

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BEBAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK PEMAIN BOLAVOLI

by Article Scan

Submission date: 19-Nov-2020 03:09PM (UTC+0700)

Submission ID: 1450937049

File name: 3._2018-juli-prosiding_jombang-nur_ahmad_dan_wing_prasetya.pdf (2.57M)

Word count: 3389

Character count: 19636



2 PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BEBAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK PEMAIN BOLAVOLI (Studi Pengembangan pada Pemain Bolavoli Putra Tingkat Intermediet di Kota Kediri)

Nur Ahmad Muharram, M.Or.¹ (Nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id)
 Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.²

ABSTRACT

The background of this study is the absence of specific weight training models given to male volleyball players at intermediate levels in the City of Kediri. The purpose of this study was to develop a good weight training model, carry out product development trials, and carry out product effectiveness tests to determine the results of the effectiveness test of the weight training model to increase the physical ability of male volleyball players at intermediate levels in Kediri City. The research method used in this research is "Research and Development research method". The first result of this research is needs analysis by using interview method to find out the problem of physical ability of intermediate level players in Kediri, from the interview results it is known that physical ability training does not use weight training methods. The second stage is the initial product design, in this case the weight training model is based on theoretical studies, so that it is formulated in the following structure: (1) general theory of bolavoli, (2) analysis of physical needs of volleyball. (3) The general theory of weight training. (4) Weight training for volleyball. (5) Weight training programs for volleyball. (6) Evaluation of physical abilities in volleyball. He third stage is product testing. The first trial is an expert trial using four volleyball experts with 24 statement items with 23 located at 16 16 X intervals. Using the minimum value limit is said to be valid (valid) is 8 and can be interpreted that the product design can be tested in the next stage. Small group trials with the number of Mars 76 club subjects in the city of Kediri using a questionnaire instrument with the number of statements 24. The small group test results are 23.3 located at $16 \leq X$ intervals, so, the assessment of material and practitioners on mental exercise activities are categorized as good (valid / valid) of the total value of all experts. large group trial with 2 subjects (Mitra club and Club Pervik) with 24 results located at $16 \leq X$ intervals, Therefore, assessment of material and practitioner values on mental training activities is categorized as good (valid / valid). The fourth stage is to test the effectiveness of the product by comparing two groups, one group is given treatment product development and the other group is treated conventionally using pre-test and post-test design. The different values for each group based on the tests were: Different scores for test 1 experimental group 49, control group 12. Different test scores 2 experimental groups 35, control group 12. Different values test 3 experimental group 28, control group 15. Different test scores 4 experimental groups 387, control group 100. As the final conclusion, it was stated that the product was proven to be effective in increasing the physical ability of volleyball players in intermediate levels in the City of Kediri.

Keywords: Weight training, volleyball, exercise programs, intermediates, products.

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini adalah belum adanya model-model latihan beban secara khusus yang diberikan untuk pemain bolavoli putra tingkat intermediet di Kota Kediri. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyusun model latihan beban yang baik, melaksanakan uji coba produk pengembangan, dan melaksanakan uji efektifitas produk untuk mengetahui hasil uji keefektifan model latihan beban untuk peningkatan kemampuan fisik pemain bolavoli putra tingkat intermediet di Kota Kediri. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "metode penelitian pengembangan, (Research



