

**JUDUL BAHASA INDONESIA DITULIS BOLD, TIMES NEW ROMAN
UKURAN 14, RATA TENGAH, TIDAK MELEBIHI 14 KATA**

***ENGLISH TITLE WRITTEN BOLD (ITALIC), TIMES NEW ROMAN SIZE 12, CENTRAL
AVERAGE, NOT EXCEED 14 WORDS***

¹Penulis Pertama,²Penulis Kedua,^{3*}dst (*koresponden)

¹Diikuti Lembaga Afiliasi atau Instansi, Ditulis dengan New Roman-10, ²Diikuti Lembaga Afiliasi atau Instansi,
Ditulis dengan New Roman-10, ^{3*}Diikuti Lembaga Afiliasi atau Instansi, Ditulis dengan New Roman-10

Kontak koresponden: xxxxxxxxxxxx@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak ditulis dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Times New Roman (12 pt) dengan spasi 1.0 dan tidak lebih dari 250 kata. Abstrak Berbahasa Inggris dicetak miring. Abstrak harus jelas, ringkas, dan deskriptif. Abstrak ini harus memberikan pengantar singkat tentang masalah, tujuan dari makalah, diikuti oleh pernyataan tentang metodologi dan ringkasan hasil temuan yang singkat. Sebagai contoh: Artikel ini menganalisis tingkat kebugaran jasmani Sekolah Dasar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun se-Kota Gorontalo dengan metode survei dan tes pengukuran. Temuan ini membuktikan tingkat kebugaran jasmani usia 10-12 tahun dalam klasifikasi kurang sehingga termasuk dalam keadaan tidak bugar. Hal inilah yang seharusnya mendorong instansi terkait semisal instansi pendidikan yang mestinya mendorong untuk perbaikan kondisi kebugaran siswa, dengan program ekstrakurikuler olahraga atau penerapan senam kebugaran jasmani disekolah tanpa mengganggu mata pelajaran yang lain.

Kata Kunci: pengukuran; kebugaran jasmani; siswa; sekolah dasar

ABSTRACT

Abstracts are written in Indonesian and English. Times New Roman (12 pt) with a space of 1.0 and no more than 200 words. English Abstracts are italicized. Abstracts must be clear, concise, and descriptive. This abstract must provide a brief introduction to the problem, the purpose of the paper, followed by an agreement on the discussion and a brief assessment of results. For example: This article analyzes the level of elementary school physical fitness. The purpose of this study was to measure the education level of students aged 10-12 years throughout Gorontalo City with survey methods and measurement tests. This finding proves that the physical fitness level of 10-12 years in the classification is not in accordance with the condition of not being fit. This is what encourages encouragement related to education which should encourage students to improve their welfare, with sports extracurricular programs or the application of physical fitness exercises that are managed without using other learning glasses.

Keywords: *measurement; physical fitness; students; primary school*

Pendahuluan

Pendahuluan harus jelas dan menyediakan masalah yang akan dibahas dalam naskah. Sebelum tujuan, penulis harus memberikan latar belakang yang memadai, dan survei literatur yang sangat singkat untuk mencatat solusi yang ada, untuk menunjukkan mana yang terbaik dari penelitian sebelumnya, untuk menunjukkan batasan utama dari penelitian sebelumnya, untuk menunjukkan apa yang Anda harapkan. untuk mencapai (untuk memecahkan batasan), dan untuk menunjukkan kelebihan ilmiah atau hal baru dari makalah ini.

Pada akhir paragraf, penulis harus mengakhiri dengan komentar tentang pentingnya identifikasi masalah dan tujuan penelitian.

Artikel ini menganalisis tingkat kebugaran jasmani di Sekolah Dasar se-Kota Gorontalo. Untuk tujuan ini, perlu diadakan tes pengukuran kebugaran jasmani di Sekolah Dasar se-Kota Gorontalo yang terbaru sehingga akan dapat membandingkan dengan kebugaran jasmani Sekolah Dasar se-Kabupaten Gorontalo.

Pendahuluan ditulis dengan Times New Roman-12 tegak (Bahasa asing menggunakan *Italic*), spasi 1,15 tiap paragraf diawali kata yang menjorok ke dalam sekitar 1 cm dari tepi kiri tiap kolom.

Metode

Penulisan metode penelitian berisikan desain penelitian, tempat dan waktu penelitian. Subjek penelitian untuk penelitian (kualitatif, pengembangan dan penelitian tindakan). Populasi-sampel untuk penelitian kuantitatif. Semuanya diuraikan dengan jelas dalam bagian ini.

Perlu juga dituliskan teknik memperoleh subjek untuk penelitian (kualitatif, pengembangan dan penelitian tindakan) dan atau teknik samplingnya (penelitian kuantitatif).

Selain itu perlu dijelaskan instrumen penelitian yang digunakan, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data, semuanya menggunakan kalimat pasif dan kalimat narasi, bukan kalimat perintah.

Metode ditulis dengan Times New Roman-12 tegak (Bahasa asing menggunakan *Italic*), spasi 1,15 tiap paragraf diawali kata yang menjorok ke dalam sekitar 1 cm dari tepi kiri tiap kolom.

