

# **JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**Pelindung:  
Rektor IKIP-PGRI Pontianak**

**Penanggung Jawab:  
Kepala Lembaga Penelitian IKIP-PGRI Pontianak**

**Penyunting Ahli:**

<b>Prof. Dr. M.E.Winarno, M.Pd.</b>	<b>(Universitas Negeri Malang)</b>
<b>Dr. Asep Suharta, M.Pd.</b>	<b>(Universitas Negeri Medan)</b>
<b>Dr. Wahjoedi, M.Pd.</b>	<b>(Universitas Pendidikan Ganesha)</b>

**Ketua Tim Penyunting:  
Muhamad Arpan, S.Kom., M.Pd.**

**Anggota:  
Dr. Hj. Syarifah Fadillah, M.Pd.  
Nurhayati, M.Pd., M.Si.**

**Alamat:  
Lembaga Penelitian IKIP PGRI Pontianak  
Rektorat IKIP PGRI Pontianak Pontianak Lantai 3  
Jl. Ampera No.88**

## **Pengantar**

Puji syukur kami haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas terbitnya Jurnal Pendidikan Olahraga edisi Juni 2016 ini. Jurnal Pendidikan Olahraga ini mencakup bidang kependidikan dan serumpunya yang terbagi dalam lingkup kajian maupun hasil penelitian.

Jurnal Pendidikan Olahraga diterbitkan oleh IKIP PGRI Pontianak yang diprakarsai oleh Lembaga Penelitian unit Penerbitan dan Publikasi Ilmiah. Tentunya, jurnal ini diterbitkan atas partisipasi semua pihak yang turut berkontribusi, khususnya para penulis yang bersedia tulisannya untuk dimuat pada jurnal ini. Terbitnya jurnal ini juga berkat kerja sama yang baik oleh tim penyunting. Oleh Karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada bapak Prof. Dr. M. E. Winarno, M.Pd., bapak Dr. Asep Suharta, M.Pd., dan bapak Dr. Wahjoedi, M.Pd. yang telah meluangkan waktunya untuk melakukan koreksi terhadap artikel-artikel yang dimuat di Jurnal Pendidikan Olahraga edisi Juni 2016 ini.

Kami percaya bahwa Tuhan Yang Maha Kuasa senantiasa membalas semua budi baik yang telah dilakukan semua pihak dalam atensinya sebagai amal bakti untuk memajukan kualitas pendidikan serta menumbuh kembangkan kebiasaan menulis dalam nuansa ilmiah. Akhirnya, kami berharap semoga jurnal ini bermanfaat bagi insan-insan yang mempunyai atensi di bidang pendidikan, dan tidak lupa kritikan dan saran yang proporsional sangat kami harapkan agar dapat memberikan yang lebih baik untuk kedepannya.

Pontianak, Juni 2016

**Tim Penyunting**

## Daftar Isi

### Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 5, No. 1, Juni 2016

Pengantar .....	ii
Daftar Isi .....	iii
Pedoman Penulisan.....	iv
Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Massed Practice</i> , <i>Distributed Practice</i> , dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Mendatar.....	1-9
<b>Dwi Hartanto, Ramdani Amrullah, Abdillah, Putra Sastaman, Agusniwati</b>	
Upaya Meningkatkan Keterampilan <i>Smash</i> Permainan Bola Voli melalui Pembelajaran Gaya Komando .....	10- 19
<b>Ilham Surya Fallo, Hendri</b>	
Hubungan antara Kekuatan Otot dengan Servis Atas Bola Voli Mahasiswa Putra Penjaskes IKIP-PGRI Pontianak .....	20-28
<b>Iskandar</b>	
Meningkatkan Keterampilan <i>Servis</i> Atas Bolavoli melalui Metode Bermain .....	29-37
<b>Rajidin</b>	
Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 Tahun .....	38-45
<b>Rusdi, Zainal Arifin, Asmutiar</b>	
Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Bola Berbeda Ditinjau dari Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola .....	46-57
<b>Stephani Yane, Amalia Pratami</b>	
Pembelajaran <i>Passing</i> Bawah Menggunakan Metode Bermain pada Permainan Bola Voli Siswa SD Kelas V .....	58-70
<b>Sumbara Hambali</b>	
Pengaruh Latihan <i>Distributed Practice</i> dan <i>Massed Practice</i> terhadap Kemampuan Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja pada Mahasiswa Putra .....	71-81
<b>Zusyah Porja Daryanto, Heri Rustanto, Awang Roni Effendi, Mira Fuzita</b>	

