



## VOLUME 5 NOMOR 1 HALAMAN 1-XXX MEI 2019

**Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran** terbit dua kali setahun pada bulan Mei dan November berisi naskah hasil penelitian, kajian teori, gagasan konseptual mengenai pembelajaran di bidang olahraga. Fokus dan ruang lingkup jurnal **SPORTIF** yaitu olahraga pendidikan, olahraga kepelatihan, olahraga rekreasi, dan olahraga tradisional.

---

### **Editor in Chief**

Yulingga Nanda Hanief, S.Pd., M.Or. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

### **Peer Reviewer**

Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. (Universitas Sebelas Maret Surakarta)  
Prof. Dr. M. E. Winarno, M.Pd. (Universitas Negeri Malang)  
Prof. Dr. Dewi Lailatul B., M.Kes. (STIKES Kuningan)  
Dr. M. Muhyi Faruq, M.Pd. (Universitas Adi Buana Surabaya)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (Universitas Negeri Makassar)  
Kunjung Ashadi, M.Pd., AIFO. (Universitas Negeri Surabaya)  
Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, MS. (Universitas Negeri Yogyakarta)  
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. (Universitas Negeri Yogyakarta)  
Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. (Universitas Pendidikan Indonesia)  
Ricky Wibowo, M.Pd. (Universitas Pendidikan Indonesia)  
Dr. Mirza Hapsari Sakti Titis P., S.Gz. MPH. (Universitas Gadjah Mada)  
Fajar Junaedi, S.Sos., M.Si. (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)  
Jusuf Blegur, M.Pd. (Universitas Kristen Artha Wacana)

### **Editorial Board**

Drs. Sugito, M.Pd. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)  
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)  
Wasis Himawanto, S.Pd., M.Or. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)  
Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

Budiman Agung Pratama, M.Pd.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO	(Universitas Islam 45 Bekasi)
Novri Gazali, S.Pd., M.Pd	(Universitas Islam Riau)
Gilang Ramadan, M.Pd.	(STKIP Muhammadiyah Kuningan)
Hendra Mashuri, M.Pd.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Nur Ahmad Muharram, S.Pd., M.Or.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Suesthi Maharani, M.Pd.	(Institut Agama Islam Negeri Salatiga)
Weda, M.Pd.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Marista Dwi Rahmayanti, M.Pd.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
M. Anis Zawawi, S.Pd., M.Or.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)

---

#### ALAMAT REDAKSI

**Kantor Penjaskesrek Kampus I UNP Kediri, Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri**

**Telp. (0354) 771503, Fax. (0354) 771576**

**Website: [ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk](http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk)**

**Email: [jurnal.sportif@unpkediri.ac.id](mailto:jurnal.sportif@unpkediri.ac.id)**

## KATA PENGANTAR

Rasa syukur kami yang tulus terucapkan untuk Tuhan Yang Maha Kuasa. Tanpa kehendak dan kekuatan-Nya, tim redaksi mungkin tidak dapat mempublikasikan Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran Volume 5 Nomor 1 edisi Mei 2019 secara online dan cetak. Dengan senang hati kami beritahukan bahwa mulai Volume 4 Nomor 2 edisi November 2018, Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran telah terakreditasi **SINTA 2** oleh **Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia** sebagai pencapaian jurnal *peer-review* yang memiliki kualitas luar biasa dalam manajemen dan publikasi. Pengakuan ini diterbitkan dalam Keputusan Direktur No. 10 / E / KPT / 2019 4 April 2019 yang berlaku hingga tahun 2022.

Jurnal ini adalah media informasi dan diseminasi untuk hasil penelitian di bidang olahraga, khususnya olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan olahraga tradisional. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran diharapkan secara aktif dan terus menerus menyebarkan hasil penelitian terbaik kepada berbagai pemangku kepentingan. Edisi ini diterbitkan dalam 13 artikel. Semua artikel telah ditinjau melalui proses peninjauan yang ketat oleh reviewer / mitra bebestari.

