



Judul Artikel (Ditulis Rata Tengah, Huruf Tebal, Kapital Awal Setiap Kata, Font Calibri 14)

Nama Penulis Pertama^{1*}, Nama Penulis Kedua²

¹Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

²Institut Teknologi Bandung, Bandung, Indonesia

*Corresponding Author: nama.pertama@gmail.com

Diterima: (tanggal pengiriman naskah); Direvisi: (tanggal revisi naskah); Disetujui: (tanggal penerimaan naskah)

Abstrak: Abstrak ditulis maksimal 200 kata dan diikuti oleh tiga hingga lima kata kunci yang disusun secara alfabetis. Abstrak harus mencakup tujuan penelitian, metode, hasil, kesimpulan, dan (opsional) keterbatasan penelitian. Penulis harus mencantumkan kata kunci yang tepat dan ringkas yang merangkum topik utama artikel dalam 3–6 frasa. Abstrak ditulis dengan spasi tunggal menggunakan font Calibri ukuran 11.

Kata kunci: satu atau beberapa kata/frasa penting, spesifik, atau representatif dari artikel.

Abstract: The abstract should be written in a maximum of 200 words and followed by three to five keywords arranged alphabetically. The abstract must include the research objectives, methods, results, conclusions, and (optional) limitations of the study. Authors should include precise and concise keywords that summarize the main topics of the article in 3–6 phrases. The abstract should be written with single spacing using Calibri font size 11.

Keywords: one or more important, specific, or representative words/phrases from the article.



PENDAHULUAN

Panjang keseluruhan artikel antara 5000-8000 kata atau sekitar 6-12 halaman. Artikel yang diterima ditulis dalam Bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Pendahuluan harus memuat, secara logis dan berurutan, latar belakang umum dan tinjauan pustaka (*state of the art*) sebagai dasar bagi rumusan pertanyaan penelitian, pernyataan artikel ilmiah baru, permasalahan utama penelitian, serta hipotesis. Di akhir bagian pendahuluan, tujuan penulisan artikel harus dinyatakan secara jelas. Seluruh elemen ini perlu tercermin dalam tinjauan pustaka untuk menonjolkan kebaruan (*novelty*) dari artikel ilmiah.

Tinjauan pustaka harus menyajikan ringkasan yang relevan dari penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik yang dikaji. Penulis wajib menyoroti perkembangan terkini dalam bidang terkait (*state of the art*), dengan merujuk pada jurnal-jurnal nasional maupun internasional. Tujuannya adalah untuk memetakan posisi penelitian saat ini dalam kerangka pengetahuan yang sudah ada serta mengidentifikasi kesenjangan atau permasalahan yang belum terselesaikan. Hal ini akan membantu menunjukkan kontribusi ilmiah yang jelas dari artikel yang ditulis. Gaya referensi yang digunakan mengacu pada edisi terbaru dari APA Style (saat ini edisi ke-7).

Bagian pendahuluan wajib secara eksplisit menyebutkan tujuan penelitian, idealnya dalam satu atau dua kalimat. Tujuan ini harus terkait langsung dengan latar belakang serta kesenjangan penelitian yang telah diidentifikasi sebelumnya. Selain itu, penulis dapat mencantumkan pertanyaan penelitian atau hipotesis, terutama dalam pendekatan kuantitatif. Paragraf ini berfungsi sebagai penutup bagian pendahuluan dan sebagai pengantar menuju bagian metodologi penelitian.

Pada bagian ini, artikel harus secara jelas menunjukkan unsur kebaruan (*novelty*). Kebaruan mengacu pada pengenalan ide, temuan, metode, atau perspektif baru yang memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang tertentu. Tanpa unsur kebaruan, sebuah artikel ilmiah dapat dianggap repetitif atau kurang signifikan karena tidak menawarkan nilai tambah terhadap pengetahuan yang sudah ada.

METODE

Bagian metode harus ditulis secara sistematis dan terstruktur agar pembaca dapat memahami dengan jelas bagaimana penelitian dilakukan. Metodologi yang transparan akan meningkatkan kredibilitas temuan penelitian dan memungkinkan replikasi oleh peneliti lain—suatu aspek penting dalam bidang ilmu keolahragaan yang menuntut validitas dan reliabilitas.

Desain Penelitian

Jenis desain penelitian yang digunakan—seperti eksperimen, kuasi-eksperimen, survei, deskriptif kuantitatif, atau metode campuran—harus dinyatakan secara jelas sesuai dengan tujuan dan pendekatan penelitian. Penulis harus menjelaskan alasan pemilihan desain tersebut dan relevansinya dalam menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis.

Populasi dan Sampel

Sebutkan populasi target dari penelitian dan jelaskan bagaimana sampel dipilih. Sertakan jumlah partisipan, karakteristik mereka (misalnya: usia, tingkat keterampilan, jenis kelamin), serta teknik pengambilan sampel yang digunakan (misalnya: sampling acak, purposive sampling, total sampling). Selain itu, berikan justifikasi atas pemilihan sampel dan metode sampling yang digunakan.

