



JUDUL PENELITIAN (Terdiri dari 12-15 kata / 12 pt bold)

Penulis ¹*, Penulis ², Penulis ³ (11 pt bold)

¹ Afiliasi, Provinsi, Negara (10 pt)

² Afiliasi, Provinsi, Negara (10 pt)

* *Coressponding Author*: corresponding.author@mail.com (10 pt)

Keterangan	Abstrak
Rekam Jejak: <i>Submitted</i> ; Bulan Tahun <i>Revised</i> ; Bulan Tahun <i>Accepted</i> ; Bulan Tahun	Catatan: Abstrak ditulis dalam dua bahasa, yaitu Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, masing-masing dalam satu paragraf dengan panjang 150-250 kata. Penulisan menggunakan huruf Times New Roman ukuran 10 pt dengan spasi tunggal (<i>single spacing</i>). Abstrak tidak diperkenankan memuat sitasi, tabel, gambar, maupun singkatan yang belum dijelaskan. Di bawah abstrak dicantumkan kata kunci (keywords) sebanyak 3–5 kata atau frasa yang relevan dengan topik penelitian, ditulis dalam urutan alfabet dan dipisahkan dengan tanda titik koma. Kata kunci berfungsi untuk memudahkan proses pengindeksan dan pencarian artikel dalam database jurnal. Latar belakang: Uraikan secara ringkas konteks permasalahan yang melandasi penelitian serta tunjukkan adanya celah atau kekurangan pada penelitian terdahulu yang menjadi dasar dilakukannya studi ini. Tujuan: Nyatakan secara jelas sasaran atau fokus utama yang ingin dicapai melalui penelitian. Metode: Paparkan pendekatan penelitian yang digunakan, meliputi desain, subjek atau sampel, instrumen, prosedur, serta teknik analisis data secara singkat. Hasil: Sajikan temuan utama penelitian secara umum yang relevan dengan tujuan penelitian. Kesimpulan: Rumuskan inti hasil penelitian yang secara langsung menjawab tujuan atau pertanyaan penelitian. Implikasi: Jelaskan makna dari hasil penelitian baik dari sisi pengembangan ilmu (teoritis) maupun penerapan di lapangan (praktis).
Kata Kunci: Kata Kunci Pertama; Kata Kunci Kedua; Kata Kunci Ketiga.	



Copyright © 2026

Penulis – Afiliasi



PENDAHULUAN (10%)

Bagian pendahuluan (*introduction*) ditulis tanpa subjudul dan memuat latar belakang masalah, tinjauan pustaka singkat, kesenjangan penelitian (*research gap*), serta tujuan penelitian. Panjang pendahuluan berkisar 10–20% dari total artikel atau sekitar 800–1200 kata. Penulisan menggunakan spasi 1,5 dengan font 12 pt, dan setiap paragraf terdiri dari 5–7 kalimat. Sitasi harus mengikuti gaya APA (edisi terbaru), dengan penulisan dalam teks seperti (Nama, Tahun).

METODE (15%)

Bagian metode (*methods*) menjelaskan secara rinci desain penelitian, subjek atau sampel, instrumen, prosedur, dan teknik analisis data. Bagian ini dapat menggunakan subjudul untuk memperjelas isi. Panjang metode sekitar 15–25% dari artikel. Penulisan tetap menggunakan font 12 pt dan spasi 1,5. Jika menggunakan instrumen standar dalam ilmu keolahragaan, seperti tes VO2max, beep test, atau dynamometer, harus disebutkan prosedur pelaksanaannya secara jelas. Analisis data dituliskan secara spesifik, termasuk jenis uji statistik dan tingkat signifikansi (misalnya $\alpha = 0,05$).

Pada bagian metode, penulis perlu menjelaskan pelaksanaan penelitian secara jelas agar dapat direplikasi. Waktu dan tempat penelitian harus dicantumkan, serta subjek penelitian dijelaskan sesuai pendekatan, yaitu partisipan/informan untuk kualitatif dan populasi-sampel untuk kuantitatif, termasuk teknik penentuannya. Prosedur penelitian diuraikan secara runtut sesuai jenis penelitian, mulai dari persiapan hingga pengumpulan data. Untuk penelitian eksperimen, perlu disebutkan jenis rancangan yang digunakan. Selain itu, penulis harus menjelaskan jenis data, instrumen, dan teknik pengumpulan data secara jelas.

Teknik analisis data juga perlu diuraikan untuk menunjukkan bagaimana data diolah dan dimaknai dalam menjawab tujuan penelitian. Subbagian metode dapat disesuaikan dengan karakteristik penelitian, dan jika terdapat tahapan berurutan, dapat disajikan dalam bentuk langkah-langkah sistematis.

HASIL & PEMBAHASAN (70%)

Hasil

Bagian hasil (*results*) menyajikan temuan penelitian secara objektif tanpa interpretasi yang berlebihan. Data dapat disajikan dalam bentuk tabel atau gambar yang diberi nomor dan judul yang jelas. Judul tabel ditempatkan di atas tabel, sedangkan judul gambar di bawah gambar. Setiap tabel dan gambar harus dirujuk dalam teks. Penulisan angka menggunakan standar ilmiah (misalnya dua angka di belakang koma jika diperlukan).

