

Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kategori Remaja Pada Klub Persatuan Bulutangkis Galaxy Sidoarjo

by Nadia Fidinina

Submission date: 15-Nov-2018 03:38PM (UTC+0700)

Submission ID: 1039502491

File name: Nadia.docx (479.19K)

Word count: 5092

Character count: 32513

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS KATEGORI REMAJA PADA KLUB PERSATUAN BULUTANGKIS GALAXY SIDOARJO

NADIA FIDDININA

2

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: fiddinina95@gmail.com

Mochamad purnomo, S.Pd.,M.Kes

Dosen S-1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: pkopurmono@gmail.com

Abstrak

Bulutangkis adalah olahraga individual, dapat dilakukan secara tunggal dan ganda, berdiri pada lapangan beraturan dan dibatasi net dan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Analisis kondisi fisik yang diperlukan untuk pemain bulutangkis, selain tingkat kemampuan teknik dan mental yang baik, maka unsur-unsur seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan harus dinina. Peran kondisi fisik digunakan untuk mendukung pencapaian prestasi olahraga.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai komponen kondisi fisik yang dimiliki atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja. Dengan mengetahui besarnya kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, daya tahan, kelincahan, dan kecepatan. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar dalam mengetahui hasil kondisi fisik pada atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sdioarjo.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yaitu menggambarkan apa yang terjadi sebagaimana mestinya pada saat penelitian dilakukan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat, menggunakan metode angka, melalui dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dan hasilnya, untuk mendeskripsikan observasi suatu objek dimana bilangan menjadi bagian dari pengukuran. Penelitian ini dilakukan berdasarkan data yang diperoleh dari 8 subjek atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo.

Dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa hasil dari tes yang sudah dilakukan pada atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja pada kekuatan otot lengan mayoritas masuk dalam kategori baik. Pada kekuatan otot tungkai masuk dalam kategori sedang. Pada daya tahan masuk dalam kategori sedang dan baik. Pada kelincahan masuk dalam kategori baik. Pada kecepatan lari 30m masuk dalam kategori sedang dan baik.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bulutangkis, Peranan Kondisi Fisik, Analisis Kondisi Fisik.

Abstrack

Badminton is an individual sport, can be done singly and doubly, starting on the opposite field and restricted the net and using a racket as a bat and shuttlecock as a hit object. Physical condition is a unified whole of the components that can not be separated just like that, both upgrading and maintenance. Analysis of physical conditions required for badminton players, in addition to the level of technical and mental ability is good, then the elements such as power, agility, speed, must be nurtured. The role of physical condition is used to support sports achievement.

This study aims to determine the value of physical condition components owned by badminton athletes Galaxy Sidoarjo category of adolescents. By knowing the amount of muscle power of the arms, leg muscles, endurance, agility, and speed. From the results of this study is expected to be used as a basis in knowing results of physical conditions at the athlete unity badminton Galaxy Sidoarjo.

This research is a quantitative research with descriptive approach, that is describing what happened as it should when the research is done systematically facts and characteristics of the object under study appropriately, using the method of numbers, through, from data, as well as the appearance of the result, to describe the observation of an object in which numbers are part of the measurement. This study was conducted based on data obtained from 8 subjects athletes badminton Galaxy Sidoarjo.

From the research data obtained can be concluded that the results of test that have been done on athletes unity badminton Galaxy Sidoarjo category of teenagers on the arm muscle majority power into the category of good. On leg muscle power comes in the medium category. On endurance comes in medium and good. In agility it comes in the good category. At 30m run speeds in the medium and good category.

Keywords : *Physical Condition, Badminton, Role of Physical Condition, Analysis of Physical Condition.*

24

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dari tahun ke tahun banyak sekali cabang olahraga yang bermunculan karena perkembangan olahraga yang sangat pesat. Hal ini dapat menjadikan setiap daerah selalu mencari kesempatan untuk mendapatkan prestasi dalam cabang olahraga apapun. Belum pernah ada di daerah manapun yang dapat menguasai seluruh cabang olahraga yang ada, namun prestasi maksimal bisa didapatkan dari salah satu cabang olahraga.

Dalam tingkat regional ataupun Internasional, prestasi cabang olahraga di Indonesia sangat menurun dan memprihatinkan. Selain masalah mental, psikis, teknik, dan strategi, penyebab menurunnya prestasi juga meliputi factor fisik terutama daya tahan (*endurance*)

dan kebugaran yang kurang menunjang dapat mengakibatkan prestasi atlet menurun. Kegagalan dari para pebulutangkis di Indonesia belakangan ini dikarenakan kondisi kebugaran atlet yang tidak baik menurut pemain legendaris bulutangkis Hariyanto Abi.