Instrumen dan Alat Ukur

Jelaskan instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data. Jika digunakan alat ukur fisik atau performa (misalnya: GPS, tes lompat jauh berdiri, tes Yo-Yo, monitor detak jantung), sebutkan spesifikasi teknisnya, serta bukti validitas dan reliabilitasnya. Jika

menggunakan kuesioner, jelaskan bagaimana kuesioner tersebut dikembangkan dan bagaimana validitasnya diuji.



Gambar 1. *Standing Long Jump Test*

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian harus dijelaskan secara berurutan, dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga pengumpulan data. Jika penelitian bersifat eksperimental, jelaskan proses pretest, perlakuan (intervensi), dan posttest. Pastikan prosedur dijelaskan secara rinci agar pembaca dapat memahami dan membayangkan keseluruhan proses penelitian dengan jelas.

Teknik Analisis Data

Jelaskan metode atau teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data. Sertakan nama uji statistik yang digunakan (misalnya, uji t berpasangan, ANOVA, regresi linier), serta perangkat lunak statistik yang digunakan (seperti SPSS, R, atau lainnya). Untuk penelitian kualitatif, uraikan metode analisis tematik atau naratif yang diterapkan.

Persetujuan Partisipan (Informed Consent)

Persetujuan partisipan merupakan persyaratan etis yang mendasar dalam penelitian ilmiah yang melibatkan subjek manusia. Persetujuan ini mengacu pada proses di mana peneliti memberikan informasi yang jelas dan menyeluruh kepada calon partisipan mengenai tujuan penelitian, prosedur, potensi risiko, manfaat, serta hak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa sanksi. Proses ini memastikan bahwa partisipan menyetujui untuk berpartisipasi secara sukarela dengan pemahaman penuh mengenai isi penelitian. Persetujuan partisipan melindungi otonomi dan hak individu, serta menjadi elemen penting dalam menjaga standar etika penelitian. Dokumentasi persetujuan partisipan sering kali menjadi syarat dari komite etik dan harus secara eksplisit disebutkan dalam artikel ilmiah untuk menunjukkan bahwa prosedur etis telah dipatuhi selama proses penelitian.

Persetujuan Etik

Dalam artikel ilmiah, terutama yang melibatkan partisipan manusia atau subjek hewan, penyertaan persetujuan etik merupakan bagian yang wajib dalam proses penelitian. Persetujuan etik memastikan bahwa penelitian telah ditinjau dan disetujui oleh komite etik yang diakui atau lembaga peninjau etik institusional (Institutional Review Board/IRB), serta memenuhi standar etika yang berlaku dengan menjamin hak, martabat, dan kesejahteraan partisipan. Persyaratan ini berperan penting dalam menjaga integritas penelitian dan membangun kepercayaan publik terhadap temuan ilmiah. Tanpa persetujuan etik yang terdokumentasi, suatu penelitian dapat dianggap cacat secara etis dan berisiko ditolak oleh jurnal ilmiah. Oleh karena itu, penulis wajib menyatakan secara jelas bahwa persetujuan etik telah diperoleh, dengan mencantumkan nama institusi pemberi persetujuan serta nomor referensinya, sebagai bukti kepatuhan terhadap praktik penelitian yang etis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian hasil menyajikan temuan utama dari penelitian secara objektif tanpa interpretasi yang berlebihan. Hasil harus disusun secara logis, dimulai dari temuan yang paling penting. Penyajian hasil sebaiknya diorganisasikan berdasarkan tujuan penelitian atau pertanyaan penelitian untuk memudahkan pembaca memahami alur analisis. Saat menyajikan hasil dalam bentuk tabel atau gambar, hindari mengulangi seluruh isi tabel dalam teks; cukup berikan ringkasan yang padat dan jelas. Jelaskan hanya aspek-aspek baru dan penting dari penelitian. Hindari pengulangan informasi yang telah disampaikan di bagian hasil maupun bagian sebelumnya. Bagian ini harus memuat informasi mengenai apa saja dan bagaimana data yang disajikan diperoleh. Data mentah tidak perlu dicantumkan dalam artikel. Hasil penelitian harus ditampilkan dalam bentuk tabel atau gambar yang disertai penjelasan mengenai temuan yang dimaksud.

- Gunakan tabel dan/atau grafik untuk memperjelas data numerik seperti skor tes fisik, hasil pre-post, atau distribusi respons.
- Setiap tabel atau grafik harus diberi nomor, judul yang jelas, dan harus dirujuk dalam teks.
- Setelah menyajikan tabel atau grafik, sertakan penjelasan singkat dalam teks yang menyoroti poin-poin utama dari data tersebut.

