

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)

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)

Imam Safei, M.Or. (Institut Teknologi Bandung)

Mesa Rahmi Stephani, M.Pd. (Universitas Pendidikan Indonesia)

Kuston Sultoni, S.Si., M.Pd. (Universitas Pendidikan Indonesia)

dr. Novita Intan Arovah, MPH., Ph.D. (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

Email: 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 2 edisi Agustus 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 19 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, 31 Agustus 2020

Editor in Chief



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

Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran telah terindeks oleh:



VOLUME 6 NOMOR 2 HALAMAN 272-549 AGUSTUS 2020

DAFTAR ISI

Pengaruh kelelahan terhadap perubahan kinematika gerak pada saat <i>overhead jumping smash</i> dalam permainan bulutangkis Agus Rusdiana	272 – 287
Penurunan malondialdehyde serum setelah latihan interval dan <i>continuous</i> di pagi hari pada perempuan obesitas Ghana Firsta Yosika, Pamuji Sukoco, Adi Pranoto, dan Septyaningrum Putri Purwoto	288 - 303
Peningkatan tanggungjawab: <i>teaching personal and social responsibility</i> dan aktivitas <i>adventure education</i> Dedi Supriadi	304 - 315
Efek pemberian jus semangka kuning terhadap tekanan darah, kadar asam laktat, dan daya tahan anaerobik setelah aktivitas anaerobik Afif Rusdiawan dan Ahmad Ilham Habibi	316 - 331
Pengaruh fase <i>sport education</i> menggunakan bola basket terhadap aktivitas fisik siswa dalam pendidikan jasmani Agi Ginanjar, Adang Suherman, Tite Juliantine, dan Yusuf Hidayat	332 - 347
Efek minuman berbasis alkali terhadap kadar laktat darah dan denyut nadi istirahat setelah aktivitas fisik intensitas tinggi pada pemain sepak bola Mohammad Nanang Himawan Kusuma	348 - 363
Efektivitas senam vitalisasi otak terhadap kebugaran jasmani pada lansia demensia Mustika Fitri, Upik Rahmi, Pipit Pitriani, dan Afianti Sulastri	364 - 374
<i>Improving handball athletes' physical fitness components through Tabata training during the outbreak of COVID-19</i> Edi Setiawan, Dody Tri Iwandana, Rifqi Festiawan, and Ceu Baptista	375 – 389
Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua Tri Setyo Guntoro, Junalia Muhammad, and Rif'iy Qomarrullah	390 – 406
Evaluasi penerapan <i>blended learning</i> berdasarkan kualitas model dan motivasi belajar mahasiswa-atlet Vega Candra Dinata, Anung Priambodo, Agus Hariyanto, Kolektus Oky Ristanto, dan Bayu Budi Prakoso	407 – 422

Resiliensi siswa tunanetra dalam kegiatan olahraga Akhmad Olih Solihin, Agi Ginanjar, dan Dena Widyawan	423 - 438
Pengaruh model latihan UMAC-CPF dalam meningkatkan kelincahan pemain sepakbola cerebral palsy Indonesia Fadilah Umar	439 - 448
Kontribusi <i>motor educability</i> terhadap kemampuan senam ritmik alat simpai pada siswa sekolah dasar Sahabuddin, Hikmad Hakim, dan Syahrudin	449 - 465
Efektivitas terapi air hangat, dingin dan kontras terhadap nyeri, kelelahan, dan daya tahan otot Sigit Nugroho, Tri Hadi Karyono, Riky Dwihandaka, dan Duwi Kurnianto Pambudi	466 - 482
Analisis serangan bolavoli (Studi pada tim putra di Proliga 2019 <i>final four</i> seri Kediri) Budiman Agung Pratama, Sugito, Slamet Junaidi, Muhammad Akbar Husein Allsabab, Mokhammad Firdaus	483 - 498
Efektivitas alat tes servis bolavoli berbasis mikrokontroller Giartama, Destriani, Waluyo, dan Muslimin	499 - 513
Kualitas dan efisiensi tidur yang buruk pada mahasiswa olahraga tahun pertama srata-1 terhadap pembelajaran gerak Nur Faoziyah dan Suharjana	514 - 525
Pengaruh dehidrasi (kehilangan) cairan 2.8% terhadap prestasi lari 400 meter Y. Touvan Juni Samodra	526 - 540
<i>Self-confidence due to ability of Three Meter Smash in Volleyball</i> Arif Purnomo and Awan Hariono	541 - 549

UCAPAN TERIMA KASIH

PEDOMAN PENULISAN