

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 3 edisi Desember 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, 31 Desember 2020

Editor in Chief



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

Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran telah terindeks oleh:



VOLUME 6 NOMOR 3 HALAMAN 550-834 DESEMBER 2020

DAFTAR ISI

Rasio kerja dan istirahat: optimalisasi peningkatan latihan fisik untuk meningkatkan power otot tungkai Agus Hariyanto, Bayu Agung Pramono	550 – 560
Fungsional lutut dan kesiapan psikologis pasca cedera ACL penanganan operatif dan non-operatif Ela Yuliana, BM. Wara Kushartanti	561 – 574
Mengembangkan keterampilan motorik kasar pada siswa taman kanak-kanak melalui permainan modifikasi Palmizal Abu Hanifah, dan Alek Oktadinata	575 - 587
Dampak berolahraga di area yang terpapar oleh polusi udara Samsul Bahri, Imam Safei, dan Haryo Satriyo Tomo	588 - 598
<i>Effects of a combined stretching training on flexibility of students in sports science program Silpakorn University</i> Niwat Boonsom	599 - 611
Analisis gangguan menstruasi pada atlet putri selama pelatihan yang intensif Sugiharto, Ardi Setyo Nugroho, Bambang Purwanto, dan Lilik Herawati	612 - 623
<i>The language uniqueness in family communication shapes children's learning patterns as esports athletes</i> Kenn Lazuardhi Syarnubi, Jouns Candy Felice Lang, Rustono Farady Marta, Nobertus Ribut Santoso, and Desy Misnawati	624 - 639
Aksiologi esports sebagai olahraga non fisik di Indonesia Carles Nyoman Wali dan Widiyanto	640 – 656
Healthy fitness zone: identification of body fat percentage, body mass index, and aerobic capacity for students Arfin Deri Listiandi, Didik Rilastiyo Budi, Topo Suhartoyo, Rohman Hidayat, and Rafdlal Saeful Bakhri	657 – 673
Kinematika gerak yang mempengaruhi kecepatan bola pada teknik passing permainan futsal I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma	674 – 683
Efektivitas pelatihan split squat jump terhadap ketepatan spike bolavoli Dindin Abidin, Arief Darmawan, dan Bujang	684 - 698

Tingkat pengetahuan dan persepsi guru penjas terhadap metode <i>blended learning</i>	699 - 712
Gustiana Mega Anggita, Tandiyu Rahayu, Mohammad Arif Ali, Billy Castyana, dan Andrea Blume	
Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga	713 - 728
Kunjung Ashadi, Laily Mita Andriana, dan Bayu Agung Pramono	
Efektivitas <i>mulligan mobilization with movement</i> pada kondisi <i>lateral epicondylitis: narrative review</i>	729 - 745
Nurwahida Puspitasari dan Fitri Yani	
Inklusi dalam pendidikan jasmani: perspektif siswa penyandang disabilitas	746 - 762
Dena Widyawan	
<i>Physical activities and vo2 max: Indonesian national team, is there a difference before and after covid-19?</i>	763 - 778
Elsa Ariestika, Widiyanto, and Fitri Agung Nanda	
Persepsi wisatawan wisata arung jeram Sungai Elo Magelang tentang <i>sport tourism</i> di Magelang	779 – 793
Noralisa, Tomoliyus, dan Paryadi	
Dampak agen sosial terhadap prestasi atlet pusat pendidikan dan latihan pelajar	794 – 806
Albadi Sinulingga, Nurhayati Simatupang, dan Sukma Mentari Pertiwi	
Penerapan pendekatan situasi pertandingan untuk meningkatkan teknik passing atas dan passing bawah permainan bolavoli pada atlet elit putri	807 – 820
Slamet Junaidi, Nurhasan, dan Edy Mintarto	
Menghadapi Pekan Olahraga Nasional tahun 2020: sejauh mana profil kondisi fisik atlet bola tangan Provinsi Jawa Tengah	821 - 834
Mokhammad Firdaus, M. Anis Zawawi, dan Karlina Dwijayanti	

UCAPAN TERIMA KASIH

PEDOMAN PENULISAN