Kabupaten Sidoarjo merupakan salah satu daerah yang sedang mengembangkan bakat atletnya dalam olahraga bulutangkis. Dalam perkembangannya, bulutangkis Sidoarjo tidak terlalu memperhatikan prestasi karena dari beberapa atletnya hanya bisa puas dengan mencapai prestasi juara hanya pada tingkat provinsi saja dan itupun belum maksimal. Padahal orientasi dari bulutangkis Sidoarjo adalah mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Dari kesimpulan di atas dapat ditarik garis besar bahwa kondisi fisik atlet bulutangkis pada kabupaten

sidoarjo masih sangat dipertanyakan, karena pada masyarakat awam pun belum mengerti pemahaman-pemahaman tersendiri mengenai olahraga bulutangkis. Memang jika dilihat sepiintas dari gerakan dan latihan fisik dalam bulutangkis masih dinilai sangat sedikit sekali.

Keterampilan adalah kunci utama pada pembinaan dan pelatihan atlet bulutangkis Sidoarjo sampai saat ini. Bahkan untuk atlet yang tergolong masih baru dalam bulutangkis langsung dipacu dengan latihan-latihan keterampilannya. Padahal seharusnya untuk membentuk seorang atlet harus dimulai dari memperhatikan kondisi fisik yang baik dulu agar bisa menerima tehnik dan taktik yang akan diberikan pelatih.

Para pelatih dan atlet di kabupaten sidoarjo hendaknya dapat segera menyadari bahwa kondisi fisik adalah kunci utama dalam sebuah latihan dan kemajuan atlet. Pelatih juga harus dapat selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atletnya sehingga mampu mendeteksi komponen kemampuan fisik apa yang masih kurang untuk atletnya dan perlu adanya perbaikan pada program latihan bulutangkis.

Pada kabupaten Sidoarjo belum pernah diketahui hasil kondisi fisik pada atlet bulutangkisnya. Dengan mengetahui hasil kondisi fisik pada atlet bulutangkis di Kabupaten Sidoarjo, tentu akan dapat menjadi acuan dalam menyusun program latihan untuk jenjang kedepan. Dengan begitu latihan yang terukur, terencana, dan terprogram dengan baik sehingga dapat dilaksanakan oleh seluruh atlet. Dengan begitu, secara perlahan pada setiap aspek yang akan mempengaruhi atlet dalam pertandingan bulutangkis dapat dengan

mudah diperbaiki, dan dari hasil kondisi fisik atlet di Kabupaten Sidoarjo baik maka prestasi bulutangkisnya pun juga akan menjadi semakin lebih baik.

Dikarenakan belum ada penelitian pada cabang olahraga bulutangkis mengenai kondisi fisik atlet yang berlatih di Kabupaten Sidoarjo, maka perlu diketahui bahwa seorang atlet dapat diketahui status dan kondisi fisiknya. Dalam hal tersebut peneliti tertarik meneliti salah satu club di Sidoarjo yaitu *Galaxy Badminton club*. Persatuan bulutangkis Galaxy berdiri tahun 2008 dengan jumlah pelatih 3 orang yaitu bambang, iqbal, doni, dan untuk latihannya di bagi menjadi 2 sesi latihan yaitu pagi dan sore. Prestasi yang pernah atlet raih pada klub persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo yaitu juara 2 tunggal nasional, juara ganda putra dan putri jatim serta juara 3 tunggal putra dan putri.

Dari penjelasan latar belakan yg disebutkan di atas saya sebagai peneliti ingin mengetahui kemampuan tingkat kondisi fisik atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo, karena memperhatikan kondisi setiap pemain guna dapat bermain menjadi lebih baik dan untuk pencapaian prestasi yang tinggi. Maka peneliti perlu melakukan sebuah penelitian yang berjudul "Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kategori Remaja Pada Klub Persatuan Bulutangkis Galaxy Sidoarjo" untuk mengetahui hasil dan bukti ilmiah dalam setiap komponen kondisi fisik atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijabarkan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ini

1. Berapakah besarnya kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo untuk kategori remaja?
2. Berapakah besarnya kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo untuk kategori remaja?
3. Berapakah besarnya daya tahan *cardiovascular* yang dimiliki atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo untuk kategori remaja?
4. Berapakah besarnya kelincuhan yang dimiliki atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo untuk kategori remaja?
5. Berapakah besarnya kecepatan yang dimiliki atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo untuk kategori remaja?

12 C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dipaparkan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk

1. Untuk mengetahui besarnya kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo untuk kategori remaja.
2. Untuk mengetahui besarnya kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo untuk kategori remaja.
3. Untuk mengetahui besarnya daya tahan *cardiovascular* yang dimiliki atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo untuk kategori remaja.
4. Untuk mengetahui besarnya kelincuhan yang dimiliki atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo untuk kategori remaja.

5. Untuk mengetahui besarnya kecepatan yang dimiliki atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo untuk kategori remaja.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini adalah agar dapat dijadikan dasar dalam mengetahui hasil kondisi fisik, yang meliputi kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, daya tahan *cardiovascular*, kelincuhan, kecepatan pada atlet persatuan bulutangkis Galaxy Club Sidoarjo pada cabang olahraga bulutangkis.