and Development)”. Hasil penelitian yang pertama adalah analisis kebutuhan dengan menggunakan metode wawancara untuk mengetahui permasalahan kemampuan fisik para pemain tingkat intermediet di Kota Kediri, dari hasil wawancara diketahui bahwa latihan kemampuan fisik tidak menggunakan metode latihan beban. Tahap kedua adalah perancangan produk awal, dalam hal ini model latihan beban didasarkan pada kajian teoritis, sehingga dirumuskan dalam susunan sebagai berikut: (1) Teori umum bolavoli, (2) Analisis kebutuhan fisik bolavoli. (3) Teori umum latihan beban. (4) Latihan beban untuk bolavoli. (5) Program latihan beban untuk bolavoli. (6) Evaluasi kemampuan fisik dalam bolavoli. Tahap ketiga adalah uji coba produk. Uji coba yang pertama adalah uji coba ahli dengan menggunakan empat ahli bolavoli dengan 24 butir pernyataan dengan 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8 dan dapat diinterpretasikan bahwa rancangan produk bisa diuji cobakan pada tahap selanjutnya. Uji coba kelompok kecil dengan jumlah subjek club Mars 76 mojoroto kota Kediri menggunakan instrumen angket dengan jumlah pernyataan 24. Hasil uji kelompok kecil adalah 23,3 terletak pada interval $16 \leq X$. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan mental dikategorikan baik (layak/valid) dari total nilai semua ahli. uji coba kelompok besar dengan 2 subjek (club Mitra dan Club Pervik) dengan hasil 24 terletak pada interval $16 \leq X$, Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan mental dikategorikan baik (layak/valid). Tahap yang keempat adalah uji efektifitas produk dengan membandingkan dua kelompok, satu kelompok diberi perlakuan produk pengembangan dan kelompok lain diberi perlakuan secara konvensional dengan menggunakan pre test dan post test desain. Nilai beda untuk masing-masing kelompok berdasarkan tes adalah: Nilai beda tes 1 kelompok eksperimen 49, kelompok kontrol 12. Nilai beda tes 2 kelompok eksperimen 35, kelompok kontrol 12. Nilai beda tes 3 kelompok eksperimen 28, kelompok kontrol 15. Nilai beda tes 4 kelompok eksperimen 387, kelompok kontrol 100. Sebagai simpulan akhir dinyatakan bahwa produk terbukti efektif meningkatkan kemampuan fisik pemain bolavoli putra tingkat intermediet di Kota Kediri.

Kata Kunci : Latihan beban, Bolavoli, Program Latihan, intermediet, produk.

PENDAHULUAN

Bolavoli di Jawa Timur sangat berkembang dengan pesat, terbukti dengan salah satu finalis Proliga berasal dari Jawa Timur, tetapi hal ini belum mengimbas kepada Kota Kediri, terbukti dari hasil PORPROV Jatim untuk cabang bolavoli, prestasi Kota Kediri belum maksimal, hal ini disebabkan karena pembinaan prestasi bolavoli hanya menitik beratkan pada latihan teknik dan taktik, kemampuan fisik yang menjadi faktor utama untuk berprestasi belum menjadi pusat perhatian yang utama. Pernyataan di atas diperkuat dari hasil wawancara dengan beberapa pelatih bolavoli di Kota Kediri bahwa proses latihan bolavoli kurang berjalan secara maksimal karena terkendala oleh beberapa hal, terutama latihan kemampuan fisik pemain dengan menggunakan latihan beban belum terlaksana dengan baik. Dengan permasalahan tersebut peneliti akan mengangkat judul.

Berdasarkan pernyataan dan hasil dari beberapa penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka perlu dikembangkan model latihan beban untuk meningkatkan kondisi fisik atlet bolavoli putra tingkat intermediet kota Kediri.

KAJIAN PUSTAKA

Latihan beban atau *weight training* merupakan latihan fisik dengan bantuan alat berupa besi sebagai beban, yang tujuan utamanya untuk memberikan efek terhadap otot-otot rangka dan memberikan perubahan secara morfologis, khususnya ditujukan untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot guna membantu kemajuan penampilan seseorang. Sesuai dengan batasan *strength* yaitu kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan, maka latihan-latihan yang cocok untuk mengembangkan



kekuatan adalah latihan tahanan (*resistance exercise*) dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban, Harsono (2001:25). Beban yang dimaksud adalah beban dari dalam yaitu beban dari anggota tubuh sendiri (*internal resistance*) dan beban yang berasal dari luar (*external resistance*).

