Buku Panduan

PARAS GANAS

2021

SAMBUTAN REKTOR

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Assalammu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah. Puji dan Syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, yang memberikan berkah serta hidayah bagi kita semua untuk menjalankan aktivitas dalam era New Normal. Sholawat beserta Salam, kita titipkan kepada Allah untuk disampaikan kepada Pemimpin ummat di dunia dan akhirat kelak, Nabi Muhammad SAW.

Universitas Negeri Padang sebagai salah satu Perguruan Tinggi Negeri yang berada di peringkat 25 Nasional, selalu mendorong mahasiswa untuk selalu memberikan kontribusi terhadap bangsa dan Negara. Sebagai pemuda yang memiliki kesempatan melajutkan pendidikan, seorang mahasiswa selalu menjadi *pioneer* dalam pemikiran dan aksi nyata di masyarakat. Pembaharuan yang diperoleh dari proses pembelajaran di kampus, penelitian dan pengabdian yang merupakan bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi menggerakkan mahasiswa untuk dapat berpikir kritis dan inovatif untuk perkembangan ilmu pengetahuan di masa akan datang.

Universitas Negeri Padang melalui semangat perjuangan dan pergerakan Indonesia sesuai dengan Motto Alam Takambang jadi Guru, selalu mengingatkan kepada seluruh civitas akademika untuk selalu menjadikan dinamika lingkungan yang berada di sekitar kita sebagai pembelajaran yang diimbangi dengan ilmu pengetahuan. Semangat perubahan yang ditanamkan mahasiswa memberikan makna proaktif dalam pembangunan bangsa Indonesia. Mahasiswa sebagai pemuda banyak yang telah melakukan kegiatan kewirausahaan, sehingga dapat membuka lapangan pekerjaan baru bagi masyarakat. Kegiatan kewirausahaan ini diharapkan terus berlanjut dengan pengembangannya setelah menamatkan pendidikan di perguruan tinggi.

Semangat Hari Sumpah Pemuda yang diperingati setiap tanggal 28 Oktober, mendorong mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang memberikan gebrakan dalam kegiatan ilmiah yang diadakan secara Nasional yaitu Parade Sains Keolahragaan Nasional 2021. Hal ini sebagai langkah awal dari FIK untuk menunjukkan eksistensi dalam bidang ilmiah/ akademis. Perhelatan ilmiah Akbar ini juga dalam meningkatkan peran serta mahasiswa memberikan perubahan dalam keilmuan Keolahragaan di Indonesia. Semoga Allah SWT selalu melindungi langkah – langkah para pejuang keilmuan dimanapun berada. Ucapan terima kasih kepada seluruh panitia yang telah meluangkan waktu, pemikiran dan tenaga demi terwujudnya acara PARAS GANAS UNP 2021. Saya selaku Rektor Universitas Negeri Padang mengajak seluruh mahasiswa di Indonesia untuk berpartisipasi dalam acara ini dan junjung kejujuran dan sportivitas perlombaan. Selamat Bertanding dan meraih Juara.

Wassalammu'alaikum Warrahmatullah Wabarakatuh

Prof. Ganferi, Ph.D

Rektor Universitas Negeri Padang

SAMBUTAN DEKAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Assalamualaikumwr.wb.

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kita dapat mengikuti **2nd Paras Ganas UNP 2021** dengan tema "Peran Pemuda Dalam Membangun Identitas Generasi Bangsa Yang Religius, Mandiri, dan Berdaulat". Acara ini merupakan acara yang diselenggarakan oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Saya ucapkan selamat datang dan terima kasih kepada para peserta atas partisipasinya dalam acara **Parade Sains Keolahragaan Nasional UNP**.

Parade Sains ini merupakan acara yang dinantikan oleh para mahasiswa keolahragaan karna acara ini dapat meningkatkan dan mengembangkan pemikiran serta penalaran terhadap pengetahuan, keahlian, dan keterampilan dalam berwawasan ilmiah para mahasiswa keolahragaan. Saya selalu memotivasi para mahasiswa untuk memanfaatkan acara seperti ini karna selain untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan ilmiah acara seperti ini juga dapat mendorong mahasiswa untuk membawa perubahan yang lebih baik khususnya dalam bidang Keolahragaan Indonesia.

Saya ucapkan terima kasih kepada panita dan semua pihak yang telah bekerja keras sehingga terlaksana dan suksesnya acara ini. Akhir kata saya mengucapkan selamat dan sukses untuk semua peserta, selamat berkarya dan berproses dalam acara **Parade Sains Keolahragaan Nasional UNP 2021**. Sekian Wassalamualaikum Wr.Wb.