E. Asumsi dan Batasan Penelitian

1. Asumsi

Asumsi yang menjadikan penelitian ini adalah atlet yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh latihan kondisi fisik yang sama dan berada pada tempat latihan yang relatif sama juga, adapun yang menjadi asumsi di dalam penelitian yang dilakukan, yaitu terdapatnya kondisi fisik atlet yang berbeda-beda pada saat latihan.

2. Batasan Masalah

Ruang lingkup penelitian terbatas pada pengukuran dan tes kondisi fisik diantaranya adalah: kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, daya tahan *cardiovascular*, kelincuhan, kecepatan atlet bulutangkis Klub Galaxy Sidoarjo.

METODE

A. Jenis Penelitian

15
Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang merupakan metode penelitian untuk menggambarkan suatu objek ataupun subjek yang

telah di teliti pada masa sekarang atau yang sedang berlangsung sesuai dengan tujuan mendeskripsikan atau menggambarkan apa yang terjadi sebagaimana mestinya ketika penelitian dilakukan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat (Sudjana 2001:64). Metode deskriptif dilakukan untuk menggambarkan suatu keadaan subjek atau objek dalam penelitian dan dapat berupa lembaga, masyarakat.

Data yang digunakan bersifat sekunder, yaitu data yang didapat dari pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitiannya, yang hanya didasarkan atas laporan atau publikasi yang ada berdasarkan laporan sebelumnya, biasanya seperti data dokumentasi atau data laporan yang telah tersedia yang menerbitkan informasi atau data yang kita butuhkan.

B. Subyek Penelitian

Dalam subyek penelitian ini adalah atlet bulutangkis galaxy sidoarjo dengan kategori remaja dengan jumlah atlet sebanyak 8 dengan jenis kelamin laki-laki. Menurut Sugiyono (2013:80) "satu orang pun juga dapat digunakan sebagai subyek penelitian, karena satu orang itu mempunyai keseluruhan karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh obyek ataupun subyek, misalnya seperti cara bergaul, bicaranya, kepemimpinannya, disiplin, dan kepribadiannya".

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat ataupun fasilitas yang telah dipilih dan digunakan oleh para peneliti dalam kegiatannya untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan hasilnya menjadi lebih baik, dalam arti menjadi lebih cermat, dan lengkap,

sehingga dapat lebih mudah diolah (Arikunto 2000:134). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes.

D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan berbagai macam tes dan pengukuran yang diantaranya meliputi tes pengukuran terhadap:

- Tes Kekuatan Otot Lengan
- Tes Kekuatan Otot Tungkai
- Tes Daya Tahan *Cardiovaskular*
- Tes Kelincahan
- Tes Kecepatan Lari 30 meter

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

- Mean (rata-rata)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

$\bar{x}$ = Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah nilai

n = Jumlah Individu

(Ali Maksum, 2007:15)

- Standar Deviasi

$$SD = \frac{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2}}{n - 1}$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

n = Banyak Sampel

$\bar{X}$ = Rataan Sampel

(Martini, 2007:16)

3. Prosentase

$$\%x = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

$\%x$ = Prosentase

F = Jumlah Frekwensi

n = Jumlah Sampel

(Ali Maksum, 2007:8)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan perhitungan manual maupun dengan menggunakan program komputer *SPSS 24 for Windows* kemudian data hasil pengukuran kondisi fisik pada masing-masing komponen fisik dapat diuraikan lebih lanjut dalam bentuk tabel.

Selain itu juga akan diuraikan identitas atlet berdasarkan tingkat usia masing-masing. Hasil perhitungan identitas atlet berdasarkan tingkat usia selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 4.1 Sebaran Data Usia Atlet

Usia	Frequency	Percent (%)
10 tahun	3	37,5%
11 tahun	2	25%
12 tahun	1	12,5%
15 tahun	1	12,5%
24 tahun	1	12,5%

Dari tabel di atas diketahui bahwa sebaran usia atlet bulutangkis persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo tersebut yaitu: sebanyak 3 atlet (37,5%) berusia 10 tahun sebanyak 2 atlet (25%) berusia 11 tahun, sebanyak 1 atlet (12,5%) berusia 12 tahun, sebanyak 1 atlet (12,5%) berusia 15 tahun, sebanyak 1 atlet (12,5%) berusia 24 tahun

Dapat diketahui bahwa mayoritas usia atlet bulutangkis persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo adalah kategori remaja berusia 10 tahun. Selanjutnya data hasil pengukuran kondisi fisik pada masing-masing tes dapat dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut:

1. Kekuatan Otot Lengan Menggunakan *Medicine Ball Chest Pass*

Pengukuran kekuatan otot lengan diukur dengan menggunakan tes *medicine ball chest pass*, selama 3 kali kesempatan. Adapun deskripsi hasil tes atlet tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata kemampuan *medicine ball chest pass* atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo adalah sebesar 116.13 cm dengan simpangan baku sebesar ± 53.105 , hasil *medicine ball chest pass* tertinggi 191 cm dan terendah 55 cm.