Masa adolesensi merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak- anak menuju dewasa. Menurut Sugiyanto (1998:9) “masa adolesensi untuk perempuan yaitu usia 10 sampai 18 tahun, laki-laki usia 12 samapi 20 tahun”. Usia latihan berdasarkan teori perkembangan dan pertumbuhan tersebut, sama halnya yang disebutkan oleh Harsono (1988:111), “tahap spesialisasi dimulai pada umur 11-13 tahun dan tahap prestasi top dimulai pada usia 18-24 tahun”. Profil perkembangan dan pola pertumbuhan anak usia 10-12 tahun dapat dijelaskan melalui lima hal, yaitu berdasarkan pertumbuhan dan ciri-ciri fisik, perkembangan motorik, perkembangan perseptual-kognitif, perkembangan bicara dan berbahasa, dan perkembangan persona-sosial (Allen dan Marotz, 2010: 205-209). Sesuai dengan batasan *strength* yaitu kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan, maka latihan-latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan tahanan (*resistance exercise*) dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban, Harsono (2001:25). Penelitian ini tergolong penelitian *Research and Development (RnD)* menggunakan model pendekatan yang dikembangkan oleh Borg and Gall (Emzir, 2012).

METODE

Metode pertama yang digunakan adalah metode wawancara atau *interview*. “*Interview* adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari orang yang diwawancarai (*interviewer*), Winarno (2007:64).” Metode wawancara dengan menggunakan teknik *interview* bebas digunakan untuk memperoleh informasi analisis kebutuhan dari pelatih tim bolavoli. *Interview* bebas adalah *interview* yang dilakukan oleh pewawancara dengan menggunakan pedoman wawancara tidak terstruktur. Instrumen selanjutnya yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuisioner.

HASIL

Deskripsi Draf Awal Produk

Setelah menentukan produk yang dikembangkan berupa program latihan dengan sasaran biomotor daya tahan, kekuatan, kelentukan dan kecepatan, maka selanjutnya mendeskripsikan draf awal produk, dari mulai tahap pembuatan pembuatan program, dan dilanjutkan penjelasan pelaksanaannya. Rangkaian Draft awal model latihan terdiri dari 3 sasaran komponen biomotor dengan siklus 8 *Micro Cycle*.

Revisi Draft Awal Produk

Data yang digunakan untuk melakukan revisi produk awal merupakan data saran dan masukan yang didapat peneliti ketika melakukan validasi rancangan produk awal permainan. Berikut ini merupakan data saran dan masukan yang diperoleh pada saat validasi.

Tabel. Masukan Terhadap Draf Awal Model Permainan

Ahli Materi	Masukan Terhadap Model Permainan
Ahli 1	1. Perlu ada antar set dalam latihan
Ahli 2	1. Perlu menambah repetisi antar set dalam latihan

Berdasarkan saran dan perbaikan dari tahap validasi ahli kondisi fisik dan pelatih bolavoli maka selanjutnya peneliti melakukan revisi terhadap produk awal sebelum produk diujicobakan pada tahap berikutnya yaitu uji skala kecil.

Adapun revisi produk yang dilakukan berdasarkan saran dan perbaikan dari masing-masing ahli adalah sebagai berikut.



- a. Perlu adanya antar set sebanyak 3 set.
- b. Perlu adanya repetisi sebanyak 20 repetisi antar set.

Validasi Draft Awal Produk

Draf yang sudah dibuat selanjutnya berdasar masukan diperbaiki guna penyempurnaan program latihan.

a. Validasi Draft Unsur Latihan Fisik

Tabel Hasil Observasi Unsur Latihan Fisik

Kode Ahli	Nomor Pernyataan																				Total Nilai	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	Hasil Penilaian																					
A1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23
A2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23

Tabel. Penghitungan Normatif Kategorisasi Penilaian Observasi Ahli/Pakar

Formula	Batasan	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 8$	Kurang
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$8 \leq X < 16$	Cukup
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$16 \leq X$	Baik

Mengacu pada kategorisasi tersebut maka hasil penilaian observasi ahli/pakar pada draf awal latihan fisik dapat diketahui dan disajikan ke dalam tabel berikut ini:

