

JUDUL

Oleh

Penulis¹, Penulis², dst³

¹*Asal Institusi Penulis*

²*Asal Institusi Penulis*

³*dst*

Email: email penulis 1

Abstrak

Ringkas maksimal 250 kata, 1 paragraf, 1 spasi, 12 pt font, berisi latarbelakang, tujuan, metode, hasil, kesimpulan.

Kata kunci: 3 - 8 kata kunci, kata kunci dipisahkan oleh koma

A. PENDAHULUAN

Berisi latar belakang masalah, tujuan penelitian, landasan teori, hipotesa. Dokumen ini merupakan format panduan bagi penulis untuk menulis makalah yang siap dipublikasikan dalam Jurnal Kesehatan dan Olahraga. Para penulis harus mengikuti petunjuk yang diberikan dalam panduan ini. Anda dapat menggunakan dokumen ini baik sebagai petunjuk penulisan dan sebagai template di mana Anda dapat mengetik teks Anda sendiri.

1. Format Penulisan

Cara paling mudah untuk memenuhi persyaratan format penulisan adalah dengan menggunakan dokumen ini sebagai template. Kemudian ketikkan teks anda ke dalamnya.

Ukuran kertas harus sesuai dengan ukuran halaman A4, yaitu 210mm (8,27 ") lebar dan 297mm (11,69") lama. Batas margin ditetapkan sebagai berikut:

- Atas = 3 cm
- Bawah = 3 cm
- Kiri = 3 cm
- Kanan = 3 cm

Artikel penulisan harus dalam format satu kolom. Semua penulisan menggunakan 1,5 spasi, kecuali di bagian-bagian tertentu.

2. *Style* Halaman

Paragraph harus teratur. Semua paragraf harus rata, yaitu sama-sama rata kiri dan kanan.

a. Huruf-Huruf Dokumen

Seluruh dokumen harus dalam *Times New Roman* atau *Times font*. Jenis font lain dapat digunakan jika diperlukan untuk tujuan khusus.

b. Judul dan Penulis

Judul harus dalam Reguler 14 pt font. Nama penulis harus dalam Reguler 12 pt font. Afiliasi penulis harus dalam *Italic* 11 pt. Alamat email harus dalam *Italic* 11 pt font. Judul, nama penulis, afiliasi/ asal instansi, email, abstrak dan kata kunci semua dalam cetak tebal/ **bold**

Judul dan pengarang harus dalam format kolom tunggal dan harus terpusat. Setiap kata dalam judul harus huruf besar. Penulisan penulis tidak boleh menunjukkan nama jabatan (misalnya Dosen Pembimbing), apapun gelar akademik (misalnya Dr) atau keanggotaan dari setiap organisasi profesional (misalnya Senior Member IEEE).

B. METODOLOGI PENELITIAN/ METODE PENELITIAN

Metode penelitian berisi tentang subyek penelitian, metode, instrumen, desain, prosedur dan analisis data yang digunakan. Dokumen ini adalah template. Sebuah salinan elektronik yang dapat diunduh dari situs web Jurnal Kesehatan dan Olahraga UNIMED. Untuk pertanyaan atas kertas panduan, silakan hubungi sekretariat jurnal Kesehatan dan Olahraga seperti yang ditunjukkan pada situs web. Informasi tentang Jurnal Kesehatan dan Olahraga tersedia dalam situs jurnal ini. Gunakan dokumen ini sebagai template. Kemudian ketikkan teks Anda ke dalamnya, hapus teks keterangan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

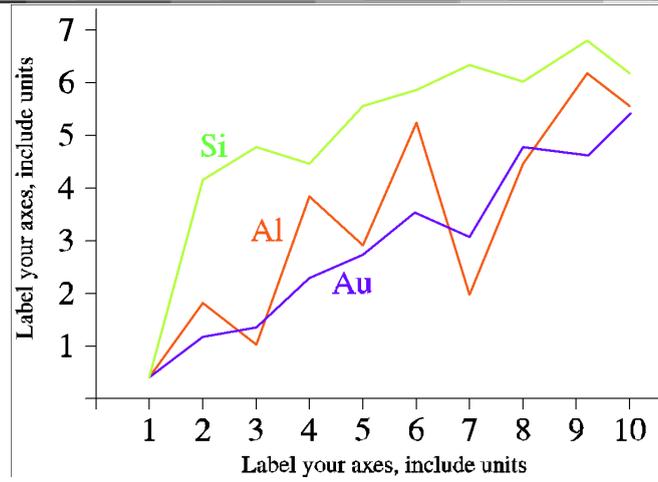
1. Hasil Penelitian

Bagian ini berisi hasil penelitian.

a. Gambar

Gambar diberi nomor dengan menggunakan angka Arab. Keterangan gambar dalam 12 pt dengan 1 spasi. Keterangan gambar dalam satu baris (misalnya Gbr. 2) diletakkan di tengah (*centered*), sedangkan keterangan multi-baris harus dirata kiri (misalnya Gbr. 1). Keterangan gambar dengan nomor gambar harus ditempatkan sesuai dengan poin-poin terkait, seperti ditunjukkan pada Gbr. 1.

