



---

## Indeks Subjek

---

### A

Antropometri 6  
Aktivitas fisik 56, 106, 116,  
134, 135, 136  
Alur gerak 19

### B

Bicycle 28, 31, 32, 33, 34, 35,  
36  
Biomekanik 56, 108, 116  
Biomotor 55, 56, 58, 68, 69,  
70, 89, 106, 116  
Body contact 18  
Burnout 122

### C

Countermovement 101

### D

Dedikasi 38, 44, 45, 50

### E

Eksentrik 36  
Ekspektasi 41, 42  
Explosive power 37, 89, 102,  
103

### F

Favourable 124  
Fleksibilitas togok 15, 18, 19,  
20, 23, 24, 25, 26  
Fundamental motor skill 30

### G

Goal setting 129  
Guru pamong 38, 40, 41, 42,  
43, 45, 46, 49

Guru PJOK hebat 38, 43, 44,  
45

Gymnastiek 3

Gymnos 3

### H

Handspring 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,  
8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

Hand stand 3

### I

Indeks masa tubuh 54, 58  
Interaksi 1, 11, 13, 76, 122,  
Interpretasi 11, 24, 82,

### J

Jump MD 87, 91, 105  
Jump to box 28, 31, 32, 33, 34,  
35, 36, 88, 89, 91, 93, 94, 98, 99,  
100, 101, 102, 103

### K

Kebugaran jasmani 27, 29, 44,  
72, 106, 116, 134, 139  
Kemampuan biomotor 55, 58,  
68, 69, 70, 116  
Keseimbangan dinamis 15, 18,  
20, 22, 23, 24, 25, 26, 135  
Keseimbangan gerak 135, 136,  
139, 140, 142  
Kompetensi 38, 39, 40, 41, 44,  
45, 46, 51, 74, 75, 82, 83, 129,  
131, 139  
Kompleksitas organisasi 116  
Konsentrik 36

Kooperatif 73, 76, 78, 83, 84, 85, 86

Koordinasi mata-kaki 15, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26

## **L**

Lower limb 106, 117

## **M**

Media audio visual 73, 76, 77, 78, 83, 84, 85

Motivasi berprestasi 120, 122, 123, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132

Motor penggerak 122

Moves 17

## **N**

Neuromuscular 62, 110, 112

Numbered head together 73, 76, 78, 83, 84, 85, 86

## **O**

Observasi 78, 124, 139

## **P**

Performa 54, 56, 58, 142

Persepsi 38, 42, 43, 45, 49, 120, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131

Plyometric 17, 31, 36, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 64, 67, 69, 70, 71, 87, 88, 92, 102, 103, 104, 106, 107, 108, 109, 116, 117, 118, 119

Power 36, 37, 54, 55, 58, 62, 63, 64, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 87, 88, 89, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 105,

106, 107, 108, 109, 110, 112, 113, 115, 116, 117, 118

Program latihan 30, 59, 60, 61, 62, 102, 110, 111, 112, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131

Propiseptor 36

## **R**

Rasio tinggi badan 1, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

Receiving 17

Rehabilitasi 29

## **S**

Skala persepsi 120, 124, 125

Sit and reach 20

Soccer dribble test 20

Stabilizer 60

Stadiometer 8

Straddle 4, 14, 143

Strech reflex 36

Sumbangan efektif 21, 22, 23, 24, 25

Sumbangan relatif 24

Supermaksimal 62, 112

## **T**

Togok 6, 15, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26

Training centre 27, 130

Trapping 17

## **U**

Unfavourable 124

## **V**

Vertical jump 117

Volunteer 38



---

### Indeks Penulis

---

<b>A</b>		Hilal Tauhidman	133
Agus Kristiyanto	15		
Andika Priya Pratama	15		
<b>B</b>		<b>I</b>	
Bayu Budi Prakoso	38	I Dewa Made A. W. K.	73
<b>D</b>		<b>M</b>	
Devi Lestya Pembayun	87	M. Furqon Hidayatullah	1
Dodik Aprihadi	1	M. Anis Zawawi	120
<b>F</b>		<b>O</b>	
Febriyan Dwi Cahyono	54	Oce Wiriawan	54, 87
Fifukha Dwi Khory	38	<b>S</b>	
Febrianti Zarra Pratiwi	105	Sapta Kunta Purnama	1
<b>G</b>		Setiyo Hartoto	38
Gilang Ramadan	133	Sudarso	38
<b>H</b>		Sugiyanto	15
Handoko	28	<b>Y</b>	
Hari Setijono	54, 87, 105	Yusuf Fuad	105



---

### Ucapan Terima Kasih

---

Kami mengucapkan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya atas kerjasama dan dedikasi Mitra Bebestari untuk menelaah artikel yang telah dipublikasikan dalam jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran pada edisi Volume 4 Nomor 1 Mei 2018.