Tabel 1. Format judul tabel

Judul kolom	Judul kolom	Judul kolom
Nama baris	x	x
Nama baris	x	x
Nama baris	x	x

Pembahasan digunakan untuk membahas temuan penelitian, mengikuti urutan hasil atau pertanyaan penelitian. Pembahasan dimulai dengan menafsirkan makna dari temuan tersebut: apakah hasil menunjukkan peningkatan, perbedaan, hubungan, atau tidak ada perubahan? Selanjutnya, bandingkan hasil penelitian dengan temuan dari studi sebelumnya. Gunakan literatur yang mutakhir dan relevan. Bahas hubungan antara temuan penelitian dengan konsep atau hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Penulis juga perlu menyampaikan apakah terdapat argumen yang penting dalam kaitannya dengan hasil penelitian lain. Bahas pula keterbatasan penelitian dan soroti isu atau permasalahan yang belum terselesaikan untuk dijadikan arah penelitian selanjutnya. Terakhir, jelaskan implikasi dari penelitian ini baik dalam konteks pengembangan teori maupun aplikasi praktis.

KESIMPULAN

Bagian ini merupakan bagian akhir yang memuat kesimpulan, keterbatasan, dan rekomendasi. Kesimpulan harus menjawab hipotesis atau pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, dan temuan yang diperoleh. Kesimpulan tidak boleh sekadar mengulang hasil atau pembahasan, melainkan harus merangkum inti dari hasil penelitian sebagaimana ditujukan dalam rumusan tujuan atau hipotesis. Bagian keterbatasan dan rekomendasi menjelaskan kelemahan-kelemahan penelitian serta memberikan saran atau ide yang dapat dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Pernyataan konflik kepentingan wajib dicantumkan untuk menjaga transparansi dan menjunjung tinggi integritas penelitian. Bagian ini mengungkapkan adanya hubungan keuangan, pribadi, atau profesional yang dapat memengaruhi hasil atau interpretasi penelitian. Keberadaan konflik kepentingan—baik yang nyata maupun yang hanya dipersepsikan—dapat menimbulkan keraguan terhadap objektivitas dan kredibilitas studi. Oleh karena itu, penulis

diwajibkan untuk secara terbuka menyatakan adanya konflik kepentingan tersebut, atau secara eksplisit menyebutkan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, agar pembaca dan penelaah dapat menilai penelitian secara adil dan bebas dari bias. Pencantuman pernyataan konflik kepentingan merupakan praktik standar dalam jurnal ilmiah bereputasi dan penting untuk menjaga etika serta kepercayaan dalam komunitas ilmiah.

UCAPAN TERIMA KASIH (JIKA ADA)

Bagian ucapan terima kasih bersifat opsional, namun sangat disarankan apabila terdapat dukungan signifikan dari pihak selain penulis utama dalam pelaksanaan penelitian. Dukungan tersebut dapat berupa pendanaan, penyediaan fasilitas, bantuan teknis, kontribusi intelektual, atau akses terhadap data yang berpengaruh terhadap kelancaran dan keberhasilan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Bagian daftar pustaka merupakan komponen penting dalam artikel ilmiah yang mencerminkan kedalaman tinjauan teoretis dan landasan ilmiah dari penelitian yang dilakukan. Penulis diwajibkan mencantumkan minimal 15 referensi dengan 80% berasal dari jurnal ilmiah yang diterbitkan dalam kurun waktu 5–10 tahun terakhir yang berasal dari sumber primer yakni dari publikasi yang kredibel seperti jurnal yang terindeks Scopus, Web of Science, DOAJ, jurnal nasional bereputasi, dan buku yang memiliki ISBN.

Gaya penulisan referensi yang digunakan mengacu pada APA Style edisi terbaru (saat ini edisi ke-7). Semua sitasi yang tercantum dalam teks harus sesuai dengan referensi yang dicantumkan di bagian akhir artikel, dan sebaliknya. Untuk menjaga konsistensi format serta menghindari kesalahan, sangat disarankan menggunakan alat manajemen referensi Mendeley. Penggunaan alat ini juga dapat mempercepat proses penulisan dan mempermudah penyesuaian jika terjadi revisi format. Contoh Penulisan Daftar Pustaka sebagai berikut.

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- FIFA. (2022). *FIFA technical report: Qatar 2022 World Cup*. <https://www.fifa.com/technical-report/qatar2022>
- Garcia, M., & Johnson, L. (2019). Tactical awareness and decision-making in youth football. *International Journal of Sport Psychology*, 50(3), 200–215. <https://doi.org/10.5432/ijsp.2019.0035>
- Reilly, T. (2015). Nutrition for football performance. In A. Smith & B. Harris (Eds.), *Applied sport science* (pp. 101–118). Routledge.
- Smith, J. A. (2020). The impact of high-intensity interval training on football players' endurance. *Journal of Sports Science*, 38(2), 123–135. <https://doi.org/10.1234/jss.2020.45678>
- Tanaka, H., Lee, J., & Roberts, K. (2021). Monitoring workload using GPS and RPE in elite football. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(4), 567–574. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003872>