Dr. Alnedral, M.Pd

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

SAMBUTAN WAKIL DEKAN III

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Assalammu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Puji syukur kita sanjungkan atas kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunianya pada kita semua, khusus panitia acara yang mampu menyelenggarakan **PARADE SAINS KEOLAHRAGAAN NASIONAL Universitas Negeri Padang 2021**.

Sholawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Baginda Muhammad SAW, berseta para keluarga, sahabat dan pengikutnya yang setia.

Ucapan terimakasih kepada panitia yang telah mampu membentuk **Parade Sains Keolahragaan Nasional** yang kedua dengan tema **"Peran Pemuda Dalam Membangun Identitas Generasi Bangsa Yang Religius, Mandiri, dan Berdaulat"**. Kegiatan ini berlangsung dari tanggal 1 Agustus - 28 Oktober 2021, Jadilah mahasiswa mampu membawa perubahan bagi indonesia untuk bisa bersaing dengan negara negara di dunia, dengan intelektual yang akan membawa perubahan ke arah progresif. Dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi dengan baik berdasarkan keahlian serta keterampilan yang dimiliki.

Kegiatan **Paras Ganas 2021** ini merupakan kegiatan program kerja bidang kemahasiswaan fakultas ilmu keolahrgaan dengan tujuan membangkitkan semangat para mahasiswa untuk selalu memberikan data – data faktual yang didapat dari hasil penemuannya dan akan menjadi salah satu pertimbangan keterbaharuan dalam keilmual olahraga.

Dengan adanya kegiatan ini bisa menjadi inspirasi untuk membangun generasi muda yang di butuhkan di masa depan. Harapkan Kami mahasiswa baik dari D3 Dan SI se-Indonesia dapat memanfaat kesempatan ini dalam menyalurkan karya terbaiknya. Dan mengembangkan kreativitasnya serta dapat meningkatkan keterampilan dan penalaran.

Selamat berkarya dan beproses untuk seluruh mahasiswa se-Indonesia sukses mengikuti **Paras Ganas 2021**.

Akhir kata saya ucapkan terimaksih, Salam olahraga....

Wassalammu'alaikum Warrahmatullah Wabarakatuh

Dr. Nurul Ihsan , S.Pd ., M.Pd

Wakil dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan

SAMBUTAN PANITIA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Assalammu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Puji syukur kita sanjungkan atas kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunianya pada kita semua, khusus panitia acara yang mampu menyelenggarakan **2nd Parade Sains Keolahragaan Nasional (Paras Ganas) Universitas Negeri Padang 2021**.

Sholawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Baginda Muhammad SAW, berseta para keluarga, sahabat dan pengikutnya yang setia.

Paras Ganas 2021 ini merupakan acara yang pertama diselenggarankan, yang salah satu program kerja wakil dekan III FIK UNP. Acara ini diadakan untuk kalangan mahasiswa/mahasiswi tingkat nasional dengan tema "**Peran Pemuda Dalam Membangun Identitas Generasi Bangsa Yang Religius, Mandiri, dan Berdaulat**". Dengan tema ini mengantarkan kita pada tujuan dari acara ini adalah sebuah perlombaan sebagai wadah penyalur bakat dalam bidang karya ilmiah serta mengasah kreativitas yang dimilki mahasiswa/mahasiswi Indonesia.

Acara ini terlaksana karena dukungan dari semua pihak, terutama kepada seluruh sponsor yang bekerjasama acara ini, selanjutnya saya ucapkan terima kasih kepada seluruh panitia yang telah bekerja keras sehingga terselenggaranya acara ini. dan tidak lebih penting, kepada seluruh dosen dan pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan banyak bantuan demi terselenggaranya acara ini serta pesera lomba yang telah berpartipasi dalam acara ini.

Kami sebagai panitia, memohon maaf apabila terdapat kekurangan dalam pelaksanaan acara ini karena kami menyadari tak ada gading yang tak retak. Akhir kata kami ucapkan terima kasih, Salam olahraga.

Wassalammu'alaikum Warrahmatullah Wabarakatuh

Hormat Kami

Panitia

KATA PENGANTAR

Pada masa pandemik saat ini Indonesia sedang menghadapi tantangan yang cukup berat, terutama masalah kesehatan, perekonomian serta pendidikan. Era new normal yang saat ini sedang kita jalankan memaksa dan mengharuskan setiap masyarakat agar selalu meningkatkan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari segala penyakit. Keharusan tersebut tidak saja pada saat masa pandemic ini namun sudah sangat lama pemerintah dan lapisan masyarakat berlomba-lomba meningkatan kesehatannya. Namun saat ini keadaannya berbeda kita diharuskan untuk selalu menjaga kesehatan dalam keadaan physical distencing. Suatu keadaan yang mewajibkan kita untuk menjaga jarak dan selalu memakai masker dan itu tidak memandang sakit atau sehat tanpa terkecuali.

