

Pengaruh Latihan Imagery dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Tusukan dalam Olahraga Anggar

by Mohammad Wahyu Bagus Prakosa

Submission date: 10-Dec-2020 11:32AM (UTC+0700)

Submission ID: 1470587817

File name: Ready_-_Imagery_dan_Konsentrasi_Terhadap_Ketepatan_Tusukan.docx (780.25K)

Word count: 2660

Character count: 17152



Pengaruh Latihan *Imagery* dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Tusukan dalam Olahraga Anggar

Mohammad Wahyu Bagus Prakosa^a, Agus Hariyanto^b, Rini Ismalasari^c

^{a,b,c} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Correspondence: mohamadprakosa16070805033@mhs.unesa.ac.id

Received: date month xxxx **Accepted:** date month xxxx **Published:** date month xxxx

11

Abstract

The purpose of this study is to analyze the effect of imagery and concentration training on puncture accuracy in fencing. It was a quasi-experimental research with a pretest-posttest control group design, involving 15 members of fencing extracurricular club in SMA Muhammadiyah 3 Surabaya. Respondents were then divided into three groups which consisted of 5 people each, which were control group (C), imagery-training group (IM), and concentration-training group (CT). Respondents in IM and CT were assigned to respected training that was conducted for six weeks, and puncture accuracy was measured using *kubadja* or fencing skill test before and after 6-weeks of training. The puncture accuracy score was then statistically analyzed using paired t-test and one-way Anova at confidence level set as 95%. Paired t-test analysis found that the mean puncture accuracy score in treatment groups (IM and CT) were higher than the control group, with significance value were 0.013 and 0.000, respectively. Further analysis using Anova test showed that the type of training significantly gave different effect on the puncture accuracy ($p < 0.05$). From these results we can conclude that the imagery and concentration training are proven to be effective in improving student's ability to perform accurate and precise punctures in fencing.

Keywords: Accuracy; concentration training; fencing; imagery training.

6

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap ketepatan tusukan dalam olahraga anggar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan *pretest-posttest control group design*. Responden dalam penelitian merupakan siswa SMA Muhammadiyah 3 Surabaya yang mengikuti ekstrakurikuler anggar sebanyak 15 orang. Responden dibagi menjadi tiga kelompok yang masing-masing berisi 5 orang, yaitu kelompok kontrol (C), kelompok yang diberi latihan *imagery* (IM), dan kelompok yang diberi latihan konsentrasi (CT). Latihan dilakukan selama enam minggu, dan ketepatan tusukan diukur menggunakan *kubadja* atau *fencing skill test* sebelum dan sesudah perlakuan. Skor ketepatan tusukan kemudian dianalisis secara statistik menggunakan *paired t-test* dan Anova *one-way* pada taraf kepercayaan 95%. Dari hasil analisis ditemukan bahwa rerata skor ketepatan tusukan pada kelompok IM dan CT lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, dengan nilai signifikansi secara berturut-turut sebesar 0.013 dan 0.000. Dari hasil uji Anova juga diketahui bahwa jenis latihan yang diberikan memberikan pengaruh yang berbeda secara signifikan pada masing-masing kelompok perlakuan ($p < 0.05$). Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* dan konsentrasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk melakukan tusukan dengan tepat dan akurat.

Katakunci: Akurasi; anggar; *imagery*, konsentrasi; ketepatan tusukan.

1. Pendahuluan

Anggar merupakan salah satu cabang olahraga elit yang sudah dikenal sejak lama, khususnya di negara barat (Rasyono & Decheline, 2019). Anggar telah dipraktikkan sejak jaman sebelum masehi untuk menangkis dan membela diri, namun penggunaannya sebagai olahraga mulai dikenal oleh masyarakat Eropa pada abad ke 15 (Green, 2016). Saat ini, anggar modern muncul sebagai salah satu olahraga kompetitif yang populer dan diakui dalam Olimpiade, dengan anggota federasi mencapai 150 negara di seluruh dunia (Chen et al., 2017). Di Indonesia, perkembangan olahraga anggar menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dalam beberapa tahun terakhir, dimana saat ini telah banyak berdiri pengurus cabang di beberapa daerah yang rutin menyelenggarakan turnamen setiap tahunnya (Fahrurozi, 2016).

