



**APOPI**  
Asosiasi Prodi Olahraga Perguruan Tinggi PGRI

e - ISSN : 2477 - 3379

p - ISSN : 2548 - 7833



# SPORTIF

**JURNAL PENELITIAN PEMBELAJARAN**

VOLUME 6

NOMOR 1

HALAMAN 1 - 271

APRIL 2020

Diterbitkan Oleh :

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

Bekerja sama dengan

**ASOSIASI PRODI OLAHRAGA PERGURUAN TINGGI PGRI (APOPI)**

Jl. KH. ACHMAD DAHLAN NO 76 KEDIRI

Website : <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk>

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



@journalsportif



@jurnal.sportif

Jurnal **SPORTIF**: Jurnal Penelitian Pembelajaran terbit tiga kali setahun pada bulan April, Agustus, dan Desember berisi naskah hasil penelitian di bidang olahraga. Fokus dan ruang lingkup yaitu olahraga pendidikan, olahraga kepelatihan, olahraga rekreasi, olahraga tradisional, aktivitas fisik, biomekanika olahraga, pedagogi olahraga, fisiologi olahraga, dan psikologi olahraga.

---

***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)  
Sri Sumartiningsih, M.Kes., Ph.D, AIFO. (Universitas Negeri Semarang)  
Gustiana Mega Anggita, M.Or. (Universitas Negeri Semarang)  
Dr. dr. B.M. Wara Kushartanti, MS. (Universitas Negeri Yogyakarta)

***Editorial Board***

Drs. Sugito, M.Pd. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)  
Dr. Setyo Harmono, M.Pd. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

Dr. Wasis Himawanto, S.Pd., M.Or.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
M. Akbar Husein Allsabab, S.Pd., 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 Prodi 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 6 Nomor 1 edisi April 2020 secara online dan cetak. Mulai tahun 2020, tim redaksi telah menambah frekuensi terbitan yang semula terbit bulan Mei dan November menjadi terbit bulan April, Agustus, dan Desember. Selain itu, ruang lingkup juga diperluas, beberapa cakupan ilmu yang ditambahkan diantaranya adalah aktivitas fisik, biomekanika olahraga, pedagogi olahraga, fisiologi olahraga, dan psikologi olahraga. 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 2023.

Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran adalah media informasi dan diseminasi untuk hasil penelitian di bidang olahraga. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran diharapkan secara aktif dan terus menerus dapat menyebarkan hasil penelitian untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) di bidang olahraga di Indonesia. Edisi ini menerbitkan 20 artikel. Semua artikel telah ditinjau melalui proses peninjauan yang ketat oleh reviewer / mitra bebestari.

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. Semoga Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran dapat bermanfaat dan mampu meningkatkan kualitas hasil penelitian bagi para Dosen, Guru, Peneliti, Mahasiswa, dan praktisi.

Kediri, 27 April 2020

*Editor in Chief*



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

# Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran telah terindeks oleh:



