



JURNAL **SEGGAR**



Diterbitkan Oleh :



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

JURNAL SEGAR

Abstracting and Indexing:



JURNAL SEGAR

Volume 10 Nomor 1, November 2021

Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Bahu, Dan Percayadiri Terhadap Hasil Shooting Atlet Petanque Indonesia

Ayu Handayani, Widiastuti, Yasep Setiakarnawijaya

Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Mahasiswa Aktif Berolahraga Dengan Status Perokok Aktif Dan Bukan Perokok

Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, Rohmad Apriyanto

Survei Aktivitas Fisik Jogging, Sprint, Backward, Sideways, Walking, Dan Standing Wasit Futsal Pada Liga Futsal Mahasiswa 2018

Ferry Yohannes Wattimena

Meningkatkan Keterampilan Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Metode Pembebanan

Yudbbirul Arif, Deni Hadiwijaya

Model Latihan Keterampilan Dribbling Permainan Futsal Pada Siswa Smp

Alif Dwi Hutama

Motivasi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Melakukan Perkuliahan Daring Di Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung

Tungki Armando, Yanuar Ferdiansyah, Dzihan Khilmi Ayu Firdausi

Editor In Chief

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes (Universitas Negeri Jakarta, Indonesia)

Associate Editor

Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd (Universitas Negeri Jakarta, Indonesia)

Editor

Muhammad Ilham, M.Pd (Universitas Negeri Jakarta, Indonesia)

Yuliasih, S.Or., M.Pd (Universitas Negeri Jakarta, Indonesia)

Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd (Universitas Negeri Jakarta, Indonesia)

Rizky Mulyawan, S.Pd., M.Or (Universitas Negeri Yogyakarta)

Muhammad Imam Rahmatullah, M.Pd (Universitas Riau)

Dr. Mesa Rahmi Stephani, M.Pd (Universitas Pendidikan Indonesia)

Reviewers (Mitra Bebestari)

Prof. Dr. dr. H. Muchsin Doewes, AIFO (Universitas Sebelas Maret, Indonesia)

Prof. Dr. Hari Setijono (Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)

Prof. Dr. Adang Suherman (Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia)

Prof. Dr. M.E Winarno, M.Pd (Universitas Negeri Malang, Indonesia)

Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Universitas Negeri Jakarta, Indonesia)

Dr. Slamet Raharjo, S.Pd., M.Or (Universitas Negeri Malang, Indonesia)

Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.SE (Universitas Negeri Jakarta, Indonesia)

Yulingga Nanda Hanief, S.Pd., M.Or (Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia)

Prof. Yuli Rahmawati, Ph.D (Universitas Negeri Jakarta, Indonesia)

Sri Agung Fitri Kusuma, M.Si, Apt (Universitas Padjadjaran, Indonesia)

Dr. Muhammad Syamsul Taufik, M.Pd (Universitas Suryakencana)

EDITORIAL FOREWORD

Jurnal SEGAR (Sehat dan Bugar) is the official research journal of the Sports Science Study Program, Faculty of Sports Science, State University of Jakarta. This journal provides a forum for high quality sports science research. SEGAR Journal is the aspiration of Lecturers of the Department of Sports Science in an effort to publish the best thesis for students of the Sports Science Study Program, but in its development this journal also facilitates articles from lecturers and researchers both from within the FIK UNJ campus and from outside. This journal is published twice a year, May and November. Each number in the journal contains 5 articles, and when switching to electronic it becomes 6 articles each numbered and 12 articles in one year.

Jurnal Segar Volume 10 Issue 1 contains 6 articles: 1) Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Bahu, dan Percayadiri Terhadap Hasil Shooting Atlet Petanque Indonesia; 2) Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Mahasiswa Aktif Berolahraga Dengan Status Perokok Aktif Dan Bukan Perokok; 3) Survei Aktivitas Fisik Jogging, Sprint, Backward, Sideways, Walking, Dan Standing Wasit Futsal Pada Liga Futsal Mahasiswa 2018; 4) Meningkatkan Keterampilan Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Metode Pembebanan; 5) Model Latihan Keterampilan Dribbling Permainan Futsal pada Siswa SMP; 6) Motivasi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Melakukan Perkuliahan Daring di Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung.

Hopefully, Jurnal SEGAR can be a reference for readers and researchers in developing Sports Science.

Jakarta, 30 November 2021
Editor-in-Chief,

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes.

CONTENTS

TITLE AND AUTHOR(S)	PAGES
Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Bahu, Dan Percayadiri Terhadap Hasil Shooting Atlet Petanque Indonesia <i>Ayu Handayani, Widiastuti, Yasep Setiakarnawijaya</i>	1 - 7
Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Mahasiswa Aktif Berolahraga Dengan Status Perokok Aktif Dan Bukan Perokok <i>Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, Rohmad Apriyanto</i>	8 - 13
Survei Aktivitas Fisik Jogging, Sprint, Backward, Sideways, Walking, Dan Standing Wasit Futsal Pada Liga Futsal Mahasiswa 2018 <i>Ferry Yohannes Wattimena</i>	14 - 20
Meningkatkan Keterampilan Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Metode Pembebanan <i>Yudbbirul Arif, Deni Hadiwijaya</i>	21 - 33
Model Latihan Keterampilan Dribbling Permainan Futsal Pada Siswa Smp <i>Alif Dwi Hutama</i>	34 - 42
Motivasi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Melakukan Perkuliahan Daring Di Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung <i>Tungki Armando, Yanuar Ferdiansyah, Dzihan Khilmi Ayu Firdausi</i>	43 - 48