JPO: Jurnal Prestasi Olahraga
Volume 9 Nomer 8 Tahun 2026
ISSN: 2338-7971

PEDOMAN PENULISAN ARTIKEL ILMIAH

(Judul Artikel, Sekitar 15 Kata, TIMES NEW ROMAN 11, UPPERCASE, SPASI 1, SPACING AFTER 6 PT)

Nama Penulis Pertama*, Nama Penulis Kedua, dan seterusnya (Times New Roman 11, Bold, spasi 1)

Afiliasi (Program Studi, Fakultas, Universitas) (Times New Roman 10, spasi 1, spacing before 0 pt after 6 pt)

*Alamat e-mail (Times New Roman 10, spasi 1, spacing before 0 pt after 6 pt)

Dikirim: tanggal-bulan-tahun; **Direview:** tanggal-bulan-tahun; **Diterima:** tanggal-bulan-tahun; **Diterbitkan:** tanggal-bulan-tahun

Abstrak (Times New Roman 10, Bold, spasi 1, spacing before 12 pt, after 2 pt)

Abstrak ditulis maksimum 250 kata, memuat uraian singkat mengenai masalah dan tujuan penelitian, metode yang digunakan, dan hasil penelitian. Tekanan penulisan abstrak terutama pada hasil penelitian. Abstrak ditulis dalam bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Pengetikan abstrak dilakukan dengan spasi tunggal dengan margin yang lebih sempit dari margin kanan dan kiri teks utama. Kata kunci perlu dicantumkan untuk menggambarkan ranah masalah yang diteliti dan istilah-istilah pokok yang mendasari pelaksanaan penelitian. Kata-kata kunci dapat berupa kata tunggal atau gabungan kata. Jumlah kata-kata kunci 3-5 kata. Kata-kata kunci ini diperlukan untuk komputerisasi. Pencarian judul penelitian dan abstraknya dipermudah dengan kata-kata kunci tersebut. **(Times New Roman 10, Regular, spasi 1, spacing before 12 pt, after 2 pt)**.

Kata Kunci: kata kunci pertama, kata kunci kedua, dst

Abstract

Abstract written in a maximum of 250 words, contains a brief description of the problem and research objectives, the method used, and the results of the study. Abstract writing emphasis is mainly on research results. Abstracts are written in Indonesian and English. Abstract typing is done single-spaced with margins that are narrower than the right and left margins of the main text. Keywords need to be included to describe the problem area under study and the main terms that underlie the implementation of the research. Key words can be single words or combinations of words. The number of key words 3-5 words. These key words are necessary for computerization. Searching for research titles and abstracts is made easier with these key words. ***(Times New Roman 10, Regular, space 1, spacing before 12 pt, after 2 pt).***

Keywords: the first keyword, the second keyword, etc.

1. PENDAHULUAN (times new roman, bold, 10)

Pada bagian pendahuluan memberikan informasi bagi pembaca pada tapik yang sedang diteliti. Bagaian ini akan memberikan pengetahuan bagi pembaca tentang mengapa penelitian ini dilakukan (**Urgensi Penelitian),** membandingkan penelitian terdahulu dengan tren penelitian yang mendukung pada era saat ini, merikan deskripsi apakah yang menjadi hal baru pada penelitian ini (**Novellty),** selanjutnya jelaskan tujuan dari hasil temuan yang terdapat pada penelitian ini. Penulisan sitasi menggunakan model **APA** edisi ke enam. **(Times New Roman 10, spasi 1, spasing before 12 pt, after 2 pt)**

2. METODE PENELITIAN(times new roman, bold, 10)

Bagian ini menyajikan desain penelitian, tempat/ waktu, populasi dan sampel, pengukuran data dan analisisi data yang digunakan. apabila diperlukan penulis bisa menyertakan rumus dan tabel. **(Times New Roman 10, spasi 1, spasing before 12 pt, after 2 pt)**

