

Saiful

by Saiful Farudi

Submission date: 24-Aug-2021 08:36PM (UTC-0300)

Submission ID: 1635490683

File name: ARTIKEL_SAIFUL_FARUDI.docx (825.97K)

Word count: 2844

Character count: 16499

ARTIKEL

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC FRONT CONE* DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL *LAY UP* BOLA BASKET



Oleh:

SAIFUL FARUDHI
NPM : 17.0.06.01.0009

Dibimbing Oleh:

1. Dr. Suryo Widodo, M.Pd.
2. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd

PROGRAM STUDI MAGISTER KEGURUAN OLAHRAGA

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN

2021

**SURAT PERNYATAAN**
ARTIKEL TESIS TAHUN 2021**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : SAIFUL FARUDHI
NPM : 17.0.06.01.0009
Telepon/HP : +62 857-3614-6444
Alamat Surel (Email) : asrisedayu481@gmail.com
Judul Artikel : **PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC FRONT CONE* DAN *DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LAY UP BOLA BASKET***
Fakultas – Program Studi : FKIP- Magister Keguruan Olahraga
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa:

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri,.....
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
<u>Dr. Suryo Widodo, M.Pd.</u> NIDN. 0002026403	<u>Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd</u> NIDN. 0706078801	<u>Saiful Farudhi</u> NPM: 17.0.06.01.0009



PENGEMBANGAN MODEL *SPORT EDUCATION* PADA PERMAINAN SEPAK-
BOLA DI SEKOLAH DASAR KECAMATAN SRENGAT

AHMAD MUKLIS
NPM: 17.0.06.01.0001

Program Pascasarjana – Prodi MKO
Email: ahmadmuklis.blitar@gmail.com
Dr. Atrup, M.M., M.Pd dan Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui; 1. Pengaruh latihan *plyometric front cone hops* terhadap daya ledak otot tungkai. 2. Pengaruh latihan *plyometric front cone hops* dengan hasil *lay up* bola basket. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *eksperimen*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri SMPN 01 Boyolangu tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan langkah-langkah: (1). Mencari reliabilitas, (2). Uji prasyarat analisis data, (3). Uji pengaruh yang digunakan uji-t sampel berpasangan. Hasil penelitian: 1. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan daya ledak otot tungkai pada latihan 2 kali / pekan. 2. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan daya ledak otot tungkai pada latihan 4 kali / pekan. 3. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan hasil *lay up* pada latihan 2 kali / pekan. 4. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan hasil *lay up* pada latihan 4 kali / pekan. 5. Ada perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali / pekan terhadap daya ledak. 6. Ada perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali / pekan terhadap hasil *lay up*. 7. Latihan yang lebih baik *plyometric front cone hops* adalah 4 kali / pekan dibandingkan dengan 2 kali / pekan terhadap daya ledak otot tungkai. 8. Latihan yang lebih baik *plyometric front cone hops* adalah 4 kali / pekan dibandingkan dengan latihan 2 kali / pekan terhadap hasil *lay up*. Disarankan kepada guru penjasokes atau pelatih atletik tingkat SMP sederajat di Kabupaten Tulungagung khususnya sebagai berikut: untuk meningkatkan kemampuan *lay up*, disamping pemilihan bentuk latihan yang tepat, perlu juga mempertimbangkan komponen kondisi fisik yang dapat mendukung keberhasilannya.

Kata kunci: latihan *plyometric front cone* dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil *lay up* bola basket berdasarkan jenis kelamin.



I. LATAR BELAKANG

³ Dalam pembinaan prestasi olahraga bola basket sangat mutlak dilakukan sedini mungkin. Pembinaan ini bertujuan untuk mendapatkan bibit-bibit atlet berbakat sebagai penerus atlet yang berprestasi nantinya. Tidak sedikit atlet yang berpotensi muncul dari pembinaan yang dilakukan di daerah-daerah. Begitu pentingnya pembinaan di daerah juga dimulai dari sekolah-sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga serta klub-klub olahraga yang menaungi para atlet untuk berprestasi.

