

# Riyadhoh

## Jurnal Pendidikan Olahraga

### Daftar Isi

|                                                                                                                                       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Cover Riyadhoh                                                                                                                        | i     |
| Halaman Riyadhoh                                                                                                                      | iii   |
| Halaman Redaksi                                                                                                                       | iv    |
| Prakarta                                                                                                                              | v     |
| Daftar Isi                                                                                                                            | vi    |
| <b>Studi Sekuensial Eksplanatori: Aktivitas Fisik dan Kebugaran Fisik Masa Pandemi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b> |       |
| <i>Absibah, Sakban Rosidi, Adi Sucipto,</i> IKIP Budi Utomo Malang <sup>1,2,3</sup>                                                   | 1-8   |
| <b>Implementasi Pembelajaran Penjas Pada Masa Pandemic Covid-19 di Kelas VI SD Se-Kecamatan Karangampel</b>                           |       |
| <i>Anang Setiawan, Khoerul Anwar, Seni Oktriani</i> STKIP NU Indramayu <sup>1,2,3</sup>                                               | 9-15  |
| <b>Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR UMMI Semester 5 Angkatan 2019</b>                                                  |       |
| <i>Bachtiar, Salsa Najwa Aulia, Hilda Nuraeni</i> Universitas Muhammadiyah Sukabumi <sup>1,2</sup>                                    | 16-22 |
| <b>Perbedaan Nilai VO2Maks Saat Menstruasi dan Tidak Mesntruasi Pada Atlet Pencak Silat Kota Semarang Tahun 2020</b>                  |       |
| <i>Safira, Anies Setiowati, Nanang Indardi, Gustiana Mega Anggita, Siti Baitul</i> Universitas Negeri Semarang <sup>1,2,3,4,5</sup>   | 23-31 |
| <b>Analisis Latihan Bowling Olahraga Cricket Pada Atlit Pemula U-17 DKI Jakarta</b>                                                   |       |
| <i>Mastri Juniarto, Albert Wolter Tangkudung</i> Universitas Negeri Jakarta <sup>1,2,</sup>                                           | 32-37 |
| <b>Analisis Biomekanika Gerak Pukulan Jarak Jauh Pada Atlet Woodball Universitas Negeri Semarang</b>                                  |       |
| <i>HAnif Putra Toma, Fajar Awang Irawan</i> Universitas Negeri Semarang <sup>1,2</sup>                                                | 38-43 |
| <b>Analisis Gerak Shooting Three Point Basket Pada Pemain Klub Dubas di Kabupaten Magelang</b>                                        |       |
| <i>Tania Arlita Safitri Prastiwi, FAjar Awang Irawan</i> Universitas Negeri Semarang <sup>1,2</sup>                                   | 44-48 |
| <b>Tingkat Stress Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19</b>                                                          |       |
| <i>Viola Yashmark Candra Zenana, Said Junaidi, Heny Setyowati</i> Universitas Negeri Semarang <sup>1,2</sup>                          | 49-57 |



UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal  
Universitas Islam Kalimantan  
Muhammad Arsyah Al Banjari



