

***Title Using Font Times New Roman 14 Bold (Capitalize Each Word
Maximum 15 Words)***

Penulis¹, Penulis², Penulis³. (Times New Roman 10 Bold – maks 5 penulis)

¹Nama Afiliasi (contoh: Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia)

²Nama Afiliasi (times new roman, font 10)

³Nama Afiliasi (times new roman, font 10)

Email Korespondensi: penulis¹ malaikat.subuh@gmail.com (times new roman 10)

ABSTRACT

written in English contains research objectives, research methods/approaches and research results. Abstract is written in one paragraph, no more than 250 words. (Times New Roman 10, single space).

Keywords: *3-5 keywords separated by commas. (Times New Roman 10, single space).*

**Teks Judul Dalam Bahasa Indonesia (Times New Roman 14 Cetak
Tebal, Huruf Besar Awal Kalimat Maksimum 15 Kata)**

ABSTRAK (Bahasa Indonesia)

Abstrak ditulis dalam bahasa indonesia berisikan tujuan penelitian, metode/pendekatan penelitian dan hasil penelitian. Abstrak ditulis dalam satu alenia, tidak lebih dari 250 kata. (Times New Roman font 10, spasi tunggal).

Kata Kunci: 3-5 kata kunci dipisahkan dengan tanda koma. (Font Times New Roman, font 10, spasi tunggal).

PENDAHULUAN (Times New Roman, Font 12 Bold)

Pendahuluan berisi tentang latar belakang penelitian, konteks penelitian, hasil kajian teori pendukung dan relevan, dan tujuan penelitian yang terintegrasi dalam paragraf-paragraf, dengan persentase 15-20% dari keseluruhan artikel.

METODE (Times New Roman, Font 12 Bold)

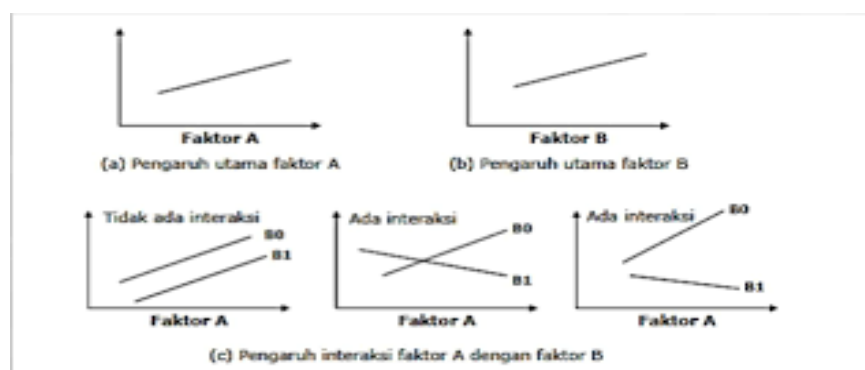
Metode menjelaskan paparan dalam bentuk paragraf tentang rancangan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan analisis data yang secara nyata dilakukan peneliti, dengan persentase 10-15%.

HASIL DAN PEMBAHASAN (Times New Roman, Font 12 Bold)

Hasil dan pembahasan berisi paparan hasil analisis yang berkaitan dengan permasalahan penelitian, dan pembahasan berisi pemaknaan hasil dan perbandingan dengan teori dan atau hasil penelitian sejenis, dengan persentase 40-60% dari keseluruhan artikel, hasil penelitian dapat dilengkapi dengan tabel, grafik (gambar), dan/atau bagan.

Tabel 1. Nama Tabel (contoh)

Variabel	Mean±SD	Sig.
Ekperimen 1	1.23±1.01	0.001
Eksperimen 2	1.23±1.01	0.002
Kontrol	1.23±1.01	0.005



Gambar 1. Nama gambar (contoh)

SIMPULAN (Times New Roman, Font 12 Bold)

Berisi temuan penelitian yang berupa jawaban atas pertanyaan penelitian atau berupa inti sari hasil pembahasan, yang disajikan dalam bentuk paragraf. Saran dan keterbaharuan temuan dapat dituangkan pada bagian ini secara lugas.

REFERENSI (Times New Roman, Font 12 Bold)

Sumber yang dikutip dalam badan artikel harus muncul di dalam referensi. Sumber yang dikutip berasal dari publikasi 10 tahun terakhir dengan jumlah minimal 15 referensi. Sumber kutipan dalam referensi merujuk pada *style APA* (*American Psychological Association*) edisi ketujuh. Penulisan daftar pustaka disarankan menggunakan aplikasi sitasi (*mendeley, zotero, endnote*).

Referensi dari Sumber Buku

- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (Edition 6). Human Kinetics.

Referensi dari Sumber Artikel Jurnal

- Kurniawan, C., Setijono, H., Hidayah, T., Hadi, H., & Sugiharto, S. (2021). The effect plyometric training with active-passive recovery for 8 weeks on performance physical abilities male judo athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(6), 361–366. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0604>.
- Widhiyanti, K. A. T. (2016). Masase General Sebagai Pemulihan Pasif Dalam Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 19–26.

Referensi dari Sumber Skripsi, Tesis, dan Disertasi

- Hadi. (2019). *EFEKTIFITAS LATIHAN BEBAN DAN TINGKAT KEBUGARAN TERHADAP KEMAMPUAN OTOT ATLET PUSAT PEMBIBITAN OLAHRAGA PRESTASI*. Disertasi. Universitas Negeri Semarang.