

# Riyadhoh

## Jurnal Pendidikan Olahraga

STUDI PEMANFAATAN HUMA BETANG TUMBANG MANGGU SEBAGAI SUMBER PEMBELAJARAN OLAHRAGA TRADISIONAL DI KALIMANTAN TENGAH Jurdan Martin Siahaan, Sundhari	Universitas PGRI Palangkaraya	1-10
MENINGKATKAN HASIL PENELITIAN PASSING BAWAH BOLAVOLI DENGAN MODIFIKASI BOLA Dwi Nur Mulyadi	Universitas Siliwangi	11-21
PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN TUBUH PADA MEMBER CELEBRITY FITNESS Milda Vinna Br Payung, Joen Paringotan Purba	Universitas Negeri Jakarta	22-27
PENGARUH LATIHAN UP HILL TERHADAP KEKUATAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA CLUB ABADI TALISE Moh. Saldi Fauzi, Abu Bakar	Universitas Muhammadiyah Luwuk	28-35
PENGARUH LATIHAN PUSH-UP DAN PULL –UP TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN PADA ATLET PANAHAN PERPANI KABUPATEN BANJAR Saparuddin	Universitas Lambung Mangkurat	36-43
PERBANDINGAN ANTARA JOGING DENGAN MENDENGARKAN MUSIK DAN JOGING TANPA MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP JARAK TEMPUH Adika Fatahilah, Wawan Syafutra	STKIP PGRI Lubuklinggau	44-49
SURVEI MINAT OLAHRAGA SEPAKTAKAW PADA SISWA SD NEGERI 20/3 TONASA KECAMATAN LABBAKANG KABUPATEN PANGKEP Andi Kasandrawali	Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin	50-59
PENINGKATAN HASIL BELAJAR TEKNIK DASAR BLOCK BOLAVOLI MELALUI PEMBELAJARAN BERBASIS MEDIA Muhammad Ishaq Gery, Muhammad Aspar	Universitas Muhammadiyah Jakarta	60-63



**JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA**  
**RIYADHOH**



## Jurnal Pendidikan Olahraga Riyadhoh

Volume 2 , Nomor 2, Desember 2019, pp. 1-63

© UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari



Ketua Editor : **Endang Pratiwi** (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)

Editor Bagian : **Amalia Barikah** (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)  
**Helen Purnama Sari** (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)  
**M. Al Ghani** (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)  
**Norma Anggara** (Universitas Lambung Mangkurat)  
**Devi Catur Winata** (STOK Binaguna Medan)  
**Aridotul Haqiyah** (Universitas Islam 45 Bekasi)

Mitra Bestari : **Herman Subarjah** (Universitas Pendidikan Indonesia)  
**Widiastuti** (Universitas Negeri Jakarta)  
**Albadi Sinunlingga** (Universitas Negeri Medan)  
**Tri Irianto** (Universitas Lambung Mangkurat)  
**Jurdan Martin Siahaan** (Universitas PGRI Palangkaraya)  
**Hegen Dadang Prayoga** (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)  
**Novri Asri** (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)

Desain *layout* : **Sabirin Sabirin**

Sekretariat: Gedung A, Lantai 4. Kampus Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin  
Jln. Adhyaksa No. 2, Kel. Sei. Miai, Kec. Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin  
Website : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/index>  
Email : [riyadhoh.uniska@gmail.com](mailto:riyadhoh.uniska@gmail.com)  
Phone : 0813-7022-5722 / 0852-4505-0900



## PRAKATA

Puji syukur Alhamdulillah kami panjatkan ke hadirat Allah *subhanahuwata'ala* atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga Jurnal Pendidikan Olahraga Riyadhoh dapat diterbitkan. Terbitnya jurnal pada edisi pertama ini juga tidak lepas dari peran, partisipasi dan kerjasama dari seluruh pihak yang terkait, baik penerbit, editor, mitra bestari, dan para penulis yang telah mempercayakan tulisan ilmiahnya untuk dipublikasi melalui jurnal ini.