|                                                                                                                                                                                                                       |                                                            |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Analisis Kekuatan Genggaman, Kelentukan Bahu dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Pukulan Forehand dalam Permainan Tennis Meja</b><br><i>Sahabuddin, Syahrudin, Arman Fadillah</i>                                  | Universitas Negeri Makassar <sup>1,2,3</sup>               | <b>58-65</b>    |
| <b>Proses Pembelajaran Penjasorkes Secara Online Pada Masa Covid-19</b><br><i>Julian Leko, Yahya Jecson Palinata, Alventur Baun, Isak Riwu Rohi</i>                                                                   | Universitas Kristen Artha Wacana Kupang <sup>1,2,3,4</sup> | <b>67-72</b>    |
| <b>Indeks Masa Tubuh (IMT), Postur Tubuh, dan Kebugaran Jasmani Anggota PMI Kota dan Kabupaten Sukabumi</b><br><i>Dikdik Maulana Suparman, Bachtiar, M. Saleh</i>                                                     | Universitas Muhammadiyah Sukabumi <sup>1,2,3</sup>         | <b>73-80</b>    |
| <b>Dyrlan Swimming Workout di Masa Pandemi</b><br><i>Ari Priana, Abdul Narlan, Agus Arief Rahmat, Yuniarti Sani Damayanti</i>                                                                                         | Universitas Siliwangi <sup>1,2,3,4</sup>                   | <b>81-88</b>    |
| <b>Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Dot Drill Terhadap Kelincahan Tendangan T di UKM Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi</b><br><i>Riska Rahayu, Wening Nugraheni, Muhammad Saleh</i>          | Universitas Muhammadiyah Sukabumi <sup>1,2,3</sup>         | <b>89-97</b>    |
| <b>Hubungan Kordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Panjang dalam Permainan Bulutangkis Siswa Tunarungu SLB Negeri Mimika</b><br><i>Habibi Sutirta, Sukmah, Ivan Lavandi</i>         | STKIP Hermon Timika <sup>1,2,3</sup>                       | <b>98-103</b>   |
| <b>Manajemen Pembinaan Club Eximble FC Jakabaring Palembang</b><br><i>Mutiara Fajar, Siti Ayu Risma Putri Oktariyana, Muhsana El Chintami Lanos</i>                                                                   | Universitas PGRI Palembang <sup>1,2,3</sup>                | <b>104-111</b>  |
| <b>Analisis Keterampilan Teknik Servis Tenismeja Pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 19 Palembang</b><br><i>Hikmah Lestari, Muhsana el Chintami Lanos Puput Sekar Sari</i>                                             | Universitas PGRI Palembang <sup>1,2,3</sup>                | <b>112-118</b>  |
| <b>Validitas Isi Model Latihan Tenvol untuk Meningkatkan Kemampuan Smash Bolavoli</b><br><i>Ike Martha Nugraini, Koiril Anam</i>                                                                                      | Universitas Negeri Semarang <sup>1,2</sup>                 | <b>119-124</b>  |
| <b>Efektivitas Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani</b><br><i>Muhammad Rusli, Suhartiwi, Marsuna</i>                                                                           | Universitas Halu Oleo Kendari <sup>1,2,3</sup>             | <b>125-131</b>  |
| <b>Efektivitas Pembelajaran PJOK Pada Teknik Dasar Bolavoli Melalui Materi Vistual di Selama Pandemi Covid-19</b><br><i>Nurkadri, Farhan Alba Asith, Ilham Ariba, Joshua Sitompul, Samira, Tuahta Mario Eka Putra</i> | Universitas Negeri Medan <sup>1,2,3,4,5</sup>              | <b>132--138</b> |
| <b>Pembelajaran dan Pengembangan Pendidikan Fisik untuk Mahasiswa</b><br><i>Rindu Damera Purba, Febrianto Sianturi, Muhammad Idris, Radot Sihombing, HAris Alfarisi Nurkadri</i>                                      | Universitas Negeri Medan <sup>1,2,3,4,5</sup>              | <b>139-144</b>  |