¹ Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat (Sukadiyanto 2015: 38). Sedangkan menurut Robert C France dalam Sukadiyanto (2015: 38) ¹ Pelatih Olahraga membantu atlet mengembangkan potensi mereka secara penuh. Pelatih bertanggung jawab untuk melatih atlet dalam olahraga tertentu dengan menganalisis kinerja mereka, memerintahkan mereka dalam keterampilan yang relevan, dan memberikan dorongan (Miller, 2006). Oleh karena itu, peran pelatih akan banyak dan beragam. Pelatih akan menjadi instruktur, penilai, teman, pem-bimbing, fasilitator, penasehat, pendukung, ² motivator, konselor,

perencana, dan sumber dari semua pengetahuan.

Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan sangat menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan ¹ prestasi.

Pembinaan prestasi olahraga bola basket di Kabupaten Tulungagung bisa dibilang mempunyai permasalahan yang cukup kompleks untuk pembinaan prestasi bola basket karena banyak sekali faktor yang belum memenuhi untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Dalam semua faktor untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi, Kabupaten Tulungagung menurut peneliti belum mencapai kesemua faktor tersebut. Seperti faktor permasalahan, faktor pembibitan serta faktor pencapaian prestasi.

Permasalahan olahraga bola basket di Tulungagung belum berjalan dengan baik, dibuktikan dengan kurangnya minat anak-anak SD dan SMP di Kabupaten Tulungagung untuk mengenal olahraga bola basket. Kurangnya pengenalan bola basket di SD dan SMP menjadi suatu kendala yang cukup besar untuk menjadi pekerjaan rumah semua kalangan di kabupaten



Tulungagung seperti kalangan pemerintah, organisasi, guru olahraga dan sekolah-sekolah pada umumnya. Sehingga supaya anak-anak SD dan sekolah SMP lebih tertarik untuk mengenal dan menekuni olahraga bola basket baiknya dimulai dengan permasalahan serutin mungkin.

Selanjutnya faktor pembibitan yang dirasa sangat kurang sekali diterapkan di Kabupaten Tulungagung, walaupun mulai banyak sekolah-sekolah yang mulai mengadakan ekstrakurikuler bola basket, tapi sekolah-sekolah yang sering aktif untuk mengikuti kompetisi yang diadakan rutin di kabupaten Tulungagung hanya sekitar 8 sekolah saja. Itupun hanya untuk kompetisi tingkat SMA, sedangkan untuk kompetisi tingkat SMP lebih sedikit lagi, hanya sekali dalam setahun untuk penyelenggaraan kompetisi bola basket di tingkat SMP di kabupaten Tulungagung.

Hal ini dapat dilihat dari hasil kompetensi siswa SMPN 01 Boyolangu Kabupaten Tulungagung ketika mengikuti kegiatan perlombaan tingkat Kabupaten bahwa siswa belum memberikan hasil yang baik karena siswa SMPN 01 Boyolangu Kabupaten Tulungagung belum mendapatkan juara. Kemampuan siswa dalam permainan bola basket masih sering terjadi kesalahan saat melakukan fase persiapan ketika melakukan langkah awal yang pendek pada saat melakukan *lay up*,

hasil akhir bola yang dilepaskan bola tidak masuk. Hal ini dikarenakan ketika para siswa melakukan latihan ekstrakurikuler bolabasket tidak menggunakan lapangan bolabasket yang berada di lingkungan sekolah, dikarenakan tidak memenuhi *standard* untuk lapangan bolabasket sehingga pihak sekolah menyewa tempat lapangan bolabasket di GOR kabupaten Tulungagung sebagai tempat latihan. Peneliti melihat walaupun menyewa lapangan di GOR kabupaten Tulungagung kondisi lantai lapangan terlihat kurang bagus karena ada beberapa kayu bagian dari lapangan terlepas. Hal itu bisa menjadi kekurangan yang dapat mempengaruhi latihan para peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 01 Boyolangu Kabupaten Tulungagung, terutama saat latihan teknik *lay up*.

Terakhir yaitu faktor pencapaian prestasi. Setelah adanya suatu permasalahan dan pembibitan, untuk mencapai suatu prestasi yang baik. Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama yaitu 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk latihan hendaknya dilakukan sejak usia dini dengan tahapan latihan yang benar. Kabupaten Tulungagung dinilai telat dalam



hal pembinaan atlet, rata-rata atlet bola basket kabupaten Tulungagung latihan dan baru mengenal bola basket saat mereka di jenjang SMA.

Kegiatan Ekstrakurikuler kabupaten Tulungagung belum bisa dikatakan baik, karena ekstrakurikuler bola basket di kabupaten Tulungagung belum menyeluruh kesemua sekolah-sekolah di kabupaten Tulungagung. Seperti dibuktikan saat kompetisi yang dilaksanakan di kabupaten Tulungagung, hanya sekitar 8 sekolah saja yang aktif ikut kompetisi bola basket di kabupaten Tulungagung. Seringkali banyak sekali faktor penyebab hal tersebut, seperti tidak adanya pelatih bola basket, tidak ada sarana dan prasarana bola basket, sekolah tidak mendukung, siswa kurang berminat dan lain sebagainya. Sehingga hal seperti ini bisa sangat menjadi suatu faktor penghambat prestasi di kabupaten Tulungagung.

Sebagai bukti saat peneliti melakukan observasi, ada sekolah yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler ataupun hanya mendukung saat siswanya berprestasi saja. Sehingga dukungan sekolah yang merupakan salah satu faktor untuk pembinaan prestasi juga belum berjalan dengan maksimal, sehingga kebanyakan atlet tidak bisa berprestasi secara maksimal. Dari hasil perhitungan *lay up* basket siswa putra dan putri masih terlihat rendah.

Berdasarkan penelitian di atas maka peneliti ingin mengungkapkan sebuah judul “Pengaruh latihan *plyometric front cone hops* terhadap daya ledak otot tungkai dengan hasil *lay up* bola basket”. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan pemain basket pemula khususnya *shooting lay up*.

II. METODE PENELITIAN

Pendekatan dan analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian menggunakan eksperimen. Dengan rancangan penelitian ini menggunakan *matching only-design* (Suharsimi, 2012), yaitu memasang subjek satu dengan yang lain berdasarkan variabel tertentu. Desain ini menggunakan kelompok kontrol. Lokasi penelitian dilaksanakan di lapangan bola basket SMPN 1 Boyolangu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri SMPN 01 Boyolangu tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 30 orang. Dalam penelitian ini teknik random yang peneliti dilakukan secara undian diambil sampel sebanyak 30 siswa dan siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 01 Boyolangu Kabupaten Tulungagung. Kemudian dari 30 siswa yang telah ditentukan akan dilakukan pretest dengan tes kekuatan otot tungkai (*vertikal jump*) dan pretest hasil *lay up* dengan dilakukan pembagian 3 perlakuan



(latihan). Teknik analisis data menggunakan uji-t sampel berpasangan

(Baroroh, Ali. 2013).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

No	Kelompok	Sig. (5%)	α (5%)	Keterangan
1	daya ledak otot tungkai pada latihan 2 kali / pekan	0,044	0,05	H0 ditolak
2	daya ledak otot tungkai pada latihan 4 kali / pekan	0,000	0,05	H0 ditolak
3	latihan <i>plyometric front cone</i> dengan hasil <i>lay up</i> pada latihan 2 kali / pekan	0,027	0,05	H0 ditolak
4	latihan <i>plyometric front cone</i> dengan hasil <i>lay up</i> pada latihan 4 kali / pekan	0,006	0,05	H0 ditolak
5	latihan <i>plyometric front cone</i> pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali/pekan terhadap daya ledak	0,027	0,05	H0 ditolak
6	latihan <i>plyometric front cone</i> pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali/pekan terhadap hasil <i>lay up</i>	0,000	0,05	H0 ditolak
7	Latihan yang lebih baik <i>plyometric front cone hops</i> 2 kali / pekan dan 4 kali / pekan terhadap daya ledak otot tungkai	0,582 0,032 0,041	0,05 0,05 0,05	H0 diterima H0 ditolak H0 ditolak
8	Latihan yang lebih baik <i>plyometric front cone hops</i> 2 kali / pekan dan 4 kali / pekan terhadap hasil <i>lay up</i>	0,021 0,011 0,003	0,05 0,05 0,05	H0 ditolak H0 ditolak H0 ditolak

4
1. Pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan daya ledak otot tungkai pada latihan 2 kali / pekan.

