



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 28%

Date: Tuesday, January 28, 2020

Statistics: 648 words Plagiarized / 2297 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT KAKI TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS 50 M BAGI SISWA SD KELAS 6 SDN PESUDUKUH KECAMATAN BAGOR KABUPATEN NGANJUK TAHUN AJARAN 2017/2018 Mulyono
mulyonospd001@gmail.com Magister Keguruan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri ABSTRACT

This research was motivated by the lack of freestyle swimming abilities in class VI male students in SDN Pesudukuh in Bagor Subdistrict because their athletic sports material had not been well honed and trained as well as SDN Pesudukuh students who only learned to swim independently without certain swimming techniques and lack of heating before swimming.

As a result SDN students have the ability to swim freestyle which is below average compared to elementary school students who spend their time training arm muscle strength and their leg muscle strength so that they can optimize 50 M freestyle swimming abilities. The objectives of this study were (1) to determine the effect of arm muscle strength on 50 meter freestyle swimming ability for grade 6 elementary school students (2) to determine the effect of leg muscle strength on 50 meter freestyle swimming ability for 6th grade elementary school students (3) to determine the effect of arm and leg muscle strength on the 50 meter freestyle swimming ability for grade 6 elementary school students.

This research was conducted by observational, the measured variable was the muscle strength of the arm and leg muscles. The instruments in this study were arm and leg muscle strength tests consisting of Push-Up and Half Squat. Then proceed with tabulation of data to do statistical calculations.

This research was conducted by taking a sample of 20 male students from the 6th grade population of SD Negeri Pesudukuh. This research was conducted for 1 month with three exercises. Data analysis techniques **to test the hypothesis** in this study using factorial analysis of variance (ANOVA) 2 x 1 at $\alpha = 0.05$.

Based on hypothesis testing there is an influence of arm and leg muscle strength on the ability of 50 meter freestyle swimming seen from the number of push ups and half squats and affects the travel time of 50 meters freestyle swimming, because F count is 0.719 with a significance value of 0.402 is > 0.05 then It is said that the average arm and leg muscle strength to the 50 meter freestyle swimming ability.

In the **test of between-subjects effect** table has Fcount 0.71 with a significance value of 0.4. Keywords: arm muscle strength, leg muscle strength, 50 M freestyle swimming
ABSTRAK Penelitian ini dilatar belakangi kurangnya kemampuan renang gaya bebas pada siswa putra kelas VI yang ada di SDN Pesudukuh di Lingkungan Kecamatan Bagor dikarenakan materi olahraga atletik renang mereka belum terasah dan terlatih sebagaimana mestinya serta siswa SDN Pesudukuh yang hanya belajar berenang secara otodidak tanpa adanya teknik renang tertentu dan kurang adanya pemasanan sebelum olahraga renang.

Akibatnya siswa SDN Pesudukuh memiliki kemampuan renang gaya bebas yang di bawah rata-rata dibandingkan dengan siswa SD Negeri yang menghabiskan waktunya untuk melatih **kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki** mereka sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan **renang gaya bebas 50 M**. Tujuan pada penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui pengaruh **kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter bagi siswa SD kelas 6** (2) untuk mengetahui pengaruh **kekuatan otot kaki terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter bagi siswa SD kelas 6**, (3) untuk mengetahui pengaruh **kekuatan otot lengan dan otot kaki terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter bagi siswa SD kelas 6**.

Penelitian ini dilakukan dengan observasional, variabel yang diukur **adalah kekuatan otot lengan dan otot kaki**. Instrumen dalam penelitian ini Tes **kekuatan otot lengan dan kaki** yang terdiri dari Push-Up dan Half Squat. **Kemudian dilanjutkan dengan tabulasi data** untuk dilakukan penghitungan statistic.

Penelitian ini dilakukan dengan mengambil sampel sejumlah 20 siswa laki-laki dari populasi siswa kelas 6 SD Negeri Pesudukuh. Penelitian ini dilaksanakan selama **1 bulan dengan tiga kali** latihan. **Teknik analisis data untuk** menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis varians **(ANOVA) rancangan faktorial 2 x 1** pada $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan pengujian hipotesis ada pengaruh kekuatan otot lengan dan kaki terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter dilihat dari jumlah push up dan half squat serta mempengaruhi waktu tempuh renang gaya bebas 50 meter, Karena F hitung sebesar 0.719 dengan nilai signifikansi 0.402 adalah $> 0,05$ maka dikatakan bahwa rata-rata kekuatan otot lengan dan kaki terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter.