Aktivitas olahraga adalah aktivitas fisik, berkeringat yang lebih banyak dilakukan diluar ruangan. Adapun aktivitas yang dilakukan secara indoor tentu hasilnya berbeda dengan olahraga yang memang hanya bisa dilakukan diluar ruangan. Namun saat ini permasalahannya corona virus yang sedang dihadapi oleh seluruh dunia dapat menyebar dengan cepat melalui mata, udara dan kulit. Kegiatan olahraga yang dilakukan diluar ruangan mengharuskan setiap orang memakai masker ketika berolahraga. Dalam ilmu kesehatan tentu ada dampak negative yang diakibatkan dari pemakaian masker ketika berada diluar ruangan. Okseigen (O2) yang dibutuhkan saat berolahraga dan yang kita hirup akan berubah menjadi CO2 (kharbondioksida) karena efek pemakaian masker tersebut. Karena CO2 yang kita keluarkan sangat mungkin akan kembali kita hirup jika kita memakai masker saat berolahraga. sedangkan aktivitas olahraga tidak bisa kita tinggalkan apalagi pada saat masa pandemic saat ini. Karena salah satu faktor kesehatan manusia adalah dengan berolahraga selain itu juga makan makanan yang bergizi.

Sadar akan pentingnya olahraga untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh maka kita sangat berperan dalam mewujudkan kesehatan seluruh masyarakat walaupun pada masa normalisasi kehidupan sekarang. Karena kesehatan juga menggambarkan kualitas daya tahan tubuh seseorang apalagi dalam menghindari paparan virus corona saat ini.

PARADE SAINS 2021 merupakan sebuah event yang mempunyai beragam kegiatan untuk mewujudkan kesehatan masyarakat dan bagaimana masyarakat dapat menjaga kesehatan dalam era new normal sekarang, dan karena itu penyelengaraan kegiatan tahun ini mengangkat tema besar berupa "**Peran Pemuda Dalam Membangun Identitas Generasi Bangsa Yang Religius, Mandiri, dan Berdaulat".** Adanya tema ini memberikan semangat dan harapan besar kepada acara **Paras Ganas 2021** untuk mampu menjadi pionir dalam mewujudkan kesehatan masyarakat dan mengembangkan ilmu keolahragaan di Indonesia khususnya dan di dunia pada umumnya.

A. Latar Belakang

Pandemi COVID - 19 mengakibatkan perubahan tatanan kehidupan bangsa. New Normal diharapkan mampu sebagai adaptasi masyarakat dalam menata kehidupan. Pemuda sebagai agent of change memiliki kapasitas tinggi dibanding kelompok umur lain. Tahun 2018 terdapat 63,82 juta pemuda, hanya 53,41% menamatkan hingga sekolah menengah pertama dan berdampak pada pengangguran mencapai 14%. Mahasiswa sebagai unsur pemuda mempersiapkan diri dalam memberikan kontribusi konstruktif menyongsong Generasi Emas 2045.

Olahraga adalah salah satu wadah bagi pemuda dalam mengejewantahkan nilai-nilai perjuangan. Atlet yang didominasi usia muda menunjukkan regenerasi berjalan dengan baik. Dukungan pemerintah dalam pembinaan prestasi mendorong pemuda untuk memassalkan olahraga. Dampak olahraga memberikan manfaat terhadap perkembangan fisik dan mental penyangga pembangunan. Nilai patriotisme dalam olahraga menjadikan pemuda untuk kerja keras, kerja cepat dan kerja produktif.

Ilmu pengetahuan menjadi faktor penting dalam berkembangnya olahraga. Hal ini memudahkan semua kalangan untuk andil dalam dunia olahraga. Olahraga tanpa ilmu hanya akan membuat kemunduran dalam berbagai aspek. Sejatinya dalam mengangkat derajat bangsa, ilmu pengetahuan berperan sangat vital. Menyatukan olahraga dan keilmuan akan mencipatakan kualitas SDM unggul dalam menyongsong peradaban baru.