Berikut ini adalah nama-nama yang telah berpartisipasi sebagai Mitra Bebestari pada Jurnal SPORTIF:

1. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. (Universitas Sebelas Maret Surakarta)
2. Prof. Dr. M. E. Winarno, M.Pd. (Universitas Negeri Malang)
3. Dr. M. Muhyi Faruq, M.Pd. (Universitas Adi Buana Surabaya)
4. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis. (Universitas Negeri Surabaya)



**GAYA SELINGKUNG PENULISAN**  
**Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran**  
**Program Studi Penjasokesrek**  
**Universitas Nusantara PGRI Kediri**



---

Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran merupakan jurnal elektronik yang dibentuk oleh Program Studi Penjasokesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri dan melibatkan para reviewer yang kompeten di bidangnya baik di dalam maupun di luar Universitas Nusantara PGRI Kediri. Tujuan Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran adalah sebagai wadah publikasi penelitian dan tulisan para praktisi/ilmuan dalam bidang olahraga. Tulisan merupakan tulisan asli (bukan plagiat).

#### **FORMAT PENULISAN SECARA UMUM**

Menggunakan penulisan yang sesuai Ejaan Bahasa Indonesia yang Disempurnakan (EYD). Ketik rapi pada kertas **A4, font 12 Arial, margin (atas, kiri, kanan, bawah) 3433, spasi 1,5 dan maksimal 15 halaman** (terhitung dari judul hingga daftar pustaka/lampiran yang diperlukan jika ada). Naskah yang diterima bisa berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Pengaturan untuk jarak spasi sangat diperhatikan (*before and after spacing* harus 0 (nol)). Jarak antar bab, subbab, dengan anak bab hanya berjarak 1 spasi (1 kali enter). *First line indent* pada penulisan awal paragraf menjorok ke dalam 9 huruf (1,1 cm). **Secara umum naskah ajuan terdiri atas judul, abstrak, pendahuluan, metode, hasil, pembahasan (analisis), kesimpulan, saran dan daftar pustaka.** Penambahan bab atau subbab tergantung pada format penelitian atau naskah pengirim dengan tidak menyalahi penulisan karya tulis ilmiah.

*\*perhatikan dan taati aturan format penulisan secara umum, guna kelancaran seleksi dan pertimbangan penerimaan naskah Anda.*

Untuk keseragaman penulisan, khusus naskah penelitian asli harus mengikuti sistematika sebagai berikut:

1. Judul karangan (*Title*)
2. Nama dan Lembaga Pengarang (*Authors and Institution*)
3. Abstrak (*Abstract*)
4. Naskah (*Text*), yang terdiri atas:
  - Pendahuluan (*Introduction*)
  - Metode (*Methods*)
  - Hasil (*Results*)
  - Pembahasan (*Discussion*)
  - Kesimpulan (*Conclusion*)
  - Saran (*Recommendation*)
5. Daftar Pustaka (*Reference*)

Untuk keseragaman penulisan, khusus naskah tinjauan pustaka harus mengikuti sistematika sebagai berikut:

1. Judul
2. Nama penulis dan lembaga pengarang
3. Abstrak
4. Naskah (*Text*), yang terdiri atas:
  - Pendahuluan (termasuk masalah yang akan dibahas)
  - Pembahasan
  - Kesimpulan
  - Saran
5. Daftar Pustaka (*Reference*)

## **PENJELASAN PENULISAN SECARA RINCI**

### *Penulisan Judul*

Judul ditulis secara singkat, jelas, dan padat yang akan menggambarkan isi naskah. Ditulis tidak terlalu panjang, maksimal **20 kata** dalam bahasa Indonesia. Ditulis di bagian tengah atas dengan *UPPERCASE* (huruf

besar semua), tidak digarisbawahi, tidak ditulis di antara tanda kutip, tidak diakhiri tanda titik(.), tanpa singkatan, kecuali singkatan yang lazim.

Contoh :

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SERVIS BAWAH BOLA  
VOLI MELALUI PENGGUNAAN MODIFIKASI BOLA**

*Penulisan Nama Pengarang*

Dibuat taat azas tanpa penggunaan gelar dan dilengkapi dengan penjelasan asal instansi atau universitas. Penulisan nama pengarang dimulai dari pengarang yang memiliki peran terbesar dalam pembuatan artikel.