Sesuai dengan visi dan misi Jurnal Pendidikan Olahraga Riyadhoh, yaitu melakukan diseminasi ilmiah dan pembahasan mengenai isu-isu seputar dunia olahraga, jurnal ini telah memuat sejumlah naskah ilmiah baik hasil penelitian maupun gagasan konseptual yang ditulis oleh para akademisi, praktisi, serta pembelajar. Naskah telah dikumpulkan dari para penulis, melalui proses *peer-review* dan ditata oleh tim editor untuk diterbitkan secara *online*. Hingga saat ini telah tercatat sebanyak enam buah naskah yang dinilai telah layak untuk dipublikasikan.

Semoga jurnal ini berikut naskah yang dipublikasikan dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan pengembangan ilmu, teknologi, budaya, dan olahraga terutama dalam kaitannya dengan dunia profesi olahraga. Di samping itu, jurnal ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi upaya perluasan wawasan, ilmu pengetahuan, serta pembangunan bangsa dan negara. Akhir kata, tiada gading yang tak retak. Kami mengucapkan permohonan maaf jika ada hal-hal yang kurang berkenan dalam segenap proses penerbitan jurnal ini. Saran dan kritik yang membangun tetap kami harapkan demi pengembangan jurnal lebih lanjut.

Hormat kami,

Editor

## DAFTAR ISI

Cover Riyadhoh.....	i	
Halaman Riyadhoh .....	ii	
Halaman Redaksi .....	iii	
Prakata .....	iv	
Daftar Isi .....	v	
<b>STUDI PEMANFAATAN HUMA BETANG TUMBANG MANGGU SEBAGAI SUMBER PEMBELAJARAN OLAHRAGA TRADISIONAL DI KALIMANTAN TENGAH</b>		
Jordan Martin Siahaan, Sundhari. Universitas PGRI Palangkaraya	(1-10)	
<b>MENINGKATKAN HASIL PENELITIAN <i>PASSING</i> BAWAH BOLAVOLI DENGAN MODIFIKASI BOLA</b>		
Dwi Nur Mulyadi. Universitas Siliwangi	(11-21)	
<b>PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN TUBUH PADA <i>MEMBER CELEBRITY FITNESS</i></b>		
Milda Vinna Br Payung, Joen Paringotan Purba Universitas Negeri Jakarta	(22-27)	
<b>PENGARUH LATIHAN <i>UP HILL</i> TERHADAP KEKUATAN <i>SHOOTING</i> DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA <i>CLUB</i> ABADI TALISE</b>		
Moh. Saldi Fauzi, Abu Bakar Universitas Muhammadiyah Luwuk	(28-35)	
<b>PENGARUH LATIHAN PUSH-UP DAN <i>PULL –UP</i> TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN PADA ATLET PANAHAN PERPANI KABUPATEN BANJAR</b>		
Saparuddin Universitas Lambung Mangkurat	(36-43)	
<b>PERBANDINGAN ANTARA JOGING DENGAN MENDENGARKAN MUSIK DAN JOGING TANPA MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP JARAK TEMPUH</b>		
Adika Fatahilah, Wawan Syafutra STKIP PGRI Lubuklinggau	(44-49)	
<b>SURVEI MINAT OLAHRAGA SEPAKTAKAW PADA SISWA SD NEGERI 20/3 TONASA KECAMATAN LABBAKANG KABUPATEN PANGKEP</b>		
Andi Kasandrawali Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin	(50-59)	
<b>PENINGKATAN HASIL BELAJAR TEKNIK DASAR BLOCK BOLAVOLI MELALUI PEMBELAJARAN BERBASIS MEDIA</b>		
Muhammad Ishaq Gery, Muhammad aspar Universitas Muhammadiyah Jakarta	(60-63)	