Hasil perhitungan analisa frekuensi dan persentase kategori kekuatan otot lengan dapat digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Persentase Kategori Kekuatan Otot Lengan

NO.	Prestasi (cm)	Kategori	Jumlah atlet	Persen
1.	190 <i>keatas</i>	Baik Sekali	2	25%
2.	103 - 136	Baik	3	37,5%
3.	90 - 100	Sedang	0	0%
4.	66 - 73	Kurang	2	25%
5.	57 <i>kebawah</i>	Kurang Sekali	1	12,5%

Berdasarkan tabel 4.2 di atas diketahui bahwa persentase kategori kekuatan otot lengan atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo adalah sebagai berikut: sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai kekuatan otot lengan dengan kategori kurang sekali, sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai kekuatan otot lengan dengan kategori kurang, sebanyak 0 atlet (0%) mempunyai kekuatan otot lengan dengan kategori sedang, sebanyak 3 atlet (37,5%) mempunyai kekuatan otot lengan dengan kategori baik dan sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai kekuatan otot lengan dengan kategori baik sekali.

Diketahui bahwa mayoritas kekuatan otot lengan atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo masuk kategori Baik.

2. Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan *Jump MD*

Pengukuran kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan *jump MD* selama 2 kali kesempatan. Adapun deskripsi hasil tes atlet tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata kemampuan *tes jump MD* atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo adalah sebesar 43.75 cm dengan simpangan baku sebesar ± 10.525 , hasil *tes jump MD* tertinggi sebesar 65 cm dan terendah 33 cm.

Hasil perhitungan analisa frekuensi dan persentase kategori kekuatan otot tungkai dapat digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.3 Persentase Kategori Kekuatan Otot Tungkai

NO.	Prestasi (ml.kg/mnt)	Kategori	Jumlah atlet	Persen
1.	26,6 <i>keatas</i>	Baik Sekali	2	25%
2.	24,0 - 24,4	Baik	2	25%
3.	21,2 - 23,2	Sedang	2	25%
4.	20,0 - 20,4	Kurang	1	12,5%
5.	19,3 <i>kebawah</i>	Kurang Sekali	1	12,5%

Berdasarkan tabel 4.4 di atas diketahui bahwa persentase kategori daya tahan atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo adalah sebagai berikut : sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai daya tahan *cardiovascular* dengan kategori kurang sekali, sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai daya tahan *cardiovascular* dengan kategori kurang, sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai daya tahan *cardiovascular* dengan kategori sedang, sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai daya tahan *cardiovascular* dengan kategori baik dan sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai daya tahan *cardiovascular* dengan kategori baik sekali.

Diketahui bahwa daya tahan *cardiovascular* atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo masuk kategori Sedang dan Baik.

4. Kelincahan Menggunakan *T-Test Agility*

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan menggunakan *t-test agility*, adapun deskripsi hasil tes atlet tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata kelincahan atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo adalah sebesar 14.7 detik dengan simpangan baku sebesar ± 2.10 , hasil kelincahan tertinggi sebesar 12,13 detik dan terendah 19,01 detik.

2

Hasil perhitungan analisa frekuensi dan persentase kategori kelincahan dapat digambarkan pada tabel dan diagram berikut ini:

Tabel 4.5 Persentase Kategori Kelincahan

NO.	Prestasi (detik)	Kategori	Jumlah atlet	Persen
1.	12,15 kebawah	Baik Sekali	1	12,5%
2.	13,05 - 13,97	Baik	3	37,5%
3.	14,50 - 14,54	Sedang	1	12,5%
4.	15,33 - 15,79	Kurang	2	25%
5.	19,00 keatas	Kurang Sekali	1	12,5%

9

Berdasarkan tabel 4.5 di atas diketahui bahwa persentase kategori kelincahan atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo adalah sebagai berikut: sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai kelincahan dengan kategori kurang sekali, sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai kelincahan dengan kategori kurang, sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai kelincahan dengan kategori sedang, sebanyak 3 atlet (37,5%) mempunyai kelincahan dengan kategori baik dan sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai kelincahan dengan kategori baik sekali.

Diketahui bahwa mayoritas kelincahan atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo masuk kategori Baik.

5. Kecepatan Menggunakan Lari 30 Meter

Pengukuran kecepatan lari diukur dengan melakukan tes lari jarak 30 meter, adapun deskripsi hasil tes tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata kecepatan lari 30meter atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo adalah sebesar 7.8638 detik dengan simpangan baku sebesar ± 1.2782 , hasil waktu lari tercepat sebesar 5,30 detik dan terlambat sebesar 8,90 detik.

