



Judul Artikel (Bahasa Indonesia, kapital, Cambria, 12 pt, bold, max. kata)

Penulis pertama^{1*}, Penulis kedua², Penulis ketiga³

¹Afiliasi Penulis: Jurusan/Program Studi, Fakultas, Universitas, Kota, Negara

²Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

³Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

INFO ARTIKEL

Penulis Korespondensi:

Penulis Pertama^{1*}

E-mail address:

Penulis Pertama@unm.ac.id

Mohon cantumkan nomor telepon/WhatsApp penulis yang bersangkutan di sini. Kami tidak akan mempublikasikan nomor telepon Anda, melainkan hanya akan digunakan untuk memudahkan komunikasi antara tim redaksi dan penulis.

Semua penulis telah meninjau dan menyetujui versi akhir

naskah. <https://doi.org/10.32539/BJLv7i3.538> (to be filled by the journal)

ABSTRACT

Introduction. The abstract should be written in English with written in one paragraph using Indonesian and English with Cambria font, size 8 pt, single space as used in this template. The abstract should be divided into the following sections: Introduction, Methods, Results, Conclusions. **Methods.** The abstract contains a brief introduction, the purpose of the study, a brief explanation of the methods, results of the study, and conclusions. **Results.** The word count of the abstract should not exceed 250 words. **Conclusion.** Keywords are to be written in the left column, pressing Enter after each keyword. Three to five keywords relevant to the study may be used.

Keywords: 3-5 words (separated by ;)

ABSTRAK

Pendahuluan. Abstrak harus ditulis dalam bahasa Inggris dalam satu paragraf menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dengan font Cambria, ukuran 8 pt, spasi tunggal seperti yang digunakan dalam templat ini. Abstrak harus dibagi menjadi beberapa bagian berikut: Pendahuluan, Metode, Hasil, dan Kesimpulan. **Metode.** Abstrak berisi pendahuluan singkat, tujuan penelitian, penjelasan singkat tentang metode, hasil penelitian, dan kesimpulan. **Hasil.** Jumlah kata abstrak tidak boleh lebih dari 250 kata. **Kesimpulan.** Kata kunci harus ditulis di kolom kiri, tekan Enter setelah setiap kata kunci. Tiga hingga lima kata kunci yang relevan dengan penelitian dapat digunakan.

Kata Kunci: 3-5 kata (dipisahkan dengan tanda ;)

Pendahuluan (Font Cambria, 11 pt)

Pendahuluan harus berisi (secara berurutan dan berurutan) latar belakang umum dan tinjauan pustaka (state of the art) sebagai dasar pertanyaan penelitian baru, pernyataan artikel ilmiah baru, permasalahan penelitian utama, dan hipotesis. Di bagian akhir pendahuluan, tujuan penulisan artikel harus dinyatakan. Tujuan tersebut harus dicantumkan dalam tinjauan pustaka untuk menunjukkan kebaruan artikel ilmiah tersebut (Font Cambria, 11 pt, spasi 1,5 dan artikel 8-15 halaman).

1. Metode

Bagian Metode harus menjelaskan secara rinci metode yang digunakan dalam penelitian, termasuk desain penelitian, populasi dan sampel, metode pengambilan sampel (termasuk perhitungan ukuran sampel, jika berlaku), variabel, perlakuan/intervensi terhadap subjek (jika eksperimental), pengukuran, dan analisis statistik, sesuai dengan penelitian Anda.



Metode yang digunakan dalam penelitian harus dijelaskan secara jelas dan ringkas agar dapat diikuti oleh peneliti lain jika mereka memutuskan untuk melakukan penelitian serupa. Jika metode tersebut baru atau belum digunakan secara luas, harap sertakan referensi Anda.

3. Hasil

Hasil penelitian Anda dapat disajikan dalam bentuk tabel, grafik, dan gambar pendukung jika memungkinkan. Narasi pada bagian Hasil harus memberikan interpretasi hasil, dan bukan sekadar mengulang hasil yang sudah tersedia dalam tabel atau grafik. Penempatan tabel dan gambar harus di bagian atas atau bawah halaman, seperti yang ditunjukkan pada contoh berikut (Tabel 1).

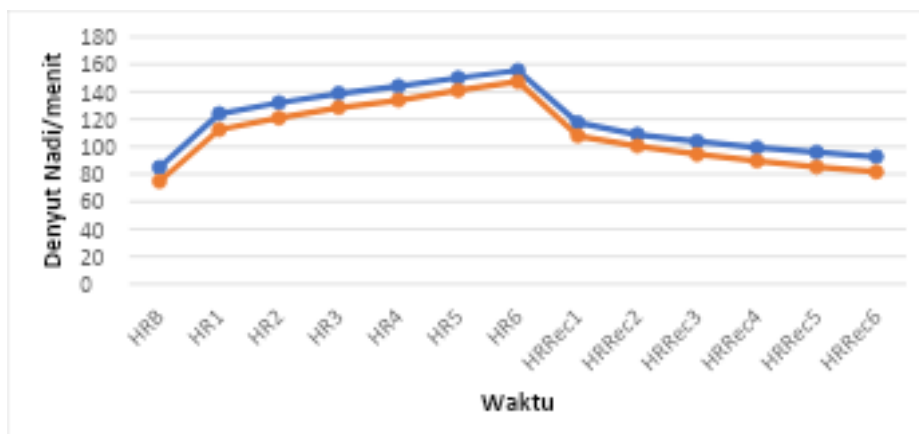
Judul tabel dan gambar harus ditulis dengan huruf kapital, seperti yang ditunjukkan pada contoh berikut (Gambar 1).

Tabel 1. Contoh penempatan tabel dalam artikel Anda

(Font Cambria, 10 pt, Tebal, di tengah. Teks di dalam tabel harus berukuran 10 pt atau lebih kecil.)

Variable	Groups	Pre-test (Mean $\pm$ SD)	Post-test (Mean $\pm$ SD)	Δ Change	p-value*
Muscle Strength (kg)	Experiment	75.4 $\pm$ 6.5	82.7 $\pm$ 5.4	$\uparrow$ 7.3	< 0.01
	Control	74.2 $\pm$ 5.9	74.8 $\pm$ 6.2	$\uparrow$ 0.6	0.27
Energy Efficiency (%)	Experiment	65.2 $\pm$ 4.3	70.8 $\pm$ 3.7	$\uparrow$ 5.6	< 0.01
	Control	63.1 $\pm$ 4.5	62.9 $\pm$ 4.1	$\downarrow$ 0.2	0.64
VO ₂ (ml/kg/min)	Experiment	42.3 $\pm$ 3.1	39.8 $\pm$ 2.8	$\downarrow$ 2.5	< 0.05
	Control	43.2 $\pm$ 3.3	43.0 $\pm$ 3.5	$\downarrow$ 0.2	0.48
Heart Rate (bpm)	Experiment	138.5 $\pm$ 10.2	132.4 $\pm$ 9.1	$\downarrow$ 6.1	< 0.05
	Control	139.1 $\pm$ 11.4	138.6 $\pm$ 10.6	$\downarrow$ 0.5	0.59

*Paired sample t-test



Gambar 1. Contoh penempatan gambar

(Cambria, 10 poin, Tebal, di tengah, dan menggunakan huruf kapital dalam kalimat.)

4. Diskusi



Bagian ini membahas temuan utama penelitian, temuan baru, dan hasil penelitian secara umum. Penulis dapat membandingkan temuan mereka dengan literatur dan penelitian sebelumnya, dengan memberikan penjelasan logis mengapa temuan tersebut serupa atau berbeda dari data yang ada. Di bagian ini, penulis perlu menjelaskan kekuatan dan keterbatasan penelitian. Hal ini dapat membantu penelitian di masa mendatang untuk dikembangkan dan dilaksanakan sesuai arahan yang dibutuhkan, sesuai dengan literatur dan temuan terkini. (Font Cambria, 11 pt, spasi 1,5).

5. Kesimpulan

Ini menyimpulkan temuan utama penelitian Anda, yang menjawab pertanyaan penelitian atau tujuan penelitian. Saran penelitian selanjutnya dapat ditambahkan di akhir paragraf.

6. Ucapan Terima Kasih (opsional)

Anda dapat mengucapkan terima kasih kepada kolaborator, sponsor, dan lembaga/pihak lain yang berkontribusi terhadap penelitian Anda di sini.

7. References

Minimal 20 referensi diperlukan untuk satu artikel, dengan 85% di antaranya merupakan artikel jurnal dari 10 tahun terakhir. Gaya sitasi yang digunakan dalam *Jurnal Aktivitas Fisik, Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga (JAF-PJKO)* adalah *APA Style*, dan pengenal DOI harus ditambahkan jika diperlukan. (Font Cambria, 11 pt, spasi 1,5).

Silakan gunakan pengelola sitasi (Mendeley) untuk mengelola sitasi Anda dan memastikan gaya sitasi sudah benar. Artikel yang memuat referensi yang ditulis secara manual tanpa menggunakan pengelola sitasi akan dikembalikan kepada penulis untuk direvisi sebelum tahap peninjauan.

Contoh kutipannya adalah sebagai berikut.

1. Booth FW, Roberts CK, Laye MJ. Lack of Exercise Is a Major Cause of Chronic Diseases. In: *Comprehensive Physiology* [Internet]. Wiley; 2012. p. 1143–211. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cphy.c110025>

Jika penulis referensi Anda lebih dari 6 orang, sebutkan 6 nama pertama, diikuti et al.

2. Wang L, Qin W, Zhou Y, Chen B, Zhao X, Zhao H, et al. Transforming growth factor β plays an important role in enhancing wound healing by topical application of Povidone-iodine. *Sci Rep*. 2017; (March): 1–8. doi: 10.1038/s41598-017-01116-5.



Mengutip dari buku:

3. Coker, C. A. (2017). Motor learning and control for practitioners. New York: Routledge.