



# JURNAL **SEGGAR**



Diterbitkan Oleh :



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

## JURNAL SEGAR

*Abstracting and Indexing:*



## **JURNAL SEGAR**

**Volume 12 Nomor 1, November 2023**

### **Analisis Antropometri, Tingkat Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Gerak Mahasiswa Angkatan 2022 Semester Gasal 2022/2023 PJKR-FIK-UM**

*Izha Maulana Purnomo, Siti Nurrochmah*

### **Upaya Antisipasi Cedera pada Peningkatan Keterampilan Rangkaian Jurus Toya pada Jurus Tunggal Pencak Silat Atlet KOPPENSI UNJ**

*Irfan Jeremy Anggono, Widiastuti, Bambang Kridasuwarso*

### **Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh Siswa SMA Pasca Pandemi Covid-19**

*Yudi Hidayat, Ruslan Rusmana, Sumbara Hambali, Yopi Meirizal, Dindin Bernhardin*

### **Analisis Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 8 di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang**

*Diffa Hamam Fernanda, Siti Nurrochmah, Moch Yunus, Mu'arifin*

### **Perbedaan Pengaruh Rehabilitasi Olahraga terhadap Low Back Pain Myogenic dan Discogenic pada Laki-Laki**

*Muhammad Zidni Nuri, Mohammad Arif Ali, Soegiyanto KS, Ratna Annisa Noor Fitria, Dewi Marfu'ah Kurniawati*

### **Hubungan Fleksibilitas Bahu dengan Hasil Shooting pada Atlet Petanque DKI JAKARTA**

*Nur Istikomah, Ramdan Pelana, Yuliasih, Yasep Setiakarnawijaya, Nadya Dwi Oktafiranda*

## **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)

## **Editorial Board**

[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 Bestari)**

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 12 Issue 1 contains 6 articles: 1) Analisis Antropometri, Tingkat Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Gerak Mahasiswa Angkatan 2022 Semester Gasal 2022/2023 PJKR-FIK-UM, 2) Upaya Antisipasi Cedera pada Peningkatan Keterampilan Rangkaian Jurus Toya pada Jurus Tunggal Pencak Silat Atlet KOPPENSI UNJ, 3) Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh Siswa SMA Pasca Pandemi Covid-19, 4) Analisis Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 8 di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang, 5) Perbedaan Pengaruh Rehabilitasi Olahraga terhadap Low Back Pain Myogenic dan Discogenic pada Laki-Laki, 6) Hubungan Fleksibilitas Bahu dengan Hasil Shooting pada Atlet Petanque DKI JAKARTA.

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

Jakarta, 1 November 2023  
Editor-in-Chief,

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

## CONTENTS

TITLE AND AUTHOR(S)	PAGES
<b>Analisis Antropometri, Tingkat Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Gerak Mahasiswa Angkatan 2022 Semester Gasal 2022/2023 PJKR-FIK-UM</b> <i>Izha Maulana Purnomo, Siti Nurrochmah</i>	1-13
<b>Upaya Antisipasi Cedera pada Peningkatan Keterampilan Rangkaian Jurus Toya pada Jurus Tunggal Pencak Silat Atlet KOPPENSI UNJ</b> <i>Irfan Jeremy Anggono, Widiastuti, Bambang Kridasuwarso</i>	14-25
<b>Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh Siswa SMA Pasca Pandemi Covid-19</b> <i>Yudi Hidayat, Ruslan Rusmana, Sumbara Hambali, Yopi Meirizal, Dindin Bernhardin</i>	26-32
<b>Analisis Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 8 di SMPN 1 Poncokusumo Kabupaten Malang</b> <i>Diffa Hamam Fernanda, Siti Nurrochmah, Moch Yunus, Mu'arifin</i>	33-46
<b>Perbedaan Pengaruh Rehabilitasi Olahraga terhadap Low Back Pain Myogenic dan Discogenic pada Laki-Laki</b> <i>Muhammad Zidni Nuri, Mohammad Arif Ali, Soegiyanto KS, Ratna Annisa Noor Fitria, Dewi Marfu'ah Kurniawati</i>	47-59
<b>Hubungan Fleksibilitas Bahu dengan Hasil Shooting pada Atlet Petanque DKI JAKARTA</b> <i>Nur Istikomah, Ramdan Pelana, Yuliasih, Yasep Setiakarnawijaya, Nadya Dwi Oktafiranda</i>	60-72