



ISSN: 2477 – 3379 (Online)

ISSN: 2548 – 7833 (Print)

**VOLUME 6 NOMOR 4 HALAMAN 1-56 DESEMBER 2020**

**Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran terbit tiga kali setahun pada bulan April, Agustus, dan Desember berisi naskah hasil penelitian di bidang olahraga. Terbitan ini merupakan edisi khusus (*special edition*) atas kerjasama dengan Universitas Bina Darma dalam menyelenggarakan *International Conference on Education and Sports Science (INCESS) 2020* yang dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2020 secara virtual menggunakan aplikasi zoom.**

---

***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](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 4 Desember 2020. Terbitan ini merupakan edisi khusus (*special edition*) atas kerjasama dengan Universitas Bina Darma dalam menyelenggarakan **International Conference on Education and Sports Science (INCESS) 2020** yang dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2020 secara virtual menggunakan aplikasi zoom. 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 4 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:





ISSN: 2477 – 3379 (Online)

ISSN: 2548 – 7833 (Print)

VOLUME 6 NOMOR 3 HALAMAN 1-56 DESEMBER 2020

#### DAFTAR ISI

<b>Effectiveness of skipping exercises and bench step-up againts explosive power leg muscles</b>	<b>1 – 14</b>
Arif Hidayat, Riyan Pratama, and Bayu Hardiyono	
<b>The effect of modification “throwing-catching ball” in manipulative skill intellectual disability children</b>	<b>15 – 27</b>
Dewi Septaliza	
<b><i>The impact of physical education on students' active lifestyles</i></b>	<b>28 - 37</b>
Fajar Ari Widiyatmoko, Galih Dwi Pradipta, Maftukin Hudah, and Donny Anhar Fahmi	
<b>The physical condition profile of rock-climbing athletes in Bogor Regency</b>	<b>38 - 56</b>
Bayu Hardiyono, Nurkadri, Budiman Agung Pratama, Anak Agung Ngurah Putra Laksana, and Febi Kurniawan	

#### UCAPAN TERIMA KASIH

#### PEDOMAN PENULISAN