

# JURNAL KEOLAHRAGAAN

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP  
POWER TUNGKAI ATLET BOLAVOLI JUNIOR PUTRI**

Anung Probo Ismoko, Pamuji Sukoco

**EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN RENANG DI KLUB TIRTA  
SERAYU, TCS, BUMI PALA, DEZENDER, SPECTRUM  
DI PROVINSI JAWA TENGAH**

Ardhika Falaahudin, Sugiyanto

**MODEL LATIHAN KETERAMPILAN GERAK PENCAK SILAT ANAK  
USIA 9-12 TAHUN**

Bayu Iswana, Siswantoyo

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR  
BOLAVOLI UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

Danang Endarto Putro, Ria Lumintuarsa

**PENGARUH SIRKUIT TRAINING AWAL AKHIR LATIHAN  
TEKNIK TERHADAP KARDIORESPIRASI, POWER, SMASH,  
PASSING BAWAH ATLET BOLAVOLI**

Hendri Permana, Suharjana

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN POWER LENGAN  
TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BULUTANGKIS**

Heri Yogo Prayadi, Hari Amirullah Rachman

**PENGARUH LATIHAN FARTLEK DENGAN TREADMILL DAN LARI  
DI LAPANGAN TERHADAP DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI**

Maya Kurnia, B. M. Wara Kushartanti

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
MENGGANTUNG DENGAN METODE BAGIAN PROGRESIF SISWA  
SMAN 1 CEPER**

Mufti Hidayat, Tomoliyus



9 772339 066002

Volume 1, Nomor 1, 2013

ISSN: 2339-0662

# J U R N A L KEOLAHRAGAAN

JURNAL KEOLAHRAGAAN

Volume 1, Nomor 1, 2013



Penerbit  
Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta

ISSN: 2339-0662

# **JURNAL KEOLAHRAGAAN**

**Penerbit**  
**Program Studi Ilmu Keolahragaan**  
**Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta**

**Ketua Dewan Redaksi:**  
Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd

**Sekretaris Dewan Redaksi:**  
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes

**Dewan Penyunting:**  
Dr. dr. Wara Kushartanti, M.S.  
Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.  
Dr. Sri Winarni, M.Pd.  
Dr. Widiyanto, M.Kes.  
Dr. Y. Sukarmin, M.S.

**Koordinator Jurnal PPs UNY**  
Dr. Nuchron

**Sekretariat:**  
Sudaryono, S.Pd  
Wakidi, S.Pd  
Rohmat Purwoko  
Syarief Fajaruddin

**Periode Terbit**  
Terbit dua kali setahun setiap bulan April dan September

**Alamat sekretariat redaktur dan tata usaha:**  
Prodi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)  
Gedung Pascasarjana Lantai 3, Jl. Colombo, Karangmalang Yogyakarta 55281  
Telephone: 0274 586168 pesawat 229 atau 0274 550836, Facsimile: 0274520326,  
Email: journal.pps@uny.ac.id

# **PENGANTAR REDAKSI**

Puji syukur redaksi panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang selalu melimpahkan jalan yang lapang dan pikiran yang jernih sehingga Jurnal Keolahragaan ini dapat diterbitkan untuk edisi perdana. Kehadiran Jurnal Keolahragaan ini sangat ditunggu-tunggu oleh para dosen, mahasiswa, guru pendidikan jasmani dan olahraga, pelatih olahraga dan pemerhati olahraga sebagai tempat untuk mengkaji dan mencurahkan pemikiran-pemikiran ilmiah guna memajukan olahraga baik itu olahraga untuk prestasi, olahraga pendidikan ataupun olahraga rekreasi.

Jurnal Keolahragaan sebagai jurnal ilmiah dapat digunakan sebagai tempat mewadahi dan mensosialisasikan hasil-hasil penelitian keolahragaan yang muaranya untuk mencapai tujuan pembinaan olahraga dan sekaligus tujuan pendidikan yang memiliki karakter yang kuat dalam rangka pembangunan bangsa dan negara sehingga mampu bersaing dengan bangsa-bangsa di Asia maupun di Dunia

Temuan-temuan hasil penelitian yang dimuat dalam edisi kali ini mencakup tiga kelompok kajian. Kajian yang pertama adalah untuk mengeksplorasi metode pembelajaran atau metode latihan guna mencari efektivitas dan kebermanfaatannya dalam pengembangan pendidikan jasmani dan olahraga. Kajian yang kedua adalah pengembangan model pembelajaran yang bertujuan untuk menemukan suatu model pembelajaran inovatif yang harapannya dapat digunakan oleh guru atau pelatih lain yang sesuai kondisi dan usia siswa. Sedangkan kajian yang ketiga adalah kajian yang berbasis evaluative yang bertujuan untuk menggali secara teliti keadaan yang sebenarnya tentang kondisi pelatihan olahraga di klub olahraga ditinjau dari dimensi managerial pembinaannya. Semoga bermanfaat pada semua pihak.

Yogyakarta, April 2013

Ketua Redaksi

# JURNAL KEOLAHRAGAAN

Volume I, Nomor 1, 2013

## DAFTAR ISI

1. PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP *POWER* TUNGKAI ATLET BOLA VOLI JUNIOR PUTRI  
Anung Probo Ismoko, Pamuji Sukoco .....1 - 12
2. EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN RENANG DI KLUB TIRTA SERAYU, TCS, BUMI PALA, DEZENDER, SPECTRUM DI PROVINSI JAWA TENGAH  
Ardhika Falaahudin, Sugiyanto ..... 13 - 25
3. MODEL LATIHAN KETERAMPILAN GERAK PENCAK SILAT ANAK USIA 9-12 TAHUN  
Bayu Iswana, Siswantoyo.....26 - 36
4. PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA  
Danang Endarto Putro, Ria Lumintuarsa ..... 37 - 48
5. PENGARUH SIRKUIT TRAINING AWAL AKHIR LATIHAN TEKNIK TERHADAP KARDIORESPIRASI, *POWER*, *SMASH*, *PASSING* BAWAH ATLET BOLAVOLI  
Hendri Permana, Suharjana .....49 - 62
6. PENGARUH METODE LATIHAN DAN POWER LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* BULUTANGKIS  
Heri Yogo Prayadi, Hari Amirullah Rachman ..... 63 - 71
7. PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* DENGAN *TREADMILL* DAN LARI DI LAPANGAN TERHADAP DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI  
Maya Kurnia, B. M. Wara Kushartanti .....72 - 83
8. UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG DENGAN METODE BAGIAN PROGRESIF SISWA SMAN 1 CEPER  
Mufti Hidayat, Tomoliyus ..... 84 - 103