Sebagaimana jenis olahraga bela diri lainnya, di dalam anggar dikenal dua macam aktivitas, yaitu kegiatan bertahan dan menyerang (Rasyono & Decheline, 2019). Seorang pemain anggar tidak hanya dituntut untuk mampu bertahan dan melindungi diri dari serangan lawan saja (Widowati & Decheline, 2020), tetapi juga harus mampu melancarkan serangan-serangan balik dengan cepat (Rasyono & Decheline, 2019). Namun sekalipun memiliki persamaan, ada hal pokok yang membedakan anggar dengan jenis olahraga bela diri lainnya, yaitu adanya penggunaan senjata khas berupa pedang. Pedang yang digunakan dalam anggar terdiri dari tiga macam, yaitu *floret (foil)*, *degen (epee)*, dan *sable (sabre)*, dimana setiap pedang memiliki karakteristik masing-masing (Kontochristopoulos & Tsolakis, 2019; Rimas & Sartono, 2020). Karena melibatkan penggunaan senjata, maka kemampuan dan kelincahan tangan dalam menangkis, menyerang, atau menusuk lawan merupakan ciri khas dari olahraga ini (Kurniawan, 2010; Yanto, 2013).

Di dalam olahraga anggar, gerakan menyerang (*lunge*) merupakan salah satu gerakan kunci yang harus dikuasai oleh setiap pemain (Sorel et al., 2019). Efektivitas serangan dalam permainan anggar ditentukan oleh cara pemain dalam menusuk bidang sasaran dengan tepat dan akurat untuk mendapat poin yang sah (Kamaruddin, 2011). Oleh sebab itu, kemampuan pemain dalam melakukan tusukan kepada bidang sasaran menjadi hal yang penting sebab dapat menentukan kemenangan di pertandingan (Ma'arif, 2015). Faktor mental dan psikologis merupakan hal memegang penting dalam hal ini, dimana mental yang baik akan mempengaruhi performa seorang pemain anggar. Kecerdasan pemain dalam membaca situasi dan arah gerakan dari lawan, di samping kemampuan untuk bisa fokus terhadap bidang sasaran merupakan hal yang harus dikuasai oleh atlet atau pemain (Herdinata, 2015). Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa selain dituntut untuk memiliki kemampuan fisik dan teknik yang baik, seorang pemain anggar juga harus memiliki mental dan konsentrasi yang baik pula agar dapat melakukan serangan dengan cepat dan menusuk lawan dengan tepat (Rasyono & Decheline, 2019).

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa sebagian besar faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat akurasi tusukan dalam olahraga anggar berkaitan dengan faktor mental, yaitu kurang fokus dan terburu-buru. Dalam studi yang dilakukan oleh Herdinata (2015) ditemukan fakta bahwa masih banyak atlet yang terlihat gugup dan tergesa-gesa dalam melakukan serangan. Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi, salah satunya karena tingkat perhatian dan fokus atlet mudah terganggu oleh distraksi atau rangsangan yang muncul secara bersamaan, baik dari faktor lingkungan, penonton maupun dari atlet itu sendiri (Septiyanto & Suharjana, 2016). Semua gangguan tersebut menyebabkan atlet tidak dapat berkonsentrasi secara penuh pada bidang sasaran, yang pada akhirnya menyebabkan tusukan menjadi meleset. Hal ini sungguh disayangkan, mengingat akurasi atau ketepatan tusukan merupakan salah satu poin penting yang berkontribusi besar dalam mencetak angka (Ma'arif, 2015).

Berbagai macam metode latihan telah dikembangkan untuk meningkatkan ketepatan tusukan, seperti melalui latihan serangan (*lunge*) atau latihan kelincahan yang dilakukan secara berulang-ulang. Namun sampai sejauh ini, metode latihan yang diterapkan lebih banyak berupa latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan *skill* dan kemampuan atlet saja, dan hanya sedikit yang memberikan metode berupa latihan mental (Pulungan & Dimiyati, 2019). Padahal, latihan mental merupakan hal yang penting dalam upaya mengelola perhatian dan konsentrasi atlet atau pemain untuk diarahkan pada teknik menyerang dan menusuk dengan tujuan dapat meningkatkan persentase keberhasilan dan akurasi tusukan (Septiyanto & Suharjana, 2016). Beberapa contoh latihan mental yang dapat dilakukan antara lain *self-hypnosis*, *self-talk*, visualisasi, relaksasi, dan *imagery* (Wibowo & Rahayu, 2016). Di antara berbagai metode tersebut, latihan *imagery* atau *imagery training* merupakan salah satu metode latihan yang banyak digunakan dalam berbagai cabang olahraga, sebab latihan ini memiliki banyak dampak positif terhadap peningkatan performa atlet, mulai dari meningkatkan kecepatan dalam *sprint* (Iftikhar et al., 2018) hingga memperbaiki akurasi servis bola voli (Septiyanto & Suharjana, 2016) dan tenis (Lindsay et al., 2019).