Tabel. Distribusi Frekuensi Penilaian Ahli Materi/Pakar Program Latihan Fisik

Interval	Kategori	Program	
		A1	A2
		f	F
$X < 8$	Kurang	-	-
$8 \leq X < 16$	Cukup	-	-
$16 \leq X$	Baik	23	23
Jumlah		23	23
Rata-rata		23	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk Latihan Fisik yaitu ahli satu (ahli kondisi fisik) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (pelatih bolavoli) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi terhadap latihan fisik dikategorikan baik (layak/valid).

b. Validasi Draft Model Unsur Latihan Teknik

Mengacu pada kategorisasi tersebut maka hasil penilaian observasi ahli/pakar pada draf unsur latihan teknik dapat diketahui dan disajikan ke dalam tabel berikut ini:



Tabel. Distribusi Frekuensi Penilaian Ahli Materi/Pakar Latihan Teknik

Interval	Kategori	Program	
		Latihan Teknik	
		A1	A2
		f	F
$X < 8$	Kurang	-	-
$8 \leq X < 16$	Cukup	-	-
$16 \leq X$	Baik	23	23
Jumlah		23	23
Rata-rata		23	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan teknik yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (ahli kondisi fisik) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi terhadap unsur teknik dikategorikan baik (layak/valid).

Data Hasil Uji Coba Produk Skala Kecil

Setelah mendapatkan validasi para ahli materi dan praktisi terhadap draf awal program latihan untuk atlet bolavoli intermediet dan sudah mendapatkan kualifikasi layak untuk diuji cobakan maka draf model diuji cobakan pada skala kecil. Pelaksanaan uji coba skala kecil direkam dalam DVD kemudian diobservasi oleh validator (pelatih bolavoli, ahli kondisi fisik, dan ahli psikologi olahraga). Uji coba skala kecil dilaksanakan 18 Juni 2018 di club bolavoli Mars 76, Mitra, dan Pervik.

1) Validasi Uji Skala Kecil Unsur Latihan Fisik

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan fisik yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (ahli kondisi fisik) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai Praktisi (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan fisik dikategorikan baik (layak/valid).

2) Validasi Uji Skala Kecil Unsur Latihan Teknik

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan fisik yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (ahli kondisi fisik) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai Praktisi (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan teknik dikategorikan baik (layak/valid).

3) Validasi Uji Skala Kecil Unsur Latihan Taktik

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan taktik yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (ahli kondisi fisik) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai Praktisi (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan taktik dikategorikan baik (layak/valid).

4) Validasi Uji Skala Kecil Unsur Latihan Mental

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan mental yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (ahli kondisi fisik) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai Praktisi (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan



layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan mental dikategorikan baik (layak/valid).

Hasil Revisi Uji Coba Produk Skala Kecil

Data yang digunakan untuk melakukan revisi ini merupakan data saran dan masukan yang didapat peneliti setelah melakukan uji coba skala kecil. Berikut ini merupakan data saran dan masukan yang diperoleh setelah melakukan uji coba skala kecil.

Tabel. Masukan Ahli Materi Terhadap Model Permainan Uji Skala Kecil

Ahli Materi	Masukan Terhadap Model Permainan
Ahli 1	1. Perlu menambah aktivitas pemanasan dan pendinginan.
Ahli 2	1. Pada unsur latihan fisik jumlah repetisi tiap set di tambah.
Paktisi Psikologi Olahraga	1. Pada latihan mental supaya model latihannya di tambah, misal model latihan <i>imagery training</i> .

Hasil Uji Coba Produk Skala Besar

1) Validasi Model Latihan Fisik

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan fisik yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (pelatih kondisi fisik) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi satu (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi dua (ketua PBVSI) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan fisik dikategorikan baik (layak/valid).

2) Validasi Model Latihan Teknik

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan teknik yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (pelatih kondisi fisik) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi satu (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi dua (ketua PBVSI) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan teknik dikategorikan baik (layak/valid).

3) Validasi Model Latihan Taktik

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan taktik yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (pelatih kondisi fisik) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi satu (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi dua (ketua PBVSI) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan taktik dikategorikan baik (layak/valid).