Tabel disajikan setelah atau sedekat mungkin dengan bagian teks yang menjelaskan hasil atau temuan penelitian, sehingga memudahkan pembaca dalam memahami data yang ditampilkan. Penempatan tabel dapat berada di tengah halaman atau di akhir paragraf yang relevan. Apabila ukuran tabel terlalu lebar dan tidak memungkinkan untuk ditampilkan dalam setengah halaman, maka tabel dapat disajikan dalam format satu halaman penuh.

Judul tabel ditulis di bagian atas tabel dengan posisi rata tengah. Setiap kata pada judul diawali dengan huruf kapital, kecuali kata penghubung. Jika judul tabel terdiri dari lebih dari satu baris, maka penulisannya menggunakan spasi tunggal. Penomoran tabel dilakukan secara berurutan sesuai dengan kemunculannya dalam teks, misalnya Tabel 1, Tabel 2, dan seterusnya. Sebagai acuan penulisan, format tersebut dapat dilihat pada contoh Tabel 1 yang disajikan berikut.

Tabel 1. Contoh tabel (10 pt)

Nomor	Jumlah
1	100
2	200
3	300
4	400
5	500

Sumber: Penulis

Penyajian hasil penelitian dalam bentuk gambar, skema, grafik, diagram, atau bentuk visual lainnya harus mengikuti ketentuan penulisan yang berlaku agar mudah dipahami dan konsisten. Setiap gambar ditempatkan sedekat mungkin dengan bagian teks yang menjelaskan hasil tersebut, sehingga pembaca dapat langsung mengaitkan visualisasi dengan uraian yang diberikan.

Judul atau keterangan gambar dituliskan di bagian bawah gambar dengan posisi rata kiri, serta diberi jarak satu spasi dari gambar. Penulisan judul diawali dengan huruf kapital pada setiap kata utama, kecuali kata penghubung. Apabila keterangan gambar terdiri dari

lebih dari satu baris, maka penulisannya menggunakan spasi tunggal. Penomoran dilakukan secara berurutan sesuai dengan kemunculannya dalam naskah, seperti Gambar 1, Gambar 2, dan seterusnya. Sebagai acuan, format penulisan tersebut dapat dilihat pada contoh Gambar 1 yang disajikan berikut.



Gambar 1. Contoh gambar (10 pt)
Sumber: Penulis

Pembahasan

Bagian pembahasan (discussion) merupakan bagian terpenting yang menjelaskan makna hasil penelitian. Panjangnya sekitar 20–30% dari keseluruhan isi artikel. Penulisan dilakukan dengan mengaitkan hasil penelitian dengan teori dan penelitian sebelumnya, serta menjelaskan implikasi praktis dalam bidang keolahragaan, seperti peningkatan performa atlet atau pencegahan cedera. Sitasi harus diperbanyak pada bagian ini untuk menunjukkan kedalaman analisis.

SIMPULAN (5%)

Kesimpulan ditulis secara singkat dalam satu atau dua paragraf dengan panjang sekitar 150–250 kata. Kesimpulan harus langsung menjawab tujuan penelitian tanpa mengulang pembahasan. Jika diperlukan, dapat ditambahkan saran yang bersifat aplikatif maupun rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih bersifat opsional dan ditujukan kepada pihak yang membantu penelitian, seperti lembaga pendanaan atau institusi. Bagian ini ditulis singkat dengan spasi 1,5.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka ditulis menggunakan gaya APA edisi terbaru dengan spasi Tunggal, font TNR (11 pt) dan jarak antar referensi satu spasi. Jumlah referensi minimal 10–15 sumber, dengan $\geq 80\%$ berasal dari jurnal ilmiah dan diutamakan terbit dalam 5–10 tahun terakhir. Penulisan harus konsisten dan disarankan menggunakan aplikasi manajemen referensi seperti Mendeley atau Zotero.

Setiap referensi wajib disitasi dalam teks menggunakan nama belakang penulis dan tahun. Untuk satu penulis ditulis (Nugroho, 2022), dua penulis (Agung dan Nugroho, 2022), dan tiga penulis atau lebih menggunakan (Nugroho et al., 2022). Daftar pustaka disusun secara alfabetis dan kronologis sesuai pedoman American Psychological Association edisi ke-7.

Jurnal:

Muttaqin Darussalam, A. (2022). *Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa*. Jurnal Ilmu Keolahragaan (JIKOR), 1(1), hal. 1–4.

Prosiding:

Muttaqin Darussalam, A. (2022). *Peran Aktivitas Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat*. Universitas Hafshawaty Zainul Hasan. Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan, Jakarta, Indonesia, 16-21 Oktober 2025, hal. 3–7.

Buku:

Muttaqin Darussalam, A. (2022). *Konsep Dasar Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. Probolinggo: Unhasa Press, hal. 60-65.

Skripsi, Tesis, dan Disertasi:

Muttaqin Darussalam, A. (2022). *Analisis Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*. (Skripsi). Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo.

Sumber Elektronik:

Kemenpora RI. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan* (Online). Diunduh dari https://img-deputi4.kemenpora.go.id/files/document_file/2022/04/06/21/8277undang-undang-republik-indonesia-nomor-11-tahun-2022-tentang-keolahragaan.pdf. [diakses 21 september 2022]