



# Journal of Physical Education and Sports

Volume 6. Nomor 1. Juni 2017

## Deskripsi

*Journal of Physical Education and Sports* dikelola oleh Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Unnes

[p-ISSN 2252-648X](http://p-ISSN.2252-648X)

[e-ISSN 2502-4477](http://e-ISSN.2502-4477)

## Penanggungjawab

Achmad Slamet

Wahyu Hardyanto

Tri Joko Raharjo

## Ketua Dewan Penyunting

Sulaiman

## Anggota Dewan Penyunting

Rumini

Tommy Soenyoto

Siti Baitul Mukarromah

Donny Wira Yudha Kusuma

## Layout

Bayu Widiyatmoko

## Admin

Anik Aslikhah

## Penerbit

Program Studi Pendidikan Olahraga

Pascasarjana

Universitas Negeri Semarang (Unnes)

## Alamat Penerbit

Kampus Unnes Kelud Utara III

Semarang 50237

## E-Journal

<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>

## Daftar Isi

- 1-6 **Manajemen Program Pembinaan Olahraga Panahan pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah**  
Azran Arief Parena, Tandiy Rahayu & Sugiharto
- 7-13 **Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai**  
Bayu Purwo Adhi, Sugiharto & Tommy Soenyoto
- 14-21 **Pengembangan Sistem Informasi Manajemen Tenis Meja Pengurus Provinsi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) Jawa Timur**  
Fekie Adila, Tandiy Rahayu & Setya Rahayu
- 22-28 **Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru**  
Fitrek Hernado, Soekardi & Wahyu Lestari
- 29-35 **Pengaruh Latihan Hatha Yoga dan Kapasitas Vital Paru terhadap Penurunan Lemak Tubuh**  
Gilang Nuari Panggraita, Sugiharto & Tommy Soenyoto
- 36-43 **Perspektif Olahraga *Petanque* dalam Mendukung Prestasi Olahraga Jawa Tengah**  
Gustopo Bayu Laksan, Harry Pramono & Siti Baitul Mukarromah
- 44-49 **Pengaruh Model Pembelajaran dan Jenis Kelamin terhadap Hasil Belajar *Passing Bola Voli***  
Hadi Martono, Tandiy Rahayu & Fakhruddin
- 50-56 **Pengembangan Alat Pelontar Bola Tenis Meja (*Robodrill IR-2016*) untuk Latihan *Drill Teknik Pukulan Drive dan Spin***  
Imaniar Rachman, Sulaiman & Rumini
- 57-65 **Kajian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang**  
Kusuma Wardani, Soekardi & Fakhruddin
- 66-71 **Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan *Menggiring Bola***  
Mariyono, Setya Rahayu & Eunike Raffy Rustiana
- 72-75 **Model Penilaian Kemampuan Bermain Sepakbola dalam *Small Side Game* bagi Pemain Usia Muda**  
Martin Sudaryoto, Tandiy Rahayu & Setya Rahayu
- 76-82 **Pembinaan Olahraga Sepakbola di Klub Indonesia Muda Purwokerto Kabupaten Banyumas**  
Prima Ghozali, Sulaiman & Harry Pramono
- 83-87 **Pengaruh Latihan *Plyometrics* dan Kekuatan Tangan terhadap Hasil Kecepatan Panjat Tebing di SMK Negeri 1 Nusawungu Kabupaten Cilacap**  
Rudi Prida Irawan, Soegiyanto & Taufiq Hidayah
- 88-94 **Hubungan Kelincahan, Kelentukan Togok dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Smash Kedeng* Sepaktakraw pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri Margomulyo Pegandon Kendal**  
Siswanto, Tandiy Rahayu & Fakhruddin
- 95-100 **Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Denyut Nadi Sub-Maksimal terhadap Kadar MDA (*Malondialdehyde*) pada SSB Garuda Bintang Sumatera Utara**  
Winara, Rumini & Nasuka