Hasil perhitungan analisa frekuensi dan persentase kategori kecepatan lari 30meter tersebut dapat digambarkan pada tabel dan diagram berikut ini:

Tabel 4.6 Persentase Kategori Kecepatan Lari 30 Meter

NO.	Prestasi (detik)	Kategori	Jumlah atlet	Persen
1.	5,35 kebawah	Baik Sekali	1	12,5%
2.	6,85 - 7,50	Baik	2	25%
3.	7,97 - 8,75	Sedang	2	25%
4.	8,77 - 8,87	Kurang	2	25%
5.	8,89 keatas	Kurang Sekali	1	12,5%

9

Berdasarkan tabel 4.6 di atas diketahui bahwa persentase kategori kecepatan lari atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo adalah sebagai berikut: sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai kecepatan lari dengan kategori kurang sekali, sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai kecepatan lari dengan kategori kurang, sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai kecepatan lari dengan kategori sedang, sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai kecepatan lari dengan kategori baik dan sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai kecepatan lari dengan kategori baik sekali.

Diketahui bahwa atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo mempunyai kecepatan lari 30meter kategori Sedang dan Baik.

2. Pembahasan

1. Pada atlet bulutangkis Persatuan Bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja, nilai tertinggi dari tes kekuatan otot lengan yang diperoleh adalah mencapai 191 cm dan nilai terendah mencapai 55 cm. Dengan rata-rata (*Mean*) sebanyak 116,13 dengan simpangan baku (*Standar Deviasi*) sebanyak $\pm 53,105$. Hasil

penghitungan persentase dari tes kekuatan otot lengan atlet bulutangkis Persatuan Bulutangkis Galaxy Sidoarjo adalah sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai kekuatan otot lengan dengan kategori kurang sekali, sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai kekuatan otot lengan dengan kategori kurang, sebanyak 0 atlet (0%) mempunyai kekuatan otot lengan dengan kategori sedang, sebanyak 3 atlet (37,5%) mempunyai kekuatan otot lengan dengan kategori baik dan sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai kekuatan otot lengan dengan kategori baik sekali.

2. Pada atlet bulutangkis Persatuan Bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja, nilai tertinggi dari tes kekuatan otot tungkai yang diperoleh adalah mencapai 65 cm dan nilai terendah mencapai 31 cm. Dengan rata-rata (*Mean*) sebanyak 43,75 dengan simpangan baku (*Standar Deviasi*) sebanyak $\pm 10,525$. Hasil penghitungan persentase dari tes kekuatan otot tungkai atlet bulutangkis Persatuan Bulutangkis Galaxy Sidoarjo adalah sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai kekuatan otot tungkai dengan kategori kurang sekali, sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai kekuatan otot tungkai dengan kategori kurang, sebanyak 3 atlet (37,5%) mempunyai kekuatan otot tungkai dengan kategori sedang, sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai kekuatan otot tungkai dengan kategori baik dan sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai kekuatan otot tungkai dengan kategori baik sekali.
3. Pada atlet bulutangkis Persatuan Bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja, nilai tertinggi dari tes daya tahan *cardiovascular* yang diperoleh adalah mencapai

26,8 ml/kg/mnt dan nilai terendah mencapai 19,2 ml/kg/mnt. Dengan rata-rata (*Mean*) sebanyak 23,25 dengan simpangan baku (*Standar Deviasi*) sebanyak $\pm 2,8239$. Hasil penghitungan persentase dari tes daya tahan *cardiovascular* atlet bulutangkis Persatuan Bulutangkis Galaxy Sidoarjo adalah sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai daya tahan *cardiovascular* dengan kategori kurang sekali, sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai daya tahan *cardiovascular* dengan kategori kurang, sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai daya tahan *cardiovascular* dengan kategori sedang, sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai daya tahan *cardiovascular* dengan kategori baik dan sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai daya tahan *cardiovascular* dengan kategori baik sekali.

4. Pada atlet bulutangkis Persatuan Bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja, nilai tertinggi dari *t-tes agility* yang diperoleh adalah mencapai 12,13 detik dan nilai terendah mencapai 19,01 detik. Dengan rata-rata (*Mean*) sebanyak 14,7 dengan simpangan baku (*Standar Deviasi*) sebanyak $\pm 2,10$. Hasil penghitungan persentase dari tes kelincahan atlet bulutangkis Persatuan Bulutangkis Galaxy Sidoarjo adalah sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai kelincahan dengan kategori kurang sekali, sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai kelincahan dengan kategori kurang, sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai kelincahan dengan kategori sedang, sebanyak 3 atlet (37,5%) mempunyai kelincahan dengan kategori baik dan sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai kelincahan dengan kategori baik sekali.