Ada pengaruh yang signifikan pada kelompok putra dengan latihan 2 kali / pekan, hal ini dibuktikan dari hasil

perhitungan diperoleh sig. = 0,044 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka nol (H_0) ditolak.



- 4
2. Pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan daya ledak otot tungkai pada latihan 4 kali / pekan.

Ada pengaruh yang signifikan pada kelompok putra dengan latihan 4 kali / pekan, hal ini dibuktikan dari hasil perhitungan diperoleh sig. = 0,000 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka (H_0) ditolak.

3. Pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan hasil *lay up* pada latihan 2 kali / pekan.

Ada pengaruh yang signifikan pada kelompok putra dengan latihan 2 kali / pekan, hal ini dibuktikan hasil perhitungan diperoleh sig. = 0,027 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka (H_0) ditolak.

4. Pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan hasil *lay up* pada latihan 4 kali / pekan.

Ada pengaruh yang signifikan pada kelompok putra dengan latihan 4 kali / pekan, hal ini dibuktikan dari hasil perhitungan diperoleh sig. = 0,006 < 0,05 (taraf signifikan 5%). Ini berarti bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak.

5. Perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali/ pekan terhadap daya ledak

ada perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali/ pekan dan 4 kali/ pekan terhadap

2
daya ledak, hal ini dibuktikan hasil perhitungan diperoleh sig. = 0,027 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka (H_0) ditolak.

6. Perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali/ pekan terhadap hasil *lay up*

Ada perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali/ pekan terhadap hasil *lay up*, hal ini dibuktikan dari hasil perhitungan diperoleh sig. = 0,000 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka (H_0) ditolak.

7. Latihan yang lebih baik *plyometric front cone hops* 2 kali / pekan dan 4 kali / pekan terhadap daya ledak otot tungkai

a. Latihan 2 kali/pekan terhadap daya ledak tidak lebih baik dari latihan 4 kali /pekan, hal ini dibuktikan dari hasil nilai Sig. = 0,582 dengan taraf signifikansi 5%. Setelah dibandingkan ternyata nilai Sig. = 0,582 > 0,05 sehingga Hipotesis H_0 diterima.

b. Latihan 4 kali/pekan terhadap daya ledak lebih baik dari latihan 2 kali/pekan, hal ini dibuktikan dari hasil nilai Sig. = 0,032 dengan taraf signifikansi 5% maka H_0 ditolak.

c. Ada interaksi antara latihan 2 kali / pekan dengan 4 kali / pekan terhadap daya ledak, hal ini dibuktikan dari



hasil nilai Sig. = 0,041¹⁴ dengan taraf signifikansi 5% maka H_0 ditolak.

8. Latihan yang lebih baik *plyometric front cone hops* 2 kali / pekan dan 4 kali / pekan terhadap hasil *lay up*
 - a. Latihan 2 kali/pekan terhadap hasil *lay up* tidak lebih baik dari latihan 4 kali/pekan, hal ini dibuktikan dari hasil nilai Sig. = 0,021 dengan taraf signifikansi 5% maka H_0 ditolak.
 - b. Latihan 4 kali/pekan terhadap hasil *lay up* lebih baik dari latihan 2 kali/pekan, hal ini dibuktikan dari hasil nilai Sig. = 0,011¹⁹ dengan taraf signifikansi 5% maka H_0 ditolak.
 - c. Ada interaksi antara latihan 2 kali / pekan dengan 4 kali / pekan terhadap hasil *lay up*, hal ini dibuktikan dari hasil nilai Sig. = 0,003¹⁴ dengan taraf signifikansi 5% maka H_0 ditolak.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *plyometric front cone* dengan daya ledak otot tungkai pada kelompok putra dengan latihan 4 kali / pekan hasil nilai *pretest* dan *posttest* memiliki pengaruh yang lebih besar daripada kelompok dengan latihan 2 kali / pekan.