Pada table test of between-subjects effect memiliki Fhitung 0.71 dengan nilai signifikansi sebesar 0,4. Kata Kunci : kekuatan otot lengan, kekuatan otot kaki, renang gaya bebas 50 M

LATAR BELAKANG Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Di dalam kehidupan sehari-hari mungkin tidak asing lagi dengan yang namanya olahraga.

Yang merupakan salah satu kebutuhan di dalam kehidupan kita sehingga lemak yang ada dalam tubuh akan terbakar. Selain itu, dapat menambah kekebalan dan kebugaran tubuh. Aktivitas air (akuatik) merupakan sebuah aktivitas dengan menggunakan media air. Cabang olahraga akuatik antara lain renang, polo air, selancar, menyelam, dayung, kano, dan beragam bentuk lainnya.

Aktivitas yang lazim sering dilakukan adalah renang. Bagi bangsa Indonesia, olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga akuatik yang sudah ada sejak zaman mesir purba sekitar 3500SM, begitu juga dengan orang Assyria, Yunani dan Roma purba.

Semakin hari olahraga renang semakin maju, hal ini terbukti dengan masuknya cabang renang pada event-event olahraga daerah seperti POPDA, PORDA, KRAPDA, dan KEJURDA, di tingkat Nasional seperti PON, POMNAS, dan KEJURNAS, sedangkan ditingkat internasional diantaranya adalah SEA Games, ASEAN Games, dan Olympiade. Cabang olahraga renang mempunyai banyak nomor perlombaan. Nomor perlombaan yang dimaksud adalah nomor dalam berbagai gaya yang digunakan pada saat renang.

Adapun gaya yang terdapat dalam olahraga renang adalah : 1) gaya dada (breast stroke), 2) gaya bebas (crawl stroke), 3) gaya punggung (back crawl stroke), 4) gaya kupu-kupu (butterfly stroke). Keempat gaya tersebut masing-masing mempunyai tingkat kesulitan sendiri-sendiri. Gaya crawl oleh sebagian orang disebut gaya bebas. Sebetulnya istilah ini salah, sebab gaya bebas merupakan nama nomor perlombaan renang, sedangkan gaya crawl merupakan salah satu teknik renang.

Pada setiap perlombaan, nomor gaya bebas hampir semua perenang memilih gaya crawl maka gaya crawl sering dinamakan gaya bebas. Banyaknya perenang memilih gaya crawl saat mengikuti perlombaan dalam nomor gaya bebas karena gaya crawl merupakan gaya renang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya yang lain ialah gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu.

Hal ini sesuai dengan pendapat Thomas (2000:13) yang menyatakan bahwa gaya crawl adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang. Gaya ini merupakan gaya tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan seseorang berenang akan dinilai. Untuk bisa menguasai renang gaya bebas ini harus dikuasai dulu teknik dasar gaya bebas.

Teknik dasar yang harus dikuasai untuk renang yaitu: posisi tubuh di air atau mengapung, gerakan kaki atau mengayun kaki, mengayuh atau gerakan tangan, koordinasi tangan dan kaki, dan sistem pernapasan (Thomas dalam Setiawan, 2004:9). Komponen fisik yang harus dimiliki dan dikembangkan dalam usaha mencapai prestasi optimal yaitu: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi (M. Sajoto, 1995:8-10).

Menurut Pate, Rotella, Mc Clenaghan (1993:300) Kekuatan otot adalah penentu penampilan yang penting pada banyak kegiatan olahraga. Kekuatan otot dalam olahraga renang mempunyai peranan yang penting. Menurut Sukintoko dan Sukarno (1983:73), setiap kecepatan maju dalam berenang adalah hasil dari dua kekuatan.

Satu kekuatan cenderung untuk menahannya disebut hambatan yang disebabkan oleh air yang harus didesak maju, kekuatan yang kedua adalah kekuatan yang mendorongnya maju disebut dorongan yang diperoleh dari gerakan atau tarikan lengan dan dorongan tungkai. Kekuatan dalam hal ini adalah kekuatan otot lengan dan otot kaki atau tungkai, secara bersama berperan dalam menghasilkan gerakan maju dalam berenang.