5. Pada atlet bulutangkis Persatuan Bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja, nilai tertinggi dari tes kecepatan lari 30 meter yang diperoleh adalah mencapai 5,30 detik dan nilai terendah mencapai 8,90 detik. Dengan rata-rata (*Mean*) sebanyak 7,8638 dengan simpangan baku (*Standar Deviasi*) sebanyak $\pm 1,2782$. Hasil penghitungan persentase dari tes kecepatan lari 30 meter atlet bulutangkis Persatuan Bulutangkis Galaxy Sidoarjo adalah sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai kecepatan lari dengan kategori kurang sekali, sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai kecepatan lari dengan kategori kurang, sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai kecepatan lari dengan kategori sedang, sebanyak 2 atlet (25%) mempunyai kecepatan lari dengan kategori baik dan sebanyak 1 atlet (12,5%) mempunyai kecepatan lari dengan kategori baik sekali. Olahraga bulutangkis memerlukan kondisi fisik yang prima untuk dapat mencapai prestasi yang terbaik. Untuk menunjang prestasi atlet maka perlu dilakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik sesuai dengan kekurangan atlet. Oleh karena itu perlu dilakukan tes fisik untuk mengetahui sejauh mana kemampuan dan kelemahan atlet dalam segi fisik. Untuk mencapai semua tehnik bulutangkis, perlu mengasah kekuatan fisik agar daya tahan tubuh tetap prima di sepanjang waktu permainan. Tujuan melatih kekuatan fisik bukannya untuk menambah massa otot atau memperbesar badan. Atlet bulutangkis, bahkan yang profesional sekalipun, melatih kekuatan fisiknya untuk meningkatkan performa di lapangan hijau. Melatih kekuatan tubuh bagian atas dan bawah akan membantu badan lebih kuat dan berstamina.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian analisis kondisi fisik atlet bulutangkis persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo yang sudah dilakukan, maka telah diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil dari tes yang sudah dilakukan pada atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja menunjukkan bahwa berdasarkan norma dari kekuatan otot lengan dari 8 orang sampel ternyata sebanyak 1 atlet (12,5%) memiliki hasil kekuatan otot lengan pada kategori kurang sekali, 2 atlet (25%) memiliki hasil kekuatan otot lengan pada kategori kurang, untuk kategori sedang tidak ada, 3 atlet (37,5%) memiliki hasil kekuatan otot lengan pada kategori baik, 2 atlet (25%) memiliki hasil kekuatan otot lengan pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil ini jelas bahwa kekuatan otot lengan atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo dikategorikan Baik.

3

Model tes fisik yang valid dan reliabel untuk pembibitan dan pembinaan atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo terdiri dari 5 bentuk tes fisik. Adapun isi dari model tes tersebut satu diantaranya berupa tes kekuatan otot lengan dengan menggunakan *medicine ball* 3 kg *chest pass*. Tes layak digunakan karena memenuhi syarat valid, reliabel, dan objektif. Kriteria atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja berdasarkan model tes fisik kekuatan otot lengan adalah atlet memiliki nilai total rata-rata Baik. Tes mampu mengelompokkan atlet sesuai dengan potensinya. Potensi atlet

dikelompokkan berdasarkan norma tes yang disusun.

2. Hasil dari tes yang sudah dilakukan pada atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja menunjukkan bahwa berdasarkan norma dari kekuatan otot tungkai dari 8 orang sampel ternyata sebanyak 1 atlet (12,5%) memiliki hasil kekuatan otot tungkai pada kategori kurang sekali, 2 atlet (25%) memiliki hasil kekuatan otot tungkai pada kategori kurang, 3 atlet (37,5%) memiliki hasil kekuatan otot tungkai pada kategori sedang, 1 atlet (12,5%) memiliki hasil kekuatan otot tungkai pada kategori baik, 1 atlet (12,5%) memiliki hasil kekuatan otot tungkai pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil ini jelas bahwa kekuatan otot tungkai atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo dikategorikan masih Sedang.

Model tes fisik yang valid dan reliabel untuk pembibitan dan pembinaan atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo terdiri dari 5 bentuk tes fisik. Adapun isi dari model tes tersebut satu diantaranya berupa tes kekuatan otot tungkai dengan menggunakan *jump MD*. Tes layak digunakan karena memenuhi syarat valid, reliabel, dan objektif. Kriteria atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja berdasarkan model tes fisik kekuatan otot tungkai adalah atlet memiliki nilai total rata-rata Sedang. Tes mampu mengelompokkan atlet sesuai dengan potensinya. Potensi atlet dikelompokkan berdasarkan norma tes yang disusun.

Seorang atlet akan mengembangkan keterampilannya dari tehnik dasar ke tehnik yang

lebih lanjut apabila memiliki fisik yang cukup.

Landasan utama pemilihan atlet adalah kondisi fisik awal yang dimiliki calon atlet, fisik berperan utama dalam proses latihan, dengan fisik yang bagus maka tehnik, taktik, dan mental dapat meningkat seiring proses latihan, apabila fisik tidak mendukung penampilan atlet maka atlet tidak dapat menampilkan kemampuan tehnik, taktik, dan mental yang maksimal oleh karena itu pemanduan bakat khususnya fisik perlu dilaksanakan.