Hasil

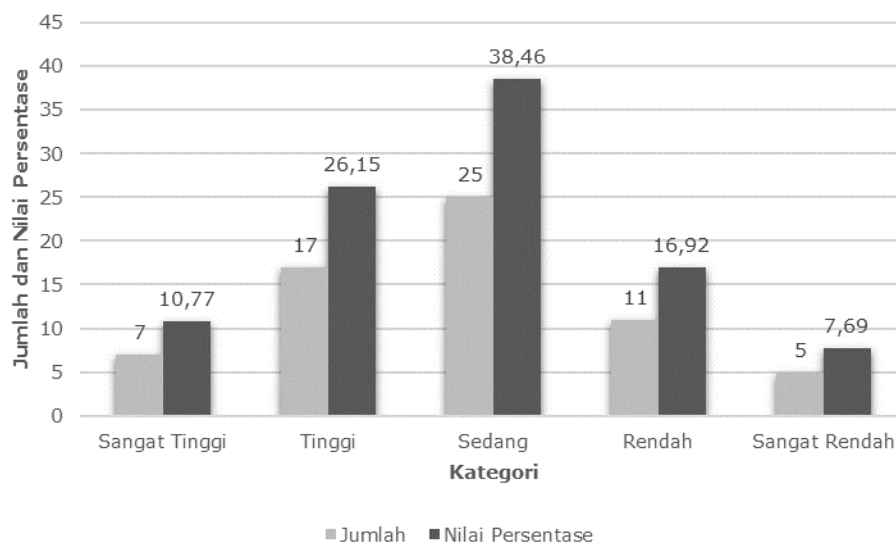
Penulisan hasil hanya dituliskan hasil penelitian yang berisikan data yang didapat pada penelitian atau hasil observasi lapangan beserta interpretasi analisis data. Bagian ini diuraikan tanpa memberikan pembahasan, tuliskan dalam kalimat logis. Hasil bisa dalam bentuk tabel, teks, atau gambar.

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 vertikal, dan ditulis di atas tabel rata tengah menggunakan spasi 1.0. Lebih jelasnya lihat contoh penulisan tabel.1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani (Putera)

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	xx	x	x%
2	Baik	xx	x	x%
3	Sedang	xx	x	x%
4	Kurang	xx	x	x%
5	Kurang sekali	xx	x	x%
Jumlah			xx	100%

Hasil berupa gambar, atau data yang dibuat gambar/skema/grafik/diagram/sebangsa-nya, pemaparannya juga mengikuti aturan yang ada; judul atau nama gambar ditaruh di bawah gambar, dari kiri, dan diberi jarak 1 spasi (at least 12) dari gambar. Bila lebih dari 1 baris, antarbaris diberi spasi tunggal, atau at least 12. Sebagai contoh, dapat dilihat pada Gambar 1. berikut.



Gambar 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

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. Mulailah dengan memaparkan hasil temuan. Kemudian kaitkan dengan teori dan penelitian terdahulu, apakah hasil temuan tersebut memperkuat atau justru mengoreksi temuan/teori yang sudah ada. Tekankan aspek baru dan penting. Bahas apa yang ditulis dalam hasil tetapi tidak mengulang hasil. Sertakan juga bahasan dampak penelitian dan keterbatasannya.

Pembahasan ditulis dengan Times New Roman-12 tegak (Bahasa asing menggunakan Italic), spasi 1,15 tiap paragraf diawali kata yang menjorok ke dalam sekitar 1 cm dari tepi kiri tiap kolom.

Kesimpulan

Simpulan berisikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Simpulan harus menjawab tujuan khusus. Bagian ini dituliskan dalam bentuk esai dan tidak mengandung angka. Dalam simpulan bisa dituliskan saran berupa masukan bagi peneliti berikutnya, dapat pula rekomendasi implikatif dari temuan penelitian.

Kesimpulan ditulis dengan Times New Roman-12 tegak (Bahasa asing menggunakan Italic), spasi 1,15 tiap paragraf diawali kata yang menjorok ke dalam sekitar 1 cm dari tepi kiri tiap kolom.

Referensi

Jumlah daftar pustaka/referensi dalam artikel minimal 15 sumber 80 % dari keseluruhan referensi bersumber dari artikel jurnal nasional atau internasional. Daftar pustaka/referensi harus menggunakan reference manager (Mendeley, Zetero, atau Endnote). Daftar pustaka/referensi harus mengambil minimal 1 artikel dari jurnal *Jambura Health and Sport Journal*. Pustaka menggunakan “APA”. Daftar pustaka ditulis dengan Times New Roman-12 tegak, spasi 1 (satu), penulisan semua jenis daftar pustakan sesuai dengan contoh yang ada pada pola ini.

Pustaka Primer (Jurnal):

Kamarudin, Z., & Hanafi, R. (2020). Power Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP–Daerah Kabupaten Meranti. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 73–82.

Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60865-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60865-4)

Buku Teks:

Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar, Bandung: Alfa Beta.

Skripsi/ Tesis/ Desertasi

Haryanto, A. I (2017). Pengaruh Latihan Mental terhadap Konsentrasi dan Ketepatan Tembakan Atlet Menembak Senapan PCP Nomor 10 Meter. Tesis, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Prosiding:

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