**DAFTAR ISI**

<b>Latihan fleksibilitas statis bagi persendian ekstremitas inferior lansia</b> Asep Prima, Bambang Kridasuwarsa, & Yasep Setiakarnawijaya	<b>1 - 14</b>
<b>Studi evaluatif tingkat kompetensi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan</b> Wahyu Dwi Prasetyo, Suroto, & Anung Priambodo	<b>15 - 26</b>
<b>Pengaruh sudut kemiringan raket terhadap pantulan <i>shuttlecock</i> bulu tangkis</b> Bayu Septa Martaviano Triaiditya, Danang Ari Santoso, & Gatut Rubiono	<b>27 - 39</b>
<b>Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV</b> Tri Setyo Guntoro, Kurdi, & Miftah Fariz Prima Putra	<b>40 - 58</b>
<b>Pengaruh suhu dan kelembaban terhadap vo2max pada atlet PPLP se-Pulau Jawa, Indonesia</b> Tommy Apriantono, Indria Herman, Agung Dwi Juniarsyah, Muhamad Fahmi Hasan, Sri Indah Ihsani, Iwa Ikhwan Hidayat, Imam Safei, Bagus Winata, & Ilham Hindawan	<b>59 - 68</b>
<b>Efek model <i>kids' athletics</i> memberikan nilai tambah dalam meningkatkan konsep diri siswa</b> Rifki Nanda Putra & Bafirman	<b>69 - 79</b>
<b><i>Improving anaerobic capacity of basketball athletes using 3x3 small-sided game</i></b> Iman Sulaiman Zamzami, Soleh Solahuddin, Widiastuti, James Tangkudung, Karisdha Pradityana	<b>80 - 91</b>
<b>Pengaruh model aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik terhadap gerak dasar manipulatif anak taman kanak-kanak</b> Yudanto	<b>92 - 104</b>
<b><i>Relevance of self efficacy and female futsal athletes' anxiety before the match</i></b> Aliyyah, Bagus Wicaksono, Rahmah Saniatuzzulfa, & Agus Mukholid	<b>105 - 117</b>
<b><i>Significance of fulfillment of nutrition on body mass index and physical activity</i></b> Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, Erwin Setyo Kriswanto, Riky Dwihandaka, Danang Pujo Broto, & Abdul Mahfudin Alim	<b>118 - 131</b>

<b><i>The significance of exercise method on forehand and backhand groundstroke skills improvement in tennis</i></b>	<b>132 - 144</b>
Didik Rilastiyo Budi, Muhamad Syafei, Mohammad Nanang Himawan Kusuma, Topo Suhartoyo, Rohman Hidayat, & Arfin Deri Listiandi	
<b><i>Biomechanical based aerobic and anaerobic exercises analysis</i></b>	<b>145 - 156</b>
Topo Suhartoyo, Mohammad Nanang Himawan Kusuma, Didik Rilastiyo Budi, & Arfin Deri Listiandi	
<b>Modifikasi pembelajaran: <i>hybrid sport education-invasion games competence model</i> terhadap performa permainan bola basket</b>	<b>157 - 172</b>
Boby Agustan, Nurlan Kusmaedi, Yudy Hendrayana, Bambang Abduljabar, & Agi Ginanjar	
<b>Aktivitas air: rekomendasi penurunan kadar glukosa darah</b>	<b>173 - 183</b>
Bayu Agung Pramono, Yetty Septiani Mustar, Imam Marsudi, Agus Hariyanto, & Kunjung Ashadi	
<b>Efektivitas penerapan video feedback (VFB) terhadap motivasi belajar pada pembelajaran futsal</b>	<b>184 - 198</b>
Oman Hadiana, Ribut Wahidi, Sartono, Boby Agustan, & Gilang Ramadan	
<b>Permainan tradisional: suatu pendekatan dalam mengembangkan <i>physical literacy</i> siswa sekolah dasar</b>	<b>199 - 215</b>
Uray Gustian	
<b>Hipnoterapi untuk kecemasan: sebuah uji coba pada pemain sepakbola</b>	<b>216 - 225</b>
Sartono, Oman Suryaman, Oman Hadiana, & Gilang Ramadan	
<b>Pendekatan bermain sebagai solusi mengenalkan teknik dasar sepak takraw</b>	<b>226 - 241</b>
Wing Prasetya Kurniawan & Mokhammad Firdaus	
<b>Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019</b>	<b>242 - 258</b>
Sugito, Muhammad Akbar Husein Allsabab, & Rendhitya Prima Putra	
<b>Profil kondisi fisik atlet senior Wushu Sanda Kediri dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur tahun 2019</b>	<b>259 - 271</b>
M. Anis Zawawi & Rizki Burstiando	

## **INDEKS SUBJEK**

## **INDEKS PENULIS**

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

## **PEDOMAN PENULISAN**