Saat ini, peran para pemuda untuk ilmu keolahragaan di Indonesia masih rendah. Beberapa masalah yang ada saat ini adalah para pemuda enggan menancapkan kuku mereka dalam dunia olahraga disebabkan lemahnya karakter para pemuda dalam semangat patriot olahraga, penerapan nilai-nilai 'Sport Science' yang belum termanfaatkan secara optimal, dan masih rendahnya kebugaran jasmani masyarakat. Para pemuda mempunyai andil yang besar untuk menciptakan kejayaan kembali dunia olahraga khususnya di Indonesia dalam hal pemanfaatan 'Sport Science'. Baik itu di dalam bidang penelitian, teknologi, pembinaan dan prestasi, pengembangan ilmu pengetahuan, pembentukan karakter para atlet, agar terciptanya pondasi yang kuat dalam mengembangkan ilmu keolahragaan.

Para pemuda harus mengetahui, untuk menuju prestasi di tingkat internasional, saat ini Indonesia harus memperkuat peran para pendidik dan para pakar untuk meciptakan inovasi- inovasi baru dalam kepelatihan yang disesuaikan dengan perkembangan

global, dan pemanfaatan 'Sport Science' yang praktis diterapkan di lapangan harus lebih nyata.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang timbul dari Pemuda di Indonesia. Mahasiswa yang merupakan bagian pemuda yang memiliki pendidikan mumpuni ingin merubah cara pandang olahraga melalui pendekatan keolahragaan. Mahasiswa keolahragaan Universitas Negeri Padang mengadakan berbagai kompetisi Ilmiah dari berbagai kategori perlombaaan.

B. Nama Kegiatan

2nd Parade Sains Keolahragaan Nasional (Paras Ganas) Universitas Negeri Padang 2021

C. Penyelenggara

Kegiatan ini diselenggarakan oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan panitia pelaksana dari mahasiswa FIK UNP.

D. Tema Kegiatan

“Peran Pemuda Dalam Membangun Identitas Generasi Bangsa Yang Religius, Mandiri, dan Berdaulat”

E. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan **PARAS GANAS UNP 2021** sebagai berikut :

1. Meningkatkan dan mengembangkan pemikiran dan penalaran mahasiswa terhadap pengetahuan, keahlian, dan keterampilan dalam berwawasan ilmiah,
2. Mendorong terciptanya pengetahuan dan wawasan ilmiah di kalangan mahasiswa,
3. Mendorong mahasiswa untuk dapat membawa perubahan yang lebih baik dalam olahraga,
4. Karya dapat merepresentasikan gagasan yang inovatif, kreatif, dan solutif dari permasalahan yang dihadapi bangsa

F. Kategori Lomba

1. Tilawah FIK se-Indonesia
2. Tartil FIK se-Indonesia
3. Musabaqah Sarhil FIK se-Indonesia
4. Karya Tulis Keislaman
5. Karya Tulis Gagasan
6. Karya Tulis Produk
7. Desain Poster Olahraga
8. Video Kreatif Olahraga
9. Fotografi Olahraga

G. Jadwal Kegiatan

Jadwal kegiatan Paras Ganas 2021 adalah sebagai berikut :

No	Waktu	Kegiatan
1	30 Agustus – 09 Oktober 2021	Pendaftaran dan pengiriman karya
2	23 - 24 Oktober 2021	Presentasi Kerohanian FIK UNP
3	25 - 26 Oktober 2021	Presentasi Karya Ilmiah
4	28 Oktober 2020	Pengumuman Juara dan Webinar Internasional

