



JURNAL
SEGGAR



Diterbitkan Oleh :



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

JURNAL SEGAR

Abstracting and Indexing:



JURNAL SEGAR
Volume 12 Nomor 2, Mei 2024

Pengaruh Kombinasi Sport Massage dan Deep Tissue Massage Terhadap Ketegangan Otot Ekstremitas Bawah Pada Atlet KOP Karate UNJ

Taufiqurahman Akbar Apriza, Samsudin, Yasep Setiakarnawijaya, Ela Yuliana

Survei Nervuos Atlet Tenis Meja Ptm Ije-Jela Kab. Barito Kuala Saat Bertanding

Rifqi Irvannoor, Ma'riful Kahri, Rahmadi

Pengaruh Self Compassion Terhadap Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis

Faishal Hafizt, Encep Sudirjo, Aam Ali Rahman

Efektifitas Latihan Fartlek Dan Latihan Circuit Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Atlet Handball

Shidiq Haryanto, Muh Isna Nurdin Wibisana, Bertika Kusuma Prastiwi

Analisis Bibliometrik Bidang Ilmu Keolahragaan

Echa, Gusti, Yusdi, Yudi, Cut

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Warga Remaja di Perumahan Dukuh Pinggir Kelurahan Kebon Melati Kecamatan Tanah Abang

Faqih Arsyad Fathur, Albert Wolter Aridan Tangkudung, Nadya Dwi Oktafiranda, Heni Widyaningsih, Yuliasih

Editor In Chief

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

Associate Editor

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

Editor

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

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

Muhammad Imam Rahmatullah, M.Pd (Universitas Riau)

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

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

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)

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 12 Issue 2 contains 6 articles: 1) Pengaruh Kombinasi Sport Massage dan Deep Tissue Massage Terhadap Ketegangan Otot Ekstremitas Bawah Pada Atlet KOP Karate UNJ; 2) Survei Nervuos Atlet Tenis Meja Ptm Ije-Jela Kab.Barito Kuala Saat Bertanding; 3) Pengaruh Self Compassion Terhadap Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis; 4) Efektifitas Latihan Fartlek Dan Latihan Circuit Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Atlet Handball; 5) Analisis Bibliometrik Bidang Ilmu Keolahragaan; 6) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Warga Remaja di Perumahan Dukuh Pinggir Kelurahan Kebon Melati Kecamatan Tanah Abang.

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

Jakarta, 30 Mei 2024
Editor-in-Chief,

Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.

CONTENTS

TITLE AND AUTHOR(S)	PAGES
Pengaruh Kombinasi Sport Massage dan Deep Tissue Massage Terhadap Ketegangan Otot Ekstremitas Bawah Pada Atlet KOP Karate UNJ <i>Taufiqurrahman Akbar Apriza, Samsudin, Yasep Setiakarnawijaya, Ela Yuliana</i>	73 - 79
Survei Nervuos Atlet Tenis Meja Ptm Ije-Jela Kab. Barito Kuala Saat Bertanding <i>Rifqi Irvannoor, Ma'ruful Kahri, Rahmadi</i>	80 - 88
Pengaruh Self Compassion Terhadap Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis <i>Faishal Hafizt, Encep Sudirjo, Aam Ali Rahman</i>	89 - 98
Efektifitas Latihan Fartlek Dan Latihan Circuit Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Atlet Handball <i>Shidiq Haryanto, Muh Isna Nurdin Wibisana, Bertika Kusuma Prastiwi</i>	99 - 107
Analisis Bibliometrik Bidang Ilmu Keolahragaan <i>Echa, Gusti, Yusdi, Yudi, Cut</i>	108 - 120
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Warga Remaja di Perumahan Dukuh Pinggir Kelurahan Kebon Melati Kecamatan Tanah Abang <i>Faqih Arsyad Fathur, Albert Wolter Aridan Tangkudung, Nadya Dwi Oktafiranda, Heni Widyaningsih, Yuliasih</i>	121 - 130