**Jurnal Pendidikan Olahraga Riyadhoh**

Volume 5 , Nomor 1, Juni 2021, pp. 1-144

© UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Manajer Jurnal</b> | Hegen Dadang Prayoga, M.Pd (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Kepala Editor</b>  | Endang Pratiwi, M.Pd (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Editor Bagian</b>  | Amalia Barikah, M.Pd (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)<br>M. Ari Fitrianto, M.Pd (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)<br>Muhammad Habibi, M.Pd (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)<br>Devaron Swardi, M.Pd (STKIP Syekh Manshur)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Mitra Bestari</b>  | Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Universitas Negeri Jakarta) Scopus ID : 57216494787<br>Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Universitas Negeri Jakarta) Scopus ID : 57202117393<br>Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd (Universitas Negeri Medan)<br>Dr. Ardo Okilanda, M.Pd (Universitas PGRI Palembang) ScopusID57216617401<br>Dr. Adam Mappaompo (Universitas Negeri Makassar)<br>Dede Dwiansyah Putra, M.Pd (Universitas PGRI Palembang) Scopus ID : 57216618550<br>Gilang Ramadhan, M.Pd (Universitas Muhammadiyah Gorontalo) Scopus ID : 57216621122<br>Norma Anggara,. M.Pd (Universitas Lambung Mangkurat)<br>Aridotul Haqiyah,. M.Pd (Universitas 45 Bekasi)<br>Novri Asri (Universitas Mitra Karya)<br>Rinaldi Aditya,. S.Pd., M.Pd (STOK Bina Guna Medan) |
| <b>Desain Layout</b>  | Abdurrahman Sidik, M.Ds                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Sekretariat</b>    | Gedung A, Lantai 4.<br>Kampus Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin Jln.<br>Adhyaksa No. 2, Kel. Sei. Miai, Kec. Banjarmasin Utara, Kota<br>Banjarmasin<br><br>Website <a href="https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/index">https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/index</a><br>Email <a href="mailto:riyadhoh.uniska@gmail.com">riyadhoh.uniska@gmail.com</a><br>Telepon 0813-7022-5722                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



## 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 kelima 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 dua puluh 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,