Contoh :

**Aba Sandi Prayoga**  
Penjaskesrek STKIP MODERN Ngawi  
E-mail : *aba\_sandy@yahoo.com*

*Penulisan Abstrak*

Abstrak merupakan miniatur dari artikel sebagai gambaran utama pembaca terhadap artikel Anda. Abstrak berisi seluruh komponen artikel secara ringkas (tujuan, metode, hasil, diskusi dan kesimpulan). Panjang maksimal **200** kata (tidak boleh di luar dari ketentuan ini), tidak menuliskan kutipan pustaka, dan ditulis dalam satu paragraf. Abstrak ditulis dalam **Bahasa Indonesia** dan **Bahasa Inggris**. Dilengkapi dengan kata kunci sebanyak 3-6 kata benda.

*Penulisan Pendahuluan*

Pendahuluan mengantarkan pembaca kepada topik utama. Latar belakang atau pendahuluan menjawab mengapa penelitian atau kajian dilakukan, apa yang dilakukan peneliti terdahulu atau artikel keilmuan yang sekarang berkembang, masalah, dan tujuan. Pada bab ini juga ditekankan adanya kejelasan pengungkapan *background of problem*, perbedaan dengan penelitian sebelumnya, dan kontribusi yang akan diberikan

### *Penulisan Metode atau Cara dan Bahan*

Penulisan metode berisikan desain penelitian, tempat dan waktu, populasi dan sampel, teknik pengukuran data, dan analisis data. Sebaiknya menggunakan kalimat pasif dan kalimat narasi, bukan kalimat perintah.

### *Penulisan Hasil*

Pada penulisan hasil hanya dituliskan hasil penelitian yang berisikan data yang didapat pada penelitian atau hasil observasi lapangan. Bagian ini diuraikan tanpa memberikan pembahasan, tuliskan dalam kalimat logis. Penyajian hasil dan ketajaman analisis (dapat disertai tabel dan gambar untuk memudahkan pemahaman)

### *Penulisan Pembahasan*

Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah. Tujuan pembahasan adalah menjawab masalah penelitian atau menunjukkan bagaimana tujuan penelitian itu dicapai dan menafsirkan/analisis hasil. Tekankan aspek baru dan penting. Bahas apa yang ditulis dalam hasil tetapi tidak mengulang hasil. Jelaskan arti statistik (misal  $p < 0.001$ , apa artinya? dan bahas apa arti kemaknaan. Sertakan juga bahasan dampak penelitian dan keterbatasannya.

### *Penulisan Kesimpulan*

Kesimpulan berisikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Kesimpulan harus menjawab tujuan khusus. Bagian ini dituliskan dalam bentuk esai dan tidak mengandung angka.

### *Penulisan Tabel*

Judul tabel di tulis dengan *title case*, subjudul ada pada tiap kolom, sederhana, tidak rumit, tunjukkan keberadaan tabel dalam teks (misal lihat tabel 1), dibuat tanpa garis vertical, dan ditulis diatas tabel.



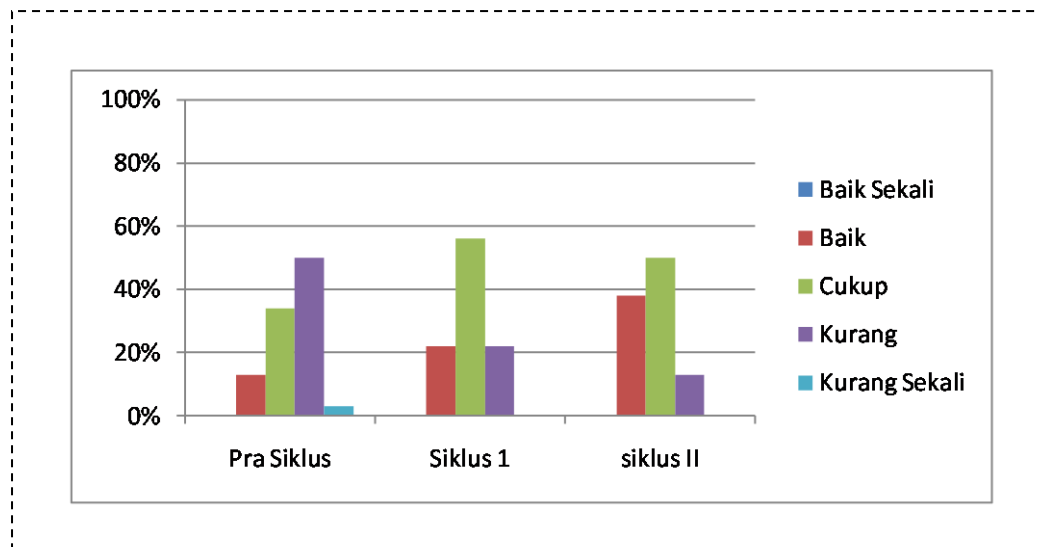
Tabel 1. Power Otot Tungkai Siswa Kelas 5 SD

Jenis Daerah	Power (J/s)
Daerah pantai	14497
Dataran rendah	15059.25833
Dataran tinggi	22198.62857

*Penulisan Gambar*

Judul gambar ditulis dibawah gambar.

