gmail.com](mailto:semnas.pko.2021@gmail.com)

## KATA PENGANTAR

Rasa syukur kami yang tulus terucapkan untuk Tuhan Yang Maha Kuasa. Tanpa kehendak dan kekuatan-Nya, tim redaksi mungkin tidak dapat mempublikasikan artikel pada “**Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga tahun 2021**” secara *online*. Kegiatan seminar nasional dan prosiding rutin diselenggarakan tiap tahunnya oleh Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang. Prosiding ini menerbitkan beberapa artikel yang telah melalui tahap peninjauan sejawat (*peer reviewer*), sehingga diharapkan hasil temuan dari tiap-tiap artikel dapat berkontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya di bidang olahraga.

Kami ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih kami kepada para penulis dan pengulas. Semoga **Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga tahun 2021** dapat bermanfaat dan mampu meningkatkan kualitas hasil penelitian bagi para Dosen, Guru, Peneliti, Mahasiswa, dan praktisi.

Malang, 31 Desember 2021

*Editor in Chief*



Yulingga Nanda Hanief, M.Or.

## DAFTAR ISI

Survei aspek psikologis atlet pencak silat kota dan Kabupaten Malang menggunakan <i>athletic coping stress inventory-28</i> <i>Muhammad Sholeh Sholakhudin, Roesdiyanto Roesdiyanto, Kurniati Rahayuni</i>	86 - 97
Peran PJOK Dalam Pembentukan Karakter Watak Anak <i>Muhammad Iqbal</i>	98 - 110
Upaya meningkatkan teknik dasar pukulan <i>netting forehand</i> dan <i>backhand</i> dengan metode drill untuk atlet usia 8-12 tahun di PB. AIC Kabupaten Malang <i>Muhammad Ghivari Zaka Wali, Sapto Adi, Prisca Widiawati</i>	111 - 125
Pengaruh latihan <i>plyometric depth jump</i> dan <i>knee tuck jump</i> terhadap peningkatan <i>power</i> otot tungkai pada ekstrakurikuler futsal SMA Mazraatul Ulum Lamongan <i>Agung Erwanto Pratama, Imam Hariadi, Prisca Widiawati</i>	126 - 140
Pemilihan asupan gizi yang optimal sebelum pertandingan olahraga <i>Yuliana</i>	141 - 149
Pengembangan latihan <i>imagery</i> untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat kategori tanding di Padepokan Aji Soko Sidoarjo <i>Muhammad Linggar Eka Prasetya, Kurniati Rahayuni, Prisca Widiawati</i>	150 - 164
Dampak negatif model pembelajaran e-learning mata pelajaran PJOK pada siswa sekolah dasar terhadap kesehatan mental: sebuah studi literatur <i>Khoiriyah Khoiriyah, Ni Putu Shinta Ayu Devi, Anisa Maulidiya Putri Rahman, Yulingga Nanda Hanief, Prisca Widiawati</i>	165 - 178
Kajian psikologi olahraga terhadap performa atlet <i>Indi Ni'matur Rohmatika</i>	179 - 186
Efektivitas AORA sebagai pengolah hasil tes fisik olahraga pencak silat <i>Deny Pradana Saputro, Andrew Rinaldi Sinulingga, Fekie Adila, Alimandan Alimandan</i>	187 - 199
Aktivitas olahraga sebagai upaya untuk peningkatan keterampilan motorik siswa sekolah dasar <i>Bagus Cahyono Putro</i>	200 - 209

<b>Psikologi rehabilitasi cedera olahraga pada atlet</b> <i>Dinda Arisetya Purwadi</i>	210 - 219
<b>Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga sepakbola</b> <i>Linggo Jiventino Yono Prayogo</i>	220 - 228
<b>Status gizi atlet Pra PON: bola tangan putra Kalimantan Barat</b> <i>Novi Yanti, Rubiyatno Rubiyatno</i>	229 - 237
<b>Review artikel: penyesuaian psikologis atlet elit pada masa transisi karier dari seorang atlet pelajar menjadi atlet mahasiswa</b> <i>Prayoga Maulana Yusuf, Kurniati Rahayuni</i>	238 - 251
<b>Pembentukan karakter melalui pembelajaran pendidikan jasmani pada atlet pelajar</b> <i>Triatmo Joko Purnomo, Roesdiyanto Roesdiyanto</i>	252 - 263
<b>Membentuk karakter anak melalui olahraga</b> <i>Zainur Rohman</i>	264 - 273
<b>Peranan psikologi olahraga terhadap atlet</b> <i>Zalikal Ilham</i>	274 - 282
<b>Silat Pangian di Kecamatan Pangean (Studi Kualitatif di Kabupaten Kuantan Singingi)</b> <i>Hirja Hidayat, Andrew Rinaldi Sinulingga, Oca Fernades, Aulia Gusdernawati, Resti Molina Fizi</i>	283 - 293