Tetapi berdasarkan pengalaman penulis, secara tersendiri otot lengan dan otot kaki menghasilkan gerakan maju yang berbeda. Hal ini dapat dibuktikan secara sederhana yaitu dengan percobaan berenang dengan hanya menggunakan satu variabel (lengan/kaki). Tetapi gambaran tersebut memerlukan pembuktian secara ilmiah. METODE Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian observasional.

Penelitian ini akan menguji pengaruh kekuatan otot lengan dan otot kaki terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter bagi siswa SDN Pesudukuh kelas 6. Tabel 3.1 Rancangan Penelitian Factorial 2 x 1 Variabel Independen Variabel Manipulasi
_Kemampuan renang gaya bebas 50 m (Y) _Kekuatan Otot Lengan (X1) _X1Y _
_Kekuatan Otot Kaki (X2) _X2Y _ (Sumber : Sugiyono, 2015:71) Keterangan : X1 =Kekuatan Otot Lengan X2 =Kekuatan Otot Kaki Y=Kemampuan renang gaya bebas 50 m X1Y =Kelompok siswa dengan kekuatan otot lengan yang mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 50 m X2Y=Kelompok siswa dengan kekuatan otot kaki yang mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 50 m HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL 1 Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas kekuatan otot lengan dan otot kaki terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter.

Tests of Normality
Kolmogorov-Smirnova Shapiro-Wilk
Statistic df
Sig. Statistic df Sig. Push Up ,140 20 ,200* ,927 20 ,135
Half Squat ,162 20 ,182 ,882 20 ,019 *. This is a lower bound of the true significance. a.

Lilliefors Significance Correction Hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov terhadap tingkat kemampuan gerak motorik pada kelompok Push Up berdistribusi normal ($P = 0.200$) kemampuan gerak motorik pada kelompok Half Squat ($P = 0.182$). Berdasarkan perhitungan uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov dapat disimpulkan bahwa data dari semua kelompok berdistribusi normal. HASIL 2 Tabel 4.4.

Hasil Uji Homogenitas kekuatan otot lengan dan otot kaki terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter
Dependent Variable F df1 df2 Sig. 1.107 3 36 0,125
Fhitung adalah 1,714 dengan nilai signifikansi sebesar 0,130. Hipotesis: H_0 : Kedua kekuatan otot tersebut memiliki varian yang sama H_1 : Kedua kekuatan otot tersebut memiliki varian yang tidak sama Kriteria pengambilan keputusan : Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

Karena Fhitung sebesar 1,107 dengan probabilitas (nilai signifikansi) 0,1250 adalah lebih besar dari 0,05 maka kedua metode instruksi tersebut memiliki varian yang sama, berarti asumsi bahwa jika data sedikit populasi harus normal untuk melakukan uji anava telah terpenuhi. HASIL 3 Dasar pengambilan keputusan : Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak atau menerima H_1 .

Pengambilan keputusan : Karena F hitung sebesar 0.719 dengan nilai signifikansi 0.402 adalah $> 0,05$ maka dikatakan bahwa rata-rata skor hasil tes kekuatan otot lengan dan kaki terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter adalah tidak sama. Pada table test of between-subjects effect memiliki Fhitung 0.71 dengan nilai signifikansi sebesar 0,402.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan dan kaki siswa berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter. SIMPULAN Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut : Ada pengaruh pengukuran kekuatan otot lengan melalui tes push-up pada setiap anak berbeda tergantung pada seringnya mereka melatih kekuatan otot lengan mereka.

Ada pengaruh pengukuran kekuatan otot kaki melalui tes half squat pada setiap anak berbeda tergantung pada seringnya mereka melatih kekuatan otot kaki mereka. Ada pengaruh kekuatan otot lengan dan kaki terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter dilihat dari jumlah push up dan half squat dalam mempengaruhi waktu tempuh renang gaya bebas 50 meter. DAFTAR PUSTAKA Achmad Ali. 2011.

Sumbangan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Crawl 50 Meter Tahun 2011. Arikunto, Suharsimi. 2014. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : P.T. Rhineka Cipta. Adang, Suherman.2000. Dasar-dasar penjaskes. Jakarta: depdikbud.direktorat Jendral Pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataan guru SLTP Setara D-III. Adisasmita,Yusuf. 1992. Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Depdikbud.