⁶Latihan pliometrik adalah bentuk latihan *explosive power* dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat

memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*) dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi.

Latihan pliometrik akan mendapatkan hasil yang baik jika dilakukan dengan sempurna dan intensitas tinggi. Latihan yang intensif yaitu proses latihan harus semakin berat dengan cara menambah beban kerja, jumlah repetisi gerakan dan intensitas gerak. Proses latihan demikian disebut *outer load*. *Outer load* diatur dengan program latihan yang dikontrol oleh para pelatih dan atletnya sendiri.

Dengan demikian bahwa hasil latihan pliometrik yang digunakan dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai adalah *vertikal jump* atau loncat tegak hasil latihan yang paling baik adalah kelompok putra dengan latihan 4 kali / pekan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *plyometric front cone* dengan *lay up* pada kelompok putra dengan latihan 4 kali / pekan hasil nilai *pretest* dan *posttest* memiliki pengaruh yang lebih besar daripada kelompok dengan latihan 2 kali / pekan. Artinya dari hasil peningkatan bahwa kelompok putra dengan latihan 4 kali/pekan memiliki nilai yang paling tinggi. Dengan



demikian bahwa kelompok putra dengan latihan 4 kali /pekan memiliki pengaruh signifikan yang paling besar sedangkan peningkatan yang paling dominan adalah kelompok putra dengan latihan 4 kali/ pekan. *Lay up* merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari bola basket yang penting bagi permainan individu atau tim. Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* yang bagus, maka harus di tunjang kemampuan lompatan yang bagus pula karena teknik dasar tersebut sangatlah penting, maka harus benar-benar dimiliki oleh seorang pemain bola basket.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diungkapkan pada Bab IV, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan daya ledak otot tungkai pada latihan 2 kali / pekan.
2. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan daya ledak otot tungkai pada latihan 4 kali / pekan.
3. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan hasil *lay up* pada latihan 2 kali / pekan.
4. Ada pengaruh latihan *plyometric front cone* dengan hasil *lay up* pada latihan 4 kali / pekan.

5. Ada perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali/ pekan terhadap daya ledak
6. Ada perbedaan antara latihan *plyometric front cone* pada latihan 2 kali / pekan dan 4 kali/ pekan terhadap hasil *lay up*
7. Latihan yang lebih baik *plyometric front cone hops* adalah 4 kali / pekan dibandingkan dengan 2 kali / pekan terhadap daya ledak otot tungkai.
8. Latihan yang lebih baik *plyometric front cone hops* adalah 4 kali / pekan dibandingkan dengan latihan 2 kali / pekan terhadap hasil *lay up*.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Baroroh, Ali. 2013. *Trik Trik Analisis Statistik dengan SPSS 15*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, Kelompok Gramedia.
- Miller, M.G. 2006. *The effects of a 6-week plyometric training Program on agility*. *Journal of Sports Science and Medicine*, (2006) 5, 459-465.
- PERBASI. 2012. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta.
- Sukadiyanto. 2015. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Saiful

ORIGINALITY REPORT

52%

SIMILARITY INDEX

52%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

19%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	journal.unnes.ac.id Internet Source	14%
2	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	13%
3	pasca.um.ac.id Internet Source	5%
4	ejournal.stkipjb.ac.id Internet Source	4%
5	core.ac.uk Internet Source	3%
6	www.scribd.com Internet Source	3%
7	pt.scribd.com Internet Source	1%
8	Submitted to UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Student Paper	1%
9	ojs.unpkediri.ac.id Internet Source	1%

10	yulianjaya-black.blogspot.com Internet Source	1 %
11	lib.unnes.ac.id Internet Source	1 %
12	eprints.ums.ac.id Internet Source	1 %
13	Submitted to President University Student Paper	1 %
14	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1 %
15	ejournal.uika-bogor.ac.id Internet Source	<1 %
16	vdocuments.net Internet Source	<1 %
17	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
18	jurnalrsam.stikesrsanwarmedika.ac.id Internet Source	<1 %
19	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	<1 %
20	repository.unib.ac.id Internet Source	<1 %
21	zombiedoc.com Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On