Contoh :



Gambar 8. Perbandingan Hasil Belajar Servis bawah Bolavoli

*Penulisan Daftar Pustaka*

Jumlah daftar pustaka/referensi dalam artikel minimal 5 sumber.

## **JUDUL NASKAH (Maksimal 12 Kata)**

*[Arial 12, UPPERCASE, bold, centered]*

## **Penulis<sup>1</sup>, Penulis<sup>2</sup>, Penulis<sup>3</sup>**

*[Arial 12, Capitalize Each Word, bold, centered]*

<sup>1,2</sup> Afiliasi Penulis, <sup>3</sup> Afiliasi Penulis

<sup>1</sup>e-mail penulis1, <sup>2</sup>e-mail penulis2, <sup>3</sup>e-mail penulis3

*[Arial 12, Capitalize Each Word, bold, centered]*

## **Abstract**

*[Arial 11, Capitalize Each Word, bold, centered]*

Abstrak merupakan miniatur dari artikel sebagai gambaran utama pembaca terhadap artikel Anda. Abstrak berisi seluruh komponen artikel secara ringkas (pendahuluan, metode, hasil, diskusi dan kesimpulan). Panjang 150 - 200 kata (tidak boleh di luar dari ketentuan ini), tidak menuliskan kutipan pustaka, dan ditulis dalam satu paragraf. Abstrak ditulis dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Dilengkapi dengan kata kunci sebanyak 5-8 kata benda. Abstrak Bahasa Indonesia dan kata kunci ditulis tegak. *[Arial 11, justified]*

**Kata kunci:** harus ditulis sebanyak 3-6 kata, dipisahkan dengan koma *[Arial 11, justified]*

## **PENDAHULUAN**

Pendahuluan mengantarkan pembaca kepada topik utama. Latar belakang atau pendahuluan menjawab mengapa penelitian atau kajian dilakukan, apa yang dilakukan peneliti terdahulu atau artikel keilmuan yang sekarang berkembang, masalah, dan tujuan. *[Arial 12, justified, 1,5 spasi]*

## **METODE PENELITIAN**

Penulisan metodologi penelitian berisikan desain penelitian, tempat dan waktu, populasi dan sampel, teknik pengukuran data, dan analisis data. Sebaiknya menggunakan kalimat pasif dan kalimat narasi, bukan kalimat perintah. *[Arial 12, justified, 1,5 spasi]*

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada penulisan hasil hanya dituliskan hasil penelitian yang berisikan data yang didapat pada penelitian atau hasil observasi lapangan. Bagian ini diuraikan tanpa memberikan pembahasan, tuliskan dalam kalimat logis. Hasil bisa dalam bentuk tabel, teks, atau gambar.

Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah. Tujuan pembahasan adalah menjawab masalah penelitian atau

menunjukkan bagaimana tujuan penelitian itu dicapai dan menafsirkan/analisis hasil. Tekankan aspek baru dan penting. Bahas apa yang ditulis dalam hasil tetapi tidak mengulang hasil. Jelaskan arti statistik (misal  $p < 0.001$ , apa artinya? dan bahas apa arti kemaknaan. Sertakan juga bahasan dampak penelitian dan keterbatasannya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan berisikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Kesimpulan harus menjawab tujuan khusus. Bagian ini dituliskan dalam bentuk esai dan tidak mengandung angka.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih hanya dituliskan jika dianggap penting untuk ditulis terkait sumber pendanaan (*funding*), akses data dan pembimbingan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Jumlah daftar pustaka/referensi dalam artikel minimal 5 sumber. Pustaka menggunakan ***American Psychological Association (APA) Six Edition.***

### ***Pustaka Primer (Jurnal):***

Hanief, Y. N. dan Sugito. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1); 60-73.

### ***Buku Teks:***

Maksum, A. (2008). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Univesity Press.

### ***Prosiding:***

Nurkholis, Moh. (2015). Kontribusi Pendidikan Jasmani dalam Menciptakan SDM yang Berdaya Saing di Era Global. *Prosiding. Seminar Nasional Olahraga UNY Yogyakarta*; 192-201.

### ***Skripsi/Tesis/Disertasi:***

Hanief, Y.N. (2014). Pengaruh Latihan Pliometrik dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 M. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

### ***Internet:***

Asnaldi, Arie. Pendidikan Jasmani. <http://artikel-olahraga.blogspot.co.id/> Diakses tanggal 1 Januari 2015.