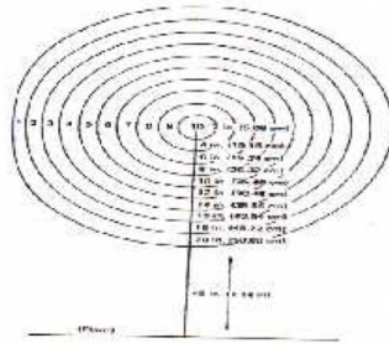
Berdasarkan permasalahan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan mental memiliki banyak manfaat untuk meningkatkan performa atlet atau pemain anggar, khususnya dalam meningkatkan keterampilan menyerang dan menusuk. Namun, sampai saat ini belum banyak penelitian yang mengangkat topik mengenai latihan *imagery* dan latihan konsentrasi. Oleh sebab itu, dilakukanlah penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap ketepatan tusukan yang dilakukan oleh siswa pemain anggar.

2. Metode Penelitian

12

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang menggunakan desain *randomize group pretest* dan *posttest*. Penelitian ini melibatkan 15 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler anggar di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya. Siswa-siswa tersebut kemudian dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok kontrol (C), kelompok yang diberi latihan *imagery* (IM), dan kelompok yang diberi latihan konsentrasi (KT). Pembagian kelompok dilakukan dengan teknik *ordinal pairing* untuk menyamakan kualitas anggota atau sampel dari masing-masing kelompok.

Latihan *imagery* dilakukan dengan mendemonstrasikan gerakan tertentu kepada responden, lalu responden diminta untuk membayangkan gerakan-gerakan tersebut dengan fokus dan seksama. Selanjutnya, responden diminta memperagakan gerakan tersebut hingga benar. Sedangkan untuk latihan konsentrasi dilakukan dengan memberi instruksi kepada responden untuk mencari kunci-kunci yang relevan dari beberapa blok angka mulai dari 00 hingga 99. Responden diminta untuk memberikan tanda terhadap angka-angka tersebut secara berurutan dalam waktu 2 menit hingga responden bisa memiliki konsentrasi yang baik. Setelah enam minggu diberikan latihan, ketepatan tusukan responden kemudian diukur menggunakan *kubadja* atau *fencing skill test*. Tusukan dinyatakan akurat apabila ujung senjata menyentuh lingkaran pada bidang sasaran.



Gambar 1. *Wall target* atau bidang sasaran pada *fencing skill test*

16

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif dilakukan dengan menyajikan rerata skor dan simpangan bakunya ($mean \pm SD$), sedangkan statistik inferensial dilakukan dengan uji t berpasangan (*paired t-test*) dan Anova *one way*, dengan taraf kepercayaan sebesar 95%.

3. Hasil

Penelitian ini melibatkan 15 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler anggar di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap ketepatan tusukan. Hasil analisis deskriptif dirangkum dalam Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Terhadap Ketepatan Tusukan

Kelompok	n	Ketepatan Tusukan*	
		<i>Pre</i>	<i>Post</i>
<i>Imagery</i> (IM)	5	7.90 \pm 2.19	9.00 \pm 0.70
Konsentrasi (KT)	5	8.12 \pm 0.75	9.80 \pm 0.44
Kontrol (C)	5	6.88 \pm 1.54	9.00 \pm 1.00

*disajikan dalam $mean \pm SD$ (dalam detik)

Hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan pada tiga kelompok menunjukkan adanya perbedaan rerata ketepatan tusukan sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa latihan *imagery* dan konsentrasi. Pada kelompok yang diberi latihan *imagery*, terjadi peningkatan rerata skor ketepatan tusukan dari 7.90 \pm 2.19 menjadi 9.00 \pm 0.70. Hal serupa juga dijumpai pada kelompok responden yang diberi latihan konsentrasi, dimana rerata skor ketepatan tusukan mengalami kenaikan dari 8.12 \pm 0.75 menjadi 9.80 \pm 0.44.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	n	<i>p-value</i>		Keterangan
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
<i>Imagery</i> (IM)	5	0.052	0.053	Normal
Konsentrasi (KT)	5	0.055	0.056	Normal
Kontrol (C)	5	0.053	0.055	Normal

17

Hasil uji normalitas pada Tabel 2 menunjukkan bahwa skor ketepatan tusukan pada semua kelompok memiliki distribusi yang normal baik sebelum dan sesudah diberi perlakuan ($p > 0.05$). Dengan begitu, analisis lanjutan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap ketepatan tusukan dapat dilakukan menggunakan *paired t-test* atau uji t berpasangan (Tabel 3).

Tabel 3. Hasil Uji Perbedaan terhadap Skor Ketepatan Tusukan Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Kelompok	n	Mean \pm SD	t	p-value
<i>Imagery</i> (IM)	5	3.000 \pm 1.581	4.24	0.013*
Konsentrasi (KT)	5	4.400 \pm 0.894	11.00	0.000*

*signifikan pada $p = 0.05$

Hasil uji beda menggunakan *paired t-test* diketahui bahwa nilai signifikansi pada kelompok yang diberi latihan *imagery* (IM) sebesar 0.013 dan kelompok yang diberi latihan konsentrasi (KT) sebesar 0.000. Hasil temuan ini mendukung temuan pada Tabel 1, bahwa rerata skor ketepatan tusukan pada kedua kelompok sebelum dan sesudah perlakuan memang berbeda secara statistik. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan kepada kelompok sampel berupa latihan *imagery* dan konsentrasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan tusukan.

Tabel 4. Perbedaan Pengaruh Jenis Latihan terhadap Ketepatan Tusukan

Kelompok	Δ Mean	p-value	
<i>Imagery</i> (IM)	Konsentrasi (KT)	-0.800	0.002*
	Kontrol (C)	0.000	0.001*
Konsentrasi (KT)	<i>Imagery</i> (IM)	0.800	0.002*
	Kontrol (C)	0.800	0.000*
Kontrol (C)	<i>Imagery</i> (IM)	0.000	0.001*
	Konsentrasi (KT)	-0.800	0.000*

*signifikan pada $p = 0.05$

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Anova one-way* dapat diketahui bahwa jenis latihan yang diberikan kepada responden memberikan perbedaan yang signifikan terhadap ketepatan tusukan. Dan dari hasil analisis lanjutan menggunakan uji Tukey diketahui bahwa ketepatan tusukan dari responden yang tidak diberi latihan apapun (C) secara statistik menunjukkan beda yang signifikan dibandingkan responden yang diberi latihan *imagery* (IM) atau konsentrasi (KT), dengan nilai signifikansi secara berturut-turut sebesar 0.001 dan 0.000.

4. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap ketepatan tusukan pemain anggar. Metode latihan yang diberikan merupakan bentuk latihan mental, sebab faktor psikologis memegang peran penting dalam meningkatkan performa seorang atlet, sebagaimana faktor fisik dan teknik juga turut meningkatkan keberhasilan atlet dalam suatu pertandingan (Sohrabi et al., 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa metode latihan *imagery* dan konsentrasi yang diberikan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan skor ketepatan tusukan dibandingkan dengan responden yang tidak mendapatkan perlakuan apapun ($p < 0.05$). Temuan ini serupa dengan hasil penelitian Fitria (2018) yang menyebutkan bahwa latihan *imagery* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi atau ketepatan tusukan dalam olahraga anggar ($p = 0.012$). Ada beberapa

mekanisme yang dapat menjelaskan hal ini, salah satunya yaitu melalui serangkaian proses yang melibatkan sekresi hormon endorfin. Latihan *imagery* dapat menghasilkan respon psikologis lebih tinggi, yang mana respon psikologis tersebut dapat merangsang sekresi hormon endorfin lebih banyak sehingga memberikan efek tenang dan rasa nyaman kepada atlet pada saat berlatih atau bertanding (Septiyanto & Suharjana, 2016). Efek relaksasi ini lah yang membantu atlet atau pemain untuk bisa berkonsