

# APOPI

Asosiasi Prodi Olahraga Perguruan Tinggi PGRI

p - ISSN : 2503 - 2976

e - ISSN : 2541 - 5042



## JURNAL **KEJAORA**

**Kesehatan Jasmani dan Olah Raga**  
VOLUME 5 NOMOR 2 NOVEMBER 2020

Diterbitkan Oleh :

**Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI**

Jl. Ikan Tongkol No. 22 Banyuwangi

Website: <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora>

## KATA PENGANTAR

Rasa syukur kami ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Tanpa kehendak dan ridhonya, tim redaksi mungkin tidak dapat mempublikasikan Jurnal KEJAORA: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga Volume 5 Nomor 2 edisi November 2020 secara online dan cetak.

Jurnal ini adalah media informasi dan diseminasi untuk hasil penelitian di bidang olahraga, khususnya olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan olahraga tradisional. Jurnal KEJAORA: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga diharapkan secara aktif dan terus menerus menyebarkan hasil penelitian terbaik. Edisi ini diterbitkan 16 artikel. Semua artikel telah ditinjau melalui proses peninjauan oleh reviewer / mitra bebestari.

Kami ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih kami kepada para penulis dan pengulas. Edisi ini dilengkapi dengan indeks yang dimuat setelah halaman pengantar untuk membantu pembaca menemukan halaman atau lokasi. Semoga Jurnal KEJAORA: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga dapat bermanfaat dan mampu meningkatkan kualitas hasil penelitian bagi para Dosen, Guru, Peneliti, Mahasiswa, dan Praktisi.

Banyuwangi, 30 November 2020

Editor in Chief



Danang Ari Santoso, M.Pd

**Jurnal KEJAORA: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga  
telah terindeks oleh:**





# JURNAL KEJAORA

## (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)

**Jurnal KEJAORA: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga terbit dua kali setahun pada bulan April dan November berisi naskah hasil penelitian, kajian teori, gagasan konseptual di bidang kesehatan dan olahraga. Fokus dan ruang lingkup jurnal KEJAORA yaitu olahraga pendidikan, olahraga kepelatihan, olahraga rekreasi, ilmu olahraga, dan olahraga tradisional.**

### ***Editor in Chief***

Danang Ari Santoso, M.Pd (Universitas PGRI Banyuwangi)

### ***Peer Reviewer***

Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd (Universitas Sebelas Maret Surakarta)  
Prof. Dr. I Made Sriundy M.Pd (Universitas Negeri Surabaya)  
Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.Pd (Universitas Pendidikan Ganesha)  
Prof. Dr. M. E. Winarno, M.Pd (Universitas Negeri Malang)  
Dr. M. Muhyi, M.Pd (Universitas Adi Buana Surabaya)  
Yulingga Nanda Hanief, S.Pd., M.Or (Universitas Nusantara PGRI Kediri)  
Jusuf Blegur, M.Pd (Universitas Kristen Artha Wacana)  
Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd (Universitas Sriwijaya)  
Baskoro Nugroho Putro, M.Pd (Universitas Sebelas Maret)  
I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, M.Fis (Universitas PGRI Mahadewa Indonesia)  
Henri Gunawan Pratama, M.Pd (STKIP PGRI Trenggalek)  
Taufik Rahman, M.Pd (STKIP PGRI Sumenep)  
Fajar Hidayatullah, M.Pd (STKIP PGRI Bangkalan)  
Alan Alfiansyah Putra Karo Karo (STOK Binaguna)

### ***Editorial Board***

Moh. Agung Setiabudi, M.Pd (Universitas PGRI Banyuwangi)  
Edi Irwanto, M.Pd (Universitas PGRI Banyuwangi)  
Ach. Zayul M, M.Kes (Universitas PGRI Banyuwangi)  
Panji Sekar Pambudi, M.Pd (Universitas PGRI Banyuwangi)  
Arya T Candra, M.Pd (Universitas PGRI Banyuwangi)  
Bayu Septa M. T, M.Pd (Universitas PGRI Banyuwangi)  
Puji Setyaningsih, M.Pd (Universitas PGRI Banyuwangi)  
Drs. H. Mislana, M.Pd (Universitas PGRI Banyuwangi)  
Supono, M.Pd (Universitas PGRI Banyuwangi)  
Deni Kurniawan E, M.Pd (Universitas PGRI Banyuwangi)  
Lutfi Irawan, M.Pd (Universitas PGRI Banyuwangi)  
Galih Farhanto, M.Pd (Universitas PGRI Banyuwangi)  
Wawan Setiawan, M.Pd (Universitas PGRI Banyuwangi)  
Donny Setiawan, M.Or (Universitas PGRI Banyuwangi)