Depdiknas, 2007. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka. Didik Zafar. 2010. Mengajar dan melatih Atletik. Bandung: Rosdakarya. Eddy Purnomo. 2007. Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Eko Yulianto. 2016. Pengaruh Kecepatan Dan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Prestasi Menggiring Bola Ditinjau Dari Kelentukan Tubuh Pada Siswa Putra SDN Mlandangan 2 Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk Tahun 2016. Garis-garis Besar Haluan Negara, 2003. TAP MPR No 11/MPR/2003, Jakarta: Sekretariat Negara. Hendromantono. 1992. Pengaruh-Pengaruh dalam Renang.

Jakarta: Mediatama. Harald Muller dan Wolfgang Ritzdof. (2000). Pedoman Mengajar Atletik. Jakarta:81Staf Sekertaris IAAF – RDC.

<http://anthosaputra.wordpress.com/2013/01/03/tes-kebugaran-jasmani/Sudjadi,dr.1996>. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (diakses 23 Oktober 2017). Khetut Noves Pangestin. 2013. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang Gaya Crawl 50 Meter Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Renang Di Sd Negeri 1 Tlagayasa Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga. Lutan, Rusli, dkk. 2000. Dasar-Dasar Kepeleatihan. Jakarta : Depdikbud. Lutan. 2001. Asas-asas Pendidikan Jasmani. DEPDIKNAS : Jakarta.

Maglischo, Ernest, W, 1993. Swimming Faster-A Comprehensive Guide to The Science of Swimming, California, Mayfield Publishing Company. Moh.Nasution. 2003. Dasar-dasar Pembinaan Fisik Dalam Aktivitas Olahraga : Unnes. Nur Hasan.a.2001. Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani:prinsip-prinsip dan penerapan /:depdiknas.ditjen pendidikan dasar dan menengah bekerjasama dengan ditjen olahraga. Nurhasan.b.2003.Tes dan Pengukuran. Surabaya : Unesa University Press. R. Agung Purwandono S, 2008.

Olahraga Renang. Yogyakarta : UPN "Veteran" Yogyakarta. Sajoto, Ma. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : Depdikbud. Sajoto, M. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Dahara Prize, Semarang. Singgih Santoso, 2005. Menguasai Statistik di Dera Informasi dengan SPSS 10. Jakarta : PT. Gramedia. Soejoko Hendromartono. 1992. Olahraga Pilihan Renang. Jakarta: Depdikbud. Sugiyono.

2015. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung : Alfabeta. Suharsimi Arikunto. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta. Thomas, G. David, 2000. Renang Tingkat Mahir. Diterjemahkan oleh alfons Palangkaraya, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Alat – Alat Tes Vahlevi. 2014.

INTERNET SOURCES:

<1% - <https://www.iadms.org/page/303>

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/301346540_Effects_of_Plantar_Flexion_Stretching_on_Flutter_Kicking_Time_in_Competitive_Age_Group_Swimmers

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/11839657_Effects_of_respiratory_muscle_training_versus_placebo_on_endurance_exercise_performance

<1% - <http://isoconsultantpune.com/analysis-of-variance-anova/>
<1% -
<https://www.statalist.org/forums/forum/general-stata-discussion/general/1407967-how-to-get-output-analogous-to-spss-test-of-model-effects-with-stata-glm>
1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/12.1.01.09.0223.pdf
1% -
<https://docplayer.info/52652404-Hubungan-antara-kekuatan-otot-perut-dengan-kemampuan-menyundul-bola-dalam-permainan-sepak-bola-pada-siswa-putra-smk-pgri-4-kota-kediri-tahun.html>
<1% - <https://nugrohollections.blogspot.com/2011/09/skripsi-penjaskesrek.html>
<1% -
<https://docplayer.info/52024811-Sumbangan-daya-ledak-otot-tungkai-kekuatan-otot-lengan-dan-kelentukan-pergelangan-tangan-terhadap-hasil-smash.html>
<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/10744/6/Bab4.pdf>
<1% - https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121408029_bab3.pdf
<1% -
<https://digilib.uns.ac.id/dokumen/abstrak/59311/Perbedaan-Pengaruh-Penggunaan-Alat-Bantu-Matras-Lebih-Tinggi-Dan-Matras-Gulung-Terhadap-Peningkatan-Ketrampilan-Handspring-Ditinjau-Dari-Rasio-Tinggi-Badan-Dan-Tinggi-Duduk-Pada-Mahasiswa-Putra-Semester-Ii-Program-Penjaskesrek-FKIP-UNS-Tahun-20162017>
<1% -
<https://edoc.pub/contributor/one-way-anova-dan-two-way-anova-menggunakan-spss-pdf-free.html>
<1% -
https://jdih.wonosobokab.go.id/media/upload/20180904053401_Keolahragaan_NA_WONOSOBO1.pdf
1% - <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/200218/MjAwMjE4>
1% - <http://lib.unnes.ac.id/19252/1/6101408023.pdf>
1% - <https://pengayaan.com/5-manfaat-internet-dalam-kehidupan-sehari-hari/>
1% - <https://karyapemuda.com/olahraga-air/>
1% -
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/197807022002121004/5.%20Media%20Audio%20Visual%20Akuatik%20untuk%20Meningkatkan%20Kualitas%20Pembelajaran,%20Jurnal%20PaedagogianFKIP%20UNS%20Jilid%2013,%20Nomor%201,%20Februari%202010.pdf>
1% - <https://dickypranata27.blogspot.com/2013/07/pengertian-akuatik.html>
<1% - <http://lib.unnes.ac.id/130/1/6102.pdf>
4% -
https://jasa-tesis-skripsi.blogspot.com/2009/06/hubungan-antara-kekuatan-otot-lengan_22.html

<1% -

<https://www.muttaqin.id/2017/10/pengertian-perbedaan-renang-gaya-bebas-dada-punggung-kupu.html>

1% - <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/download/8103/4146>

<1% - <https://olahragapedia.com/teknik-renang-gaya-bebas>

1% - <http://digilib.unila.ac.id/335/6/BAB%20I.pdf>

1% -

<https://jasa-tesis-skripsi.blogspot.com/2009/06/hubungan-antara-kekuatan-otot-lengan.html>

4% -

<http://www.koleksiskripsi.com/2012/02/66-sumbangan-kekuatan-otot-lengan-dan.html>

<1% - <http://digilib.unila.ac.id/335/7/BAB%20II.pdf>

<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/2415/6/Bab%203.pdf>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/myjm52ky-perbandingan-pengaruh-latihan-kekuatan-otot-lengan-dan-latihan-daya-tahan-otot-lengan-terhadap-keterampilan-shooting-pada-siswa-ekstrakurikuler-bola-basket-di-sma-muhammadiyah-gisting.html>

1% - <https://belalangtue.wordpress.com/2010/08/05/uji-normalitas-data-dengan-spss/>

<1% -

<https://pambudirini.blogspot.com/2012/12/membangun-karakter-character-building.html>

<1% -

<https://www.konsistensi.com/2013/07/uji-normalitas-rumus-kolmogorov-smirnov.html>

<1% - <https://khairulanwar24.blogspot.com/2011/05/artikel-bola.html#!>

1% -

<https://ssista.files.wordpress.com/2010/04/ccontoh-one-way-anova-dan-two-way-anova-menggunakan-spss.pdf>

1% - <http://digilib.unila.ac.id/7920/16/BAB%203.pdf>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/312725243/Tesis-Najwa-Ujian-29-Agustus-2015>

1% -

<https://statistika-is-fun.blogspot.com/2013/05/interpretasi-two-ways-anova-dengan-sps.html>

1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/15220/7/Bab%204.pdf>

<1% -

<http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/11/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-ya-sriuddin-507-1-jurnali-.docx>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/315589578/Prosiding-Unindra-Full-Book>

1% -

<http://lp2m.unpkediri.ac.id/jurnal/pages/efektor/Nomor22/hal%2047.%20WASIS.pdf>

<1% -

<https://hariwijayagede.blogspot.com/2015/11/kumpulan-soal-penjas-berbagai-materi.html>

<1% - <http://digilib.unimed.ac.id/view/year/2013.html>

<1% - <https://banyaktugas.blogspot.com/2011/01/>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/192428450/Bermain-Bola-Voly-Agus>

<1% - <https://www.scribd.com/document/363457035/TATI-SUMIATI-FITK-pdf>

1% - <http://core.ac.uk/display/33513130>

<1% - <https://www.scribd.com/document/343270167/Jurnal-Bahasa-1>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/305283056/DAFTAR-PUSTAKA-NUW>

1% -

<https://ajibayustore.blogspot.com/2015/07/metode-penelitian-pendidikan-pendekatan.html>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/130173988/2-Sistem-Teknik-Industri-Vol-6-No-2-April-2005>