4) Validasi Model Latihan Mental

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan mental yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (pelatih kondisi fisik) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi satu (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi dua (ketua PBVSI) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan mental dikategorikan baik (layak/valid).



Hasil Revisi Uji Coba Produk Skala Besar

Data yang digunakan untuk melakukan revisi ini merupakan data saran dan masukan yang didapat peneliti setelah melakukan uji coba skala besar. Berikut ini merupakan data saran dan masukan yang diperoleh setelah melakukan uji coba skala besar.

Tabel Masukan Ahli Materi Terhadap Model Permainan Setelah Uji Coba Skala Besar

Ahli Materi	Masukan Terhadap Model Latihan
Pelatih Bolavoli	-
Pelatih Kondisi Fisik	-
Praktisi Psikologi Olahraga	-
Ketua PBVSI Kota Kediri	Program latihan sangat membantu pelatih maupun atlet intermediet bolavoli untuk mencapai sasaran latihan.

SIMPULAN

Berdasarkan saran dan perbaikan dari tahap uji coba, maka selanjutnya peneliti akan melakukan revisi terhadap produk program latihan untuk kemudian dijadikan sebagai produk akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- 10 _____. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Pusat Ilmu Olahraga.
- Ailwood, J. (2003). Governing early childhood education through play. *Journal of Cotemporary Issues in Early Childhood*. 4, 286-299.
- 1 Allen, K. Eileen & Marotz, Lynn R. (2010). *Profil perkembangan anak prakelahiran hingga usia 12 tahun*. (Terjemahan Valentino). Jakarta: PT Indeks.
- 19 _____. (2000). *Total Training For Young Champions*. York University. Canada.
- 12 Borg W, R dan Gall, M, D. 1983. *Education Research: An Introduction*. 4th Ed. London: Longman Inc.
- Emzir. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- 9 Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- 11 Harv Dunpy and Rod Wilde. 2000. *Volleyball Today*. Canada: Wadsworth.
- Roesdiyanto dan Budiwanto, S.2008. *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sugiyanto. (1998). *Perkembangan dan Belajar Moorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BEBAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK PEMAIN BOLAVOLI

ORIGINALITY REPORT

11%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	1%
2	contohtesis.idtesis.com Internet Source	1%
3	rolaangga.blogspot.com Internet Source	1%
4	fr.scribd.com Internet Source	1%
5	kumpulanfileskripsi.blogspot.com Internet Source	1%
6	journal.um-surabaya.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Pascasarjana Universitas Negeri Malang Student Paper	1%
8	snhrp.unipasby.ac.id Internet Source	1%

9	erwinmusbah.blogspot.com Internet Source	<1%
10	Marilyn Fleer, Holli A. Tonyan, Ana Cristina Mantilla, Corine M. Patricia Rivalland. "Chapter 3 Play and Learning in Australia", Springer Science and Business Media LLC, 2009 Publication	<1%
11	journal.uny.ac.id Internet Source	<1%
12	fnpinky.wordpress.com Internet Source	<1%
13	ansar-kopeang.blogspot.com Internet Source	<1%
14	media.neliti.com Internet Source	<1%
15	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%
16	Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Student Paper	<1%
17	penjaskessman26bdg.blogspot.com Internet Source	<1%
18	repository.radenfatah.ac.id Internet Source	<1%

jurnal.unimed.ac.id

19

Internet Source

<1%

20

Pratama Dharmika Nugraha. "Pengaruh latihan lay up 6 tahap terhadap hasil lay up pemain putra usia SMP pada sekolah basket Smiling Java Boyolali", Journal Power Of Sports, 2018

Publication

<1%

21

vdocuments.mx

Internet Source

<1%

22

qdoc.tips

Internet Source

<1%

23

www.repository.trisakti.ac.id

Internet Source

<1%

24

Nur Moh Kusuma Atmaja, Kurnia Dyah Anggorowati. "PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN SEPAKTAKRAW SEBAGAI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI", Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek), 2019

Publication

<1%

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

Off