### ALAMAT REDAKSI

Kantor Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas PGRI Banyuwangi  
Jl. Ikan Tongkol No. 22 Kertosari Banyuwangi  
Website: <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora>  
Email: [jurnal.kejaora@gmail.com](mailto:jurnal.kejaora@gmail.com)



# JURNAL KEJAORA

## (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)

### DAFTAR ISI

<b>Inovasi Pembelajaran (Inklusi) Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Kecil Untuk Mahasiswa Berkebutuhan Khusus</b> Hayudi, Mursalim (Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong)	1 - 11
<b>Pengembangan Media Video Pembelajaran Dengan Model Addie Pada Materi Teknik Dasar Tendangan Pencak Silat Kelas VII SMP Negeri 4 Sukasada Tahun Pelajaran 2019/2020</b> Liberta Loviana Carolin, I Ketut Budaya Astra, I Gede Suwiwa (Undiksha Singaraja)	12 - 18
<b>Analisis Biomekanika Pergerakan Pinggul Penari Bapang</b> Dino Nofianto, Muhammad Agus Sahbana, Nurida Finahari (Prodi Teknik Mesin Universitas Widyagama Malang)	19 - 25
<b>Profil Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Hockey Ruang SD Negeri Wonokasian Wonoayu Sidoarjo</b> Sunanto, Nanang Rokhman Saleh, Machmudah (Program Studi Pendidikan Guru PAUD, FKIP Universitas Nadhlatul Ulama)	26 - 35
<b>Pengaruh Latihan Imagery Cocnitive Specific Terhadap Akurasi Shooting Menggunakan Awalan Dalam Permainan Bolatangan</b> Dyas Andry Prasetyo, Shally Nordiansyah (STKIP PGRI Sumenep)	36 - 40
<b>Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri</b> Nur Ahmad Muharram, Puspodari (Universitas Nusantara PGRI Kediri)	41 - 46
<b>Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Beban Dempel Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pesilat Di Padepokan PSHT Cabang Lampung Barat</b> Lungit Wicaksono, Totok Sardianto, Dimas Duta Putra Utama (Program Studi Penjaskes Universitas Lampung)	47 - 52
<b>Pembelajaran Berbantuan Permainan Formula 1 (Run, Jump, Throw) Dalam Aktivitas Gerak Lokomotor Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Pada Mata Pelajaran PJOK</b> Heldie Bramantha, Dodik Eko Yulianto (Universitas Abdurachman Saleh Situbondo)	53 - 61
<b>Latihan Speed, Agility And Quickness (SAQ) Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal Puslatcab Tahun 2020</b> Mohammad Hasan Basri, Noer Wahid Riqzal Firdaus (STKIP PGRI Sumenep)	62 - 65

<b>Pengembangan Media Inovatif Board Game Monopoli Materi Kesehatan Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan</b> I Ketut Budaya Astra Almada, I Gede Suwiwa, Hafidz Almada (Undiksha Bali)	66 - 71
<b>Pocket Book Development Mobile Learning-lot (Internet Of Thinking) Berbasis Android Tentang Sinyal-Sinyal Wasit Bola Voli Kota Kediri</b> Puspodari, Nur Ahmad Muharram (Universitas Nusantara PGRI Kediri)	72 - 79
<b>Survey Gross Motor Activity Siswa Full Day School Dan Reguler Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kota Sumenep Melalui Basic Motor Ability Test-Revised</b> Shally Nordiansyah, Dyas Andry Prasetyo (STKIP PGRI Sumenep)	80 - 86
<b>Studi Analisis Kekuatan, Daya Tahan Otot, Dan Power Atlet Bolavoli Putri Kota Kediri</b> Reo Prasetyo Herpandika (Universitas Nusantara PGRI Kediri)	87 - 92
<b>Pengaruh Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V MI Bahrul Ulum Sukodono Sidoarjo</b> Adjie Mas Achmad Nur Aulia Arifaen, Harwanto, Hari Karyono (PASCASARJANA Unipa Surabaya)	93 - 96
<b>Pengaruh Reinforcement Dan Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo</b> Muhammad Rahadian Irfandi, Ruffi'i, Luqmanul Hakim (PASCASARJANA Unipa Surabaya)	97 - 101
<b>Kondisi Mental Wasit Memimpin Pertandingan Semifinal Liga Remaja Bola Voli Provinsi Jawa Timur Tahun 2020</b> Noer Wachid Riqzal Firdauz, Mohammad Hasan Basri (STKIP PGRI Sumenep)	102 - 107