3. Hasil dari tes yang sudah dilakukan pada atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja menunjukkan bahwa berdasarkan norma daya tahan *cardiovascular* dari 8 orang sampel ternyata sebanyak 1 atlet (12,5%) memiliki hasil daya tahan *cardiovascular* pada kategori kurang sekali, 1 atlet (12,5%) memiliki hasil daya tahan *cardiovascular* pada kategori kurang, 2 atlet (25%) memiliki hasil daya tahan *cardiovascular* pada kategori sedang, 2 atlet (25%) memiliki hasil daya tahan *cardiovascular* pada kategori baik, 2 atlet (25%) memiliki hasil daya tahan *cardiovascular* pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil ini bahwa daya tahan *cardiovascular* atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo dikategorikan Baik.

Model tes fisik yang valid dan reliabel untuk pembibitan dan pembinaan atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo terdiri dari 5 bentuk tes fisik. Adapun isi dari model tes tersebut satu diantaranya berupa tes daya tahan *cardiovascular* dengan menggunakan tes *MFT*. Tes layak digunakan karena memenuhi syarat valid, reliabel, dan objektif. Kriteria atlet persatuan

bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja berdasarkan model tes fisik daya tahan *cardiovascular* adalah atlet memiliki nilai total rata-rata Baik. Tes mampu mengelompokkan atlet sesuai dengan potensinya. Potensi atlet dikelompokkan berdasarkan norma tes yang disusun.

Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Melalui latihan kondisi fisik kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan kesehatan secara umum.

4. Hasil dari tes yang sudah dilakukan pada atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja menunjukkan bahwa berdasarkan norma kelincuhan dari 8 orang sampel ternyata sebanyak 1 atlet (12,5%) memiliki hasil kelincuhan pada kategori kurang sekali, 2 atlet (25%) memiliki hasil kelincuhan pada kategori kurang, 1 atlet (12,5%) memiliki hasil kelincuhan pada kategori sedang, 3 atlet (37,5%) memiliki hasil kelincuhan pada kategori baik, 1 atlet (12,5%) memiliki hasil kelincuhan pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil ini jelas

bahwa kelincuhan atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo dikategorikan Baik.

Model tes fisik yang valid dan reliabel untuk pembibitan dan pembinaan atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo terdiri dari 5 bentuk tes fisik. Adapun isi dari model tes tersebut satu diantaranya berupa tes kelincuhan dengan menggunakan *t-test agility*. Tes layak digunakan karena memenuhi syarat valid, reliabel, dan objektif. Kriteria atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja berdasarkan model tes fisik kelincuhan adalah atlet memiliki nilai total rata-rata Baik. Tes mampu mengelompokkan atlet sesuai dengan potensinya. Potensi atlet dikelompokkan berdasarkan norma tes yang disusun.

Dimana kebugaran jasmani ini sebagai penentu ukuran kemampuan fisik atlet dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Makin tinggi derajat kesegaran jasmani atlet makin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Sebelum diterjunkan ke dalam gelanggang pertandingan seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan.

5. Hasil dari tes yang sudah dilakukan pada atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja menunjukkan bahwa berdasarkan norma kecepatan lari 30 meter dari 8 orang sampel

ternyata sebanyak 1 atlet (12,5%) memiliki hasil kecepatan lari pada kategori kurang sekali, 2 atlet (25%) memiliki hasil kecepatan lari pada kategori kurang, 2 atlet (25%) memiliki hasil kecepatan lari pada kategori sedang, 2 atlet (25%) memiliki hasil kecepatan lari pada kategori baik, 1 atlet (12,5%) memiliki hasil kecepatan lari pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil ini bahwa kecepatan lari 30meter atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo dikategorikan Baik.

3 Model tes fisik yang valid dan reliabel untuk pembibitan dan pembinaan atlet bulutangkis Galaxy Sidoarjo terdiri dari 5 bentuk tes fisik. Adapun isi dari model tes tersebut satu diantaranya berupa tes kecepatan lari 30 meter. Tes layak digunakan karena memenuhi syarat valid, reliabel, dan objektif. Kriteria atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo kategori remaja berdasarkan model tes fisik kecepatan lari 30meter adalah atlet memiliki nilai total rata-rata Baik. Tes mampu mengelompokkan atlet sesuai dengan potensinya. Potensi atlet dikelompokkan berdasarkan norma tes yang disusun.

Mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik, berarti mengembangkan atau meningkatkan kemampuan fisik (*physical abilities*) atlet. Latihan kondisi fisik berarti atlet diberi latihan komponen-komponen kesegaran jasmaninya dan komponen-komponen kesegaran geraknya. Dengan demikian 6 setiap atlet hendaknya dilatih komponen-komponen kondisi fisiknya tersebut dengan program latihan yang disusun sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Kemampuan fisik merupakan kebutuhan dasar dalam penampilan olahraga bulutangkis, dan kemampuan fisik juga harus dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilkan tehnik dan taktik yang sempurna seperti dalam olahraga bulutangkis.

B. Saran

1. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa dalam komponen kekuatan otot tungkai menunjukkan hasil yang kurang baik, sehingga dapat dijadikan sebagai kajian dan masukan bagi para pelatih persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo, agar meningkatkan kekuatan otot tungkai para atletnya, karena sangat berguna bagi pemain khususnya dalam pertandingan.
2. Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet persatuan bulutangkis Galaxy Sidoarjo dalam kategori Baik, oleh karena itu harus dilakukan pembenahan terus-menerus kondisi fisik melalui latihan yang dilakukan secara berlanjut dan memperhatikan aspek-aspek kondisi fisik yang dirasa masih perlu ditingkatkan dan latihan secara efektif.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
4. 1 Bagi atlet hendaknya melakukan latihan di luar 1 jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Sudjana. 2011. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- ¹ Dermawan. 2014. *Sumbangan Kekuatan Otot Perut, Kelincahan, Kecepatan, dan Kelentukan Togok terhadap Kemampuan Menyundul Bola Posisi Berdiri pada Siswa Kelas Olahraga di SMAN 4 Yogyakarta*. Skripsi Yogyakarta: FIK UNY.
- ¹¹ Harsuki. 2013. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hazim, ⁸ 2009. *Kontribusi Kekuatan otot tungkai, Kekuatan otot lengan, Tinggi lompatan, dan Kecepatan Reaksi Terhadap Pukulan Jumping Smash, Skripsi Yang Tidak Dipublikasikan*. Surabaya: UNESA University Press 8.
- Herman, Subardjah. 2000. *Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- ¹ Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo: LPP dan UPT UNS.
- James, Poole. 2008. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- Kemendiknas. 2005. *Panduan Penetapan Dan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Sekolah Khusus Olahraga*.
- Mackenzie. 2001. *VO2max* (online), (www.brianmac.co.uk, diakses 8 Februari 2013).
- ⁴ Menegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga.
- ¹ Muhamad, Yuzar Ismantara. 2015. *Profil kondisi fisik atlet PUSLATKOT PORDA Bulutangkis di Kota Yogyakarta Tahun 2015*. Skripsi Yogyakarta: FIK UNY.
- Nazir, Moh. 2009. *Metode Penelitian*. Ciawi-Bogor: Ghalia Indonesia.
- ² PB. PBSI. 2001-2005. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta.
- Pool, J (2007) *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pioner.
- Saifuddin, Azwar. 2010. *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Setyosari. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Subarjah, Herman. 2008. *Latihan Kondisi Fisik*. (online (filetype: pdf.com, diunduh 23 Mei 2010)).
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Jogjakarta: FIK UNY.
- ¹⁶ Tim penyusun. 2006. *Panduan Penulisan Dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya Press.
- ¹ Yogi, Septianto. 2015. *Profil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Yogyakarta Tahun 2015*. Skripsi Yogyakarta: FIK UNY.
- Yuyun Yudianta, dkk. 2011. *Latihan Fisik*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kategori Remaja Pada Klub Persatuan Bulutangkis Galaxy Sidoarjo

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

eprints.uny.ac.id

Internet Source

6%

2

Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya

Student Paper

3%

3

journal.uny.ac.id

Internet Source

2%

4

es.scribd.com

Internet Source

2%

5

futsalputri3lembang.blogspot.com

Internet Source

1%

6

abstrak.ta.uns.ac.id

Internet Source

1%

7

lib.unnes.ac.id

Internet Source

1%

8

docplayer.info

Internet Source

1%

9	eprints.upnjatim.ac.id Internet Source	<1 %
10	olahragamesinboreup.blogspot.com Internet Source	<1 %
11	Andhika Yahya Putra. "Analisis pelaksanaan manajemen Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) sepak takraw Jawa Tengah tahun 2017", Journal Power Of Sports, 2018 Publication	<1 %
12	www.scribd.com Internet Source	<1 %
13	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
14	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
15	www.neliti.com Internet Source	<1 %
16	mafiadoc.com Internet Source	<1 %
17	Submitted to Universitas Jember Student Paper	<1 %
18	id.123dok.com Internet Source	<1 %

19	a-research.upi.edu Internet Source	<1 %
20	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
21	makalahontheline.blogspot.co.id Internet Source	<1 %
22	repository.widyatama.ac.id Internet Source	<1 %
23	waskitamandiribk.files.wordpress.com Internet Source	<1 %
24	ranrintansnote.blogspot.com Internet Source	<1 %
25	takihumasunj.com Internet Source	<1 %
26	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off
Exclude bibliography On

Exclude matches Off