Gunakan kualitas gambar dengan resolusi yang cukup seperti gbr 2, jangan gunakan resolusi gambar yang kurang seperti contoh gbr 3.



Gambar 1. Contoh grafik garis menggunakan warna yang kontras di layar komputer dan menghasilkan grafik hitam-putih untuk versi cetak



Gambar 2. Gambar harus memiliki resolusi yang cukup, agar tidak kabur



Gambar 3. Gambar dengan resolusi kurang

2. Pembahasan Penelitian

Bagian ini berisi pembahasan hasil penelitian.

a. Tabel

Tabel diberi nomor menggunakan angka Arab, font 12 pt dengan 1 spasi. Setiap kata dalam judul tabel menggunakan huruf kecil kecuali untuk awal kata (*Cap. Each Word*). Keterangan angka tabel ditempatkan sebelum tabel terkait, judul tabel terletak di bawah kata tabel dan rata tengah (*center*) seperti ditunjukkan pada Tabel 1. Tabel hanya menggunakan baris (*rows*), tidak menggunakan kolom (*columns*).

Tabel 1
Jumlah Leukosit *Preetest* dan *Posttest*

Jumlah Leukosit (10 ⁹ /l)	Kelompok			Anova
	P1	P2	P3	p
Pretest	06,80±0,65	06,93±0,62	06,87±0,77	0,914
Posttest	10,05±0,62	08,83±0,91	13,21±0,59	0,000*
t-dependent	0,000*	0,000*	0,000*	

D. KESIMPULAN

Bagian ini berisi kesimpulan hasil penelitian.

1. Jumlah terdiri dari 9-12 halaman. Pengiriman berkas menggunakan format ms. Word 97-2003 word document.

Daftar Pustaka

Contoh untuk Artikel dalam buku kumpulan artikel

Russel, T. 1998. *An Alternative Conception: Representing Representation*. Dalam P.J. Black & A. Lucas (Eds.), *Children's Informal Ideas in Science* (hlm. 62-84). London: Routledge.

Contoh untuk Artikel dalam jurnal atau majalah

Kansil, C.L. 2002. *Orientasi Baru Penyelenggaraan Pendidikan Program Profesional dalam Memenuhi Kebutuhan Dunia Industri*. *Transpor*, XX (4): 57-61.

Contoh untuk Artikel dalam koran

Pitunov, B. 13 Desember, 2002. *Sekolah Unggulan ataukah Sekolah Pengunggulan?*. *Majalah Pos*, hlm. 4 & 11.

Contoh untuk Tulisan/berita dalam koran (tanpa nama pengarang)

Jawa Pos. 22 April, 1995. *Wanita Kelas Bawah Lebih Mandiri*, hlm. 3.

Contoh untuk Dokumen resmi

Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1978. *Pedoman Penulisan Laporan Peneli-tian*. Jakarta: Depdikbud.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 2 tentang Sistem Pendidikan Nasional. 1990. Jakarta: PT Armas Duta Jaya.

Contoh untuk Buku terjemahan

Ary, D., Jacobs, L.C., & Razavieh, A. 1976. *Pengantar Penelitian Pendidikan*. Terjemahan oleh Arief Furchan. 1982. Surabaya: Usaha Nasional.

Contoh untuk Skripsi, Tesis, Disertasi, Laporan Penelitian:

Kuncoro, T. 1996. *Pengembangan Kurikulum Pelatihan Magang di STM Nasional Malang*. Jurusan Bangunan, Program Studi Bangunan Gedung: Suatu Studi Berdasarkan Kebutuhan Dunia Usaha Jasa Konstruksi.

Contoh untuk Makalah seminar, lokakarya, penataran:

Waseso, M.G. 2001. *Isi dan Format Jurnal Ilmiah*. Makalah disajikan dalam Seminar Lokakarya Penulisan Artikel dan Pengelolaan Jurnal Ilmiah, Universitas Lambungmangkurat, Banjarmasin, 9-11 Agustus.

Contoh untuk Internet (karya individual):

Hitchcock, S., Carr, L., & Hall, W. 1996. *A Survey of STM Online Journals, 1990-1995: The Calm before the Storm*, (Online), (<http://journal.ecs.soton.ac.uk/survey/survey.html>), diakses 12 Juni 1996.

Contoh untuk Internet (artikel dalam jurnal online):

Kumaidi. 1998. *Pengukuran Bekal Awal Belajar dan Pengembangan Tesnya*. Jurnal Ilmu Pendidikan. (Online), Jilid 5, No. 4, (<http://www.um.ac.id>), diakses 20 Januari 2010.

Contoh untuk Internet (bahan diskusi):

Wilson, D. 20 November 1995. *Summary of Citing Internet Sites*. NETTRAIN Discussion List, (Online), (NETTRAIN@ubvm.cc.buffalo.edu), diakses 22 November 1995.

(Semua daftar pustaka atau rujukan dibuat dalam 1 spasi)