3. HASIL (times new roman, bold, 10)

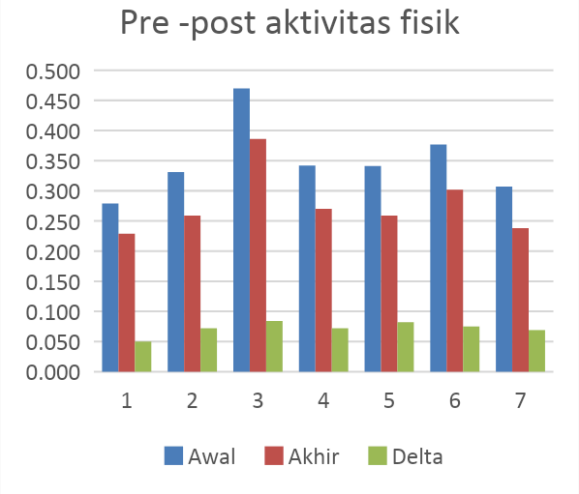
Pada bagian hasil penulis cukup menuliskan hasil penelitian secara khusus, singkat dan dapat dimengerti oleh pembaca. Penulis juga harus mengintreprestasikan hasil statistik yang dihasilkan. **(Times New Roman 10, spasi 1, spasing before 12 pt, after 2 pt)**

Judul tabel ditulis dengan menggunakan format *center*. Tabel yang memiliki ukuran besar dapat menggunakan ukuran satu halaman penuh. **(1 spasi, times new roman (10))**. Ukuran Font dalam tabel (font 8) Contoh tabel :

Tabel 1. Hasil pre-post aktivitas fisik (font 10)

No.	Nama	Pre	Post
1.	Ali	45	43
2.	Budi	47	44
3.	Cakra	54	52

Hasil berupa diagram/skema/grafik/ sejenisnya penempatan judul tabel ditulis dengan menggunakan format center. Judul pada diagram diletakkan dibawah diagram pada posisi *center*, untuk diagram/skema/grafik yang tidak memungkinkan ditulis setengah halaman maka bisa menggunakan satu halaman penuh. Contoh grafik:



Grafik 1. Hasil Pengukuran aktivitas fisik (font10)

Hasil berupa gambar/foto sejenisnya penempatan judul tabel ditulis dengan menggunakan format center. Judul pada gambar/foto diletakkan dibawah diagram pada posisi center, untuk gambar/foto yang tidak memungkinkan ditulis setengah halaman maka bisa menggunakan satu halaman penuh. Contoh foto:



Gambar 1. Arena bermain *ice skating* (sumber: https://www.unesa.ac.id/gedung-rektorat-unesa-jadi-spot-instagramable-yang-digemari)

4. PEMBAHASAN (times new roman, bold, 10)

Pembahasan difokuskan pada data hasil penelitian yang dikaitkan dengan permasalahan yang diangkat serta dikuatkan dengan teori, pustaka atau penelitian terdahulu yang berasal dari jurnal nasional maupun internasional. Proporsi pustaka acuan adalah 80% berasal dari jurnal terbitan 5 tahun terakhir dan 20% dari sumber lain, misalnya buku (10 tahun terakhir) Diusahakan untuk tidak mencantumkan tabel / gambar / grafik / diagram didalam pembahasan. **(Times New Roman 10, spasi 1, spasing before 12 pt, after 2 pt)**

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI(times new roman, bold, 10)

Pada bagian ini membahas tentang poin-poin utama yang menjadi kesimpulan hasil penelitian. Kesimpulan dituliskan dalam bentuk paragraph, tidak disarankan menggunakan *bulleted list,* tidak disarankan menggunakan angka, serta tabel atau grafik. Semua penulisan dalam bahasa asing harus dicetak miring. **(Times New Roman 10, spasi 1, spasing before 12 pt, after 2 pt)**

UCAPAN TERIMAKASIH(times new roman, bold, 10)

Pada bagian ini memberikan apresisi kepada perorangan atau organisasi yang telah memberi bantuan dana atau support kepada penulis selama penelitian berlangsung, namun bersifat opsional, jika tidak ada support maka bagian ini dapat dihilangkan. **(Times New Roman 10, spasi 1, spasing before 12 pt, after 2 pt).**

REFERENSI(times new roman, bold, 10)

Rujukan yang digunakan berasal miniml 5 jurnal Internasional, 10 jurnal nasional, dan buku yang diterbitkan 5 tahun terakhir. Penulisan wajib menggunakan referensi manager seperti Mendeley, Endnote dan Zhotero dengan gaya APA 7th edition

Harsono, 2001. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Senarai Pustaka.

Ismaryati, 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta.

Martini, 2007. Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika. Surabaya: Unesa University Press.

Menpora, 2007. Pelatihan Pelatih Fisik Level 1.

Kusnanik, N. W. 2011. Dasar Dasar Fisiologi Olahraga. Unesa

Scheunemann, T. 2014. Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia. Jakarta.

Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. (Calibri (Body)(11))