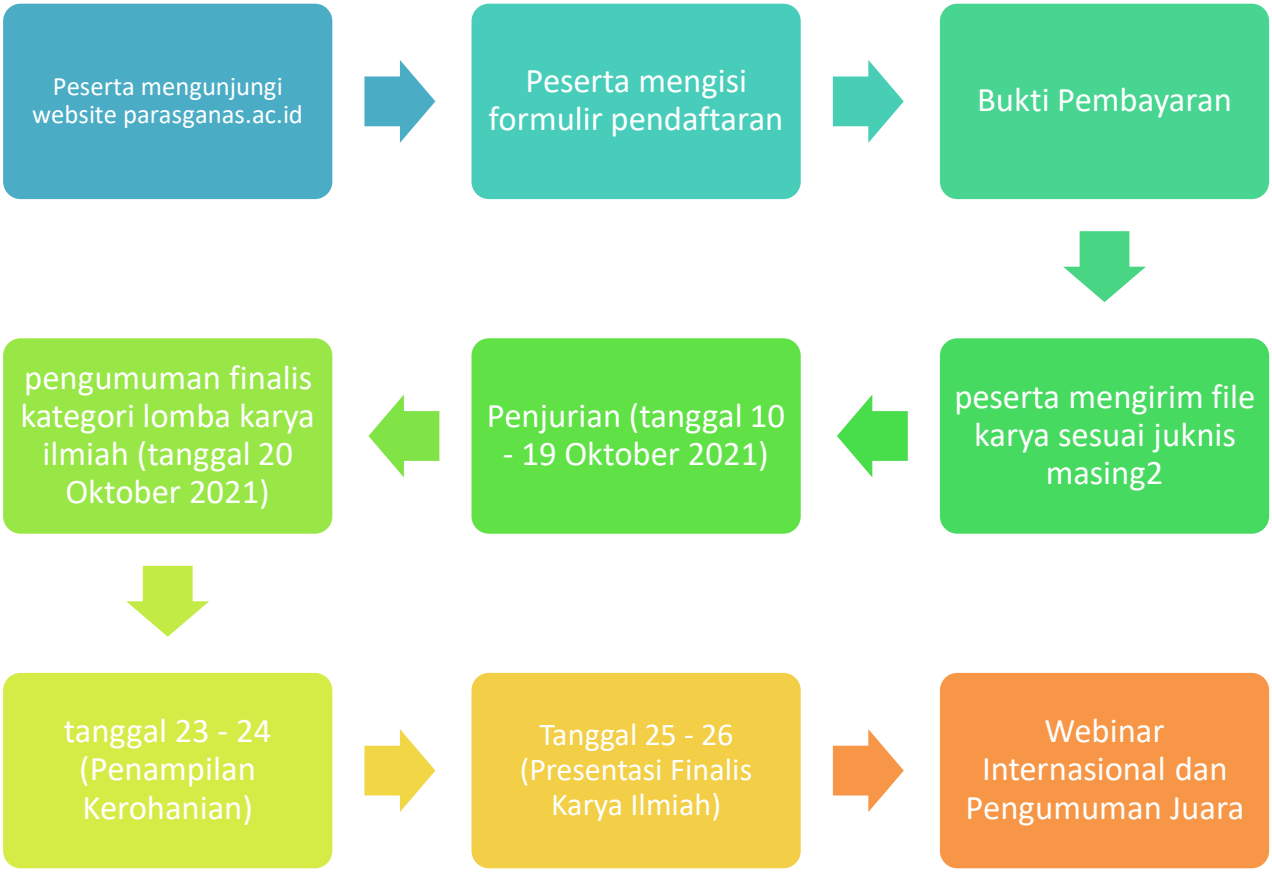
Penjurian dilakukan oleh tim juri berpengalaman tingkat nasional dari internal FIK UNP dan Eksternal FIK UNP

KETENTUAN UMUM

PARAS GANAS

2021

A. Ketentuan Umum

1. Peserta adalah **mahasiswa aktif D3/S1 (semua jurusan) Perguruan Tinggi di Indonesia** (Untuk Karya Ilmiah) dan **mahasiswa aktif D3/S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Se-Indonesia** (Untuk Kerohanian FIK), kemudian **umum untuk Webinar Internasional** (dibuktikan dengan scan/foto Kartu Tanda Mahasiswa (KTM) yang disertakan saat pendaftaran)
2. Peserta merupakan kelompok dari perguruan tinggi yang sama, dengan rincian sebagai berikut :
    a. Kerohanian FIK
        1. Tilawah (perorangan)
        2. Tartil (perorangan)
        3. Syarhil (3 orang pertim)
        4. Karya Tulis Islam dan Olahraga (1-3 orang pertim)
    b. Karya Ilmiah
        1. Karya Tulis Ilmiah Gagasan (1-3 orang pertim)
        2. Produk Inovasi (1-3 orang perim)
        3. Desain Poster Olahraga (1-3 orang pertim)
        4. Video Kreatif Olahraga (1-3 orang pertim)
        5. Fotografi Olahraga (1-3 orang pertim)
    c. Webinar Internasional
        1. Peserta perorangan
3. Satu mahasiswa diperbolehkan mengirimkan lebih dari satu karya pada kategori lomba yang berbeda dan atau subtema karya tulis. Namun tidak diperbolehkan menjadi ketua di dua / lebih pada kategori lomba yang sama
4. Masing-masing kelompok dibimbing oleh 1 orang dosen pembimbing
5. Setiap perguruan tinggi dapat mengirimkan lebih dari satu perwakilan tim dengan kategori, lomba, dan subtema yang berbeda beda.
6. Peserta wajib mengikuti perkembangan kegiatan melalui website http://fik.unp.ac.id/parasganas-2021 dan mengikuti akun instagram @paradesainsfik yang dibuktikan dengan screenshoot

B. Mekanisme Kegiatan