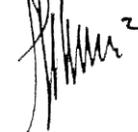
Pada Volume 5 Nomor 1 Mei 2019 tim redaksi telah memutuskan 3 artikel terbaik, yaitu:

1. **Analisis perbedaan *long drive swing mechanical movement* terhadap *ball velocity* berbasis pendekatan *kinematics analysis* antara *skill* dan *unskill golf player*** dengan penulis **Agus Rusdiana, Hadi Sartono, Dede Rohmat Nurjaya dan Angga M. Syahid** telah terpilih sebagai **Artikel Terbaik Pertama**, mengingat orisinalitas, kualitas, dan kontribusinya. Selamat kepada semua penulis atas pencapaian ini.
2. **Perbandingan dua jenis olahraga pada pagi dan malam hari terhadap kualitas tidur** dengan penulis **Laily Mita Andriana dan Kunjung Ashadi** telah terpilih sebagai **Artikel Terbaik Kedua**, mengingat orisinalitas, kualitas, dan kontribusinya. Selamat kepada semua penulis atas pencapaian ini.
3. **Analisis *biomechanics* pola langkah awalan (*footwork step pattern*) *spike* dalam bola voli terhadap performa *power spike*** dengan penulis **Danang Ari Santoso dan Moh. Agung Setiabudi** telah terpilih sebagai **Artikel Terbaik Ketiga**, mengingat orisinalitas, kualitas, dan kontribusinya. Selamat kepada semua penulis atas pencapaian ini.

Kami ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih kami kepada para penulis dan pengulas. Edisi ini dilengkapi dengan indeks yang dimuat setelah halaman kata pengantar untuk membantu pembaca menemukan halaman atau lokasi. Semoga Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran dapat bermanfaat dan mampu meningkatkan kualitas hasil penelitian bagi para Dosen, Guru, Peneliti, Mahasiswa, dan praktisi.

Kediri, 31 Mei 2019

*Editor in Chief*



Yulingga Nanda Hanief, S.Pd., M.Or.

# Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran telah terindeks oleh:





**DAFTAR ISI**

<b>Pengembangan model latihan konsentrasi pada tembakan <i>free throw</i> pemain bola basket</b>	<b>1 - 15</b>
Dedi Iskandar dan Gilang Ramadan	
<b>Pengembangan pembelajaran permainan bola voli pada mahasiswa</b>	<b>16 - 28</b>
Destriani, Destriana, Endang Switri, dan Herri Yusfi	
<b>Analisis <i>biomechanics</i> pola langkah awalan (<i>footwork step pattern</i>) <i>spike</i> dalam bola voli terhadap performa <i>power spike</i></b>	<b>29 - 40</b>
Danang Ari Santoso dan Moh. Agung Setiabudi	
<b>Analisis perbedaan <i>long drive swing mechanical movement</i> terhadap <i>ball velocity</i> berbasis pendekatan <i>kinematics analysis</i> antara <i>skill</i> dan <i>unskill golf player</i></b>	<b>41 - 54</b>
Agus Rusdiana, Hadi Sartono, Dede Rohmat Nurjaya, dan Angga M. Syahid	
<b>Efektivitas media pembelajaran audio visual terhadap keterampilan teknik dasar bulu tangkis</b>	<b>55 - 69</b>
Romi Cendra, Novri Gazali, dan M. Rian Dermawan	
<b>Pemahaman peraturan permainan tenis lapangan pada peserta penataran wasit tenis lisensi daerah</b>	<b>70 - 79</b>
Rices Jatra dan Debi Dori Fernando	
<b>Profil tingkat volume oksigen maskimal (<i>vo2 maks</i>) pada atlet sepakbola Universitas Pasir Pengaraian</b>	<b>80 - 88</b>
Ridwan Sinurat	
<b>Peranan senam irama terhadap kebugaran jasmani untuk siswa sekolah dasar</b>	<b>89 – 97</b>
Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu dan Hendra Mashuri	
<b>Perbandingan dua jenis olahraga pada pagi dan malam hari terhadap kualitas tidur</b>	<b>98 – 112</b>
Laily Mita Andriana dan Kunjung Ashadi	
<b><i>Roll spin</i>: media latihan pukulan <i>forehand spin</i> dalam tenis meja</b>	<b>113 – 123</b>
Ibnu Fatkhu Royana, Utvi Hinda Zhannisa, dan Tubagus Herlambang	

<b>Pengaruh kekuatan otot dominan dan percaya diri terhadap hasil panjatan atlet panjat tebing</b>	<b>124 - 139</b>
Bayu Hardiyono, Nurkadri, Budiman Agung Pratama, dan Anak Agung Ngurah Putra Laksana	
<b>Perbandingan <i>rope jump</i>, <i>step up</i>, dan <i>diagonal cone</i> terhadap <i>power</i> dan kelincahan</b>	<b>140 - 153</b>
Randi Sofyan Furqoni, dan Andun Sudijandoko	
<b>Perbandingan pengaruh latihan <i>ladder drills in out</i> dan <i>ickey shuffle</i> terhadap kecepatan dan kelincahan</b>	<b>154 - 165</b>
Faried Fatchurrahman, Andun Sudijandoko, dan Achmad Widodo	

#### **INDEKS SUBJEK**

#### **INDEKS PENULIS**

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

#### **PEDOMAN PENULISAN**