## **Pedoman Penulisan**

1. Judul artikel maksimal 15 kata, ditulis dalam bentuk Times New Roman 14 bold (huruf kapital).
2. Nama Penulis ditulis dalam bentuk Times New Roman 12 bold dilengkapi asal instansi dan alamat instansi ditulis bentuk Times New Roman 10 bold.
3. Abstrak memuat uraian singkat mengenai tujuan penelitian, metode yang digunakan, dan hasil penelitian. Abstrak terdiri dari 100-150 kata ditulis dalam bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Abstrak dilengkapi dengan kata kunci yang menggambarkan ranah masalah yang diteliti dan istilah-istilah pokok yang mendasari pelaksanaan penelitian.
4. Artikel dapat berupa hasil penelitian, pemikiran, gagasan konseptual, kajian dan aplikasi teori, tinjauan kepustakaan, dan tulisan praktis dalam bidang ilmu pengetahuan dan rekayasa.
5. Isi Artikel meliputi pendahuluan, metode, hasil dan pembahasan, simpulan. Adapun cara penulisan sebagai berikut.

**PENDAHULUAN** (Bagian pendahuluan berisi latar belakang dan masalah, rencana pemecahan masalah, tujuan penelitian/penulisan, rangkuman kajian teoritik yang berkaitan dengan masalah yang diteliti/ditulis).

**METODE** (Bagian metode berisi rancangan penelitian, populasi dan sampel (subjek penelitian), teknik dan alat pengumpulan data, dan teknik analisis data. Untuk artikel berupa gagasan konseptual, kajian dan aplikasi teori, tinjauan kepustakaan, dan tulisan praktis dalam bidang ilmu pengetahuan dan rekayasa bagian metode diganti dengan sub-sub judul sesuai dengan kebutuhan).

**HASIL DAN PEMBAHASAN** (Bagian pembahasan berisi analisis data, pengujian hipotesis, temuan-temuan dan mengaitkan hasil temuan penelitian dengan kajian teori serta memunculkan teori-teori baru atau modifikasi teori yang telah ada).

**SIMPULAN** (Bagian simpulan menyajikan ringkasan dari uraian mengenai hasil dan pembahasan, mengacu pada tujuan penelitian).

**UCAPAN TERIMA KASIH** (Jika ada)

**DAFTAR PUSTAKA** (Daftar pustaka disajikan dengan penulisan dalam huruf Times New Roman 12, spasi 1 diurutkan secara alfabetis dan kronologis)

Anderson, D.W., Vault, V.D. & Dickson, C.E. 1999. *Problems and Prospects for the Decades Ahead: Competency Based Teacher Education*. Berkeley: McCutchan Publishing Co.

Saukah, A. & Waseso, M.G. (Eds.). 2002. *Menulis Artikel untuk Jurnal Ilmiah* (Edisi ke-4, cetakan ke-1). Malang: UM Press.

6. Jika ada sub judul dari isi pemikiran, maka penulisan sebagai berikut.

**JUDUL; Sub Judul; Anak sub judul**

7. Naskah jurnal ditulis minimal 10 halaman dan maksimal 15 halaman
8. Naskah dikirim dalam bentuk softcopy atau hardcopy ke alamat berikut:

Lembaga Penelitian IKIP PGRI Pontianak (Rektorat IKIP PGRI Pontianak Lantai 3),  
Jl. Ampera No. 88 Pontianak, (E-mail: lemlitstkipgriptk@gmail.com).