Kepala Editor

# Daftar Isi

|                                                                                                                                                                                                              |                                                            |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|
| Cover Riyadhoh                                                                                                                                                                                               |                                                            | i            |
| Halaman Riyadhoh                                                                                                                                                                                             |                                                            | iii          |
| Halaman Redaksi                                                                                                                                                                                              |                                                            | iv           |
| Prakarta                                                                                                                                                                                                     |                                                            | v            |
| Daftar Isi                                                                                                                                                                                                   |                                                            | vi           |
| <br>                                                                                                                                                                                                         |                                                            |              |
| <b>Studi Sekuensial Eksplanatori: Aktivitas Fisik dan Kebugaran Fisik Masa Pandemi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b><br><i>Absibah, Sakban Rosidi, Adi Sucipto,</i>                         | IKIP Budi Utomo Malang <sup>1,2,3</sup>                    | <b>1-8</b>   |
| <b>Implementasi Pembelajaran Penjas Pada Masa Pandemic Covid-19 di Kelas VI SD Se-Kecamatan Karangampel</b><br><i>Anang Setiawan, Khoerul Anwar, Seni Oktriani</i>                                           | STKIP NU Indramayu <sup>1,2,3</sup>                        | <b>9-15</b>  |
| <b>Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR UMMI Semester 5 Angkatan 2019</b><br><i>Bachtiar, Salsa NAjwa Aulia, Hilda Nuraeni</i>                                                                    | Universitas Muhammadiyah Sukabumi <sup>1,2</sup>           | <b>16-22</b> |
| <b>Perbedaan Nilai VO2Maks Saat Menstruasi dan Tidak Mesntruasi Pada Atlet Pencak Silat Kota Semarang Tahun 2020</b><br><i>Safira, Anies Setiowati, Nanang Indardi, Gustiana Mega Anggita, Siti Baitul</i>   | Universitas Negeri Semarang <sup>1,2,3,4,5</sup>           | <b>23-31</b> |
| <b>Analisis Latihan Bowling Olahraga Cricket Pada Atlit Pemula U-17 DKI Jakarta</b><br><i>Mastri Juniarto, Albert Wolter Tangkudung</i>                                                                      | Universitas Negeri Jakarta <sup>1,2,</sup>                 | <b>32-37</b> |
| <b>Analisis Biomekanika Gerak Pukulan Jarak Jauh Pada Atlet Woodball Universitas Negeri Semarang</b><br><i>HANif Putra Toma, Fajar Awang Irawan</i>                                                          | Universitas Negeri Semarang <sup>1,2</sup>                 | <b>38-43</b> |
| <b>Analisis Gerak Shooting Three Point Basket Pada Pemain Klub Dubas di Kabupaten Magelang</b><br><i>Tania Arlita Safitri Prastiwi, FAjar Awang Irawan</i>                                                   | Universitas Negeri Semarang <sup>1,2</sup>                 | <b>44-48</b> |
| <b>Tingkat Stress Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19</b><br><i>Viola Yashmark Candra Zenana, Said Junaidi, Heny Setyowati</i>                                                            | Universitas Negeri Semarang <sup>1,2</sup>                 | <b>49-57</b> |
| <b>Analisis Kekuatan Genggaman, Kelentukan Bahu dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Pukulan Forehand dalam Permainan Tenis Meja</b><br><i>Sahabuddin, Syahrudin, Arman Fadillah</i>                          | Universitas Negeri Makassar <sup>1,2,3</sup>               | <b>58-65</b> |
| <b>Proses Pembelajaran Penjasorkes Secara Online Pada Masa Covid-19</b><br><i>Julian Leko, Yahya Jecson Palinata, Alventur Baun,Isak Riwu Rohi</i>                                                           | Universitas Kristen Artha Wacana Kupang <sup>1,2,3,4</sup> | <b>67-72</b> |
| <b>Indeks Masa Tubuh (IMT), Postur Tubuh, dan Kebugaran Jasmani Anggota PMI Kota dan Kabupaten Sukabumi</b><br><i>Dikdik Maulana Suparman, Bachtiar, M. Saleh</i>                                            | Universitas Muhammadiyah Sukabumi <sup>1,2,3</sup>         | <b>73-80</b> |
| <b>Dyrlan Swimming Workout di Masa Pandemi</b><br><i>Ari Priana, Abdul Narlan, Agus Arief Rahmat, Yuniarti Sani Damayanti</i>                                                                                | Universitas Siliwangi <sup>1,2,3,4</sup>                   | <b>81-88</b> |
| <b>Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Dot Drill Terhadap Kelincahan Tendangan T di UKM Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi</b><br><i>Riska Rahayu, Wening Nugraheni, Muhammad Saleh</i> | Universitas Muhammadiyah Sukabumi <sup>1,2,3</sup>         | <b>89-97</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Hubungan Kordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Panjang dalam Permainan Bulutangkis Siswa Tunarungu SLB Negeri Mimika</b><br><i>Habibi Sutirta, Sukmah, Ivan Lavandi</i>                   | STKIP Hermon Timika <sup>1,2,3</sup>           | <b>98-103</b>   |
| <b>Manajemen Pembinaan Club Eximble FC Jakabaring Palembang</b><br><i>Mutiara Fajar, Siti Ayu Risma Putri</i><br><i>Oktariyana, Muhsana El Chintami Lanos</i>                                                                   | Universitas PGRI Palembang <sup>1,2,3</sup>    | <b>104-111</b>  |
| <b>Analisis Keterampilan Teknik Servis Tenismeja Pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 19 Palembang</b><br><i>Hikmah Lestari, Muhsana el Chintami Lanos</i><br><i>Puput Sekar Sari</i>                                             | Universitas PGRI Palembang <sup>1,2,3</sup>    | <b>112-118</b>  |
| <b>Validitas Isi Model Latihan Tenvol untuk Meningkatkan Kemampuan Smash Bolavoli</b><br><i>Ike Martha Nugraini, Koiril Anam</i>                                                                                                | Universitas Negeri Semarang <sup>1,2</sup>     | <b>119-124</b>  |
| <b>Efektivitas Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani</b><br><i>Muhammad Rusli, Suhartiwi, Marsuna</i>                                                                                     | Universitas Halu Oleo Kendari <sup>1,2,3</sup> | <b>125-131</b>  |
| <b>Efektivitas Pembelajaran PJOK Pada Teknik Dasar Bolavoli Melalui Materi Vistual di Selama Pandemi Covid-19</b><br><i>Nurkadri, Farhan Alba Asith, Ilham Ariba, Joshua Sitompul, Samira, Tuahta Mario</i><br><i>Eka Putra</i> | Universitas Negeri Medan <sup>1,2,3,4,5</sup>  | <b>132--138</b> |
| <b>Pembelajaran dan Pengembangan Pendidikan Fisik untuk Mahasiswa</b><br><i>Rindu Dameria Purba, Febrianto Sianturi, Muhammad Idris, Radot Sihombing, HAris Alfarisi</i><br><i>Nurkadri</i>                                     | Universitas Negeri Medan <sup>1,2,3,4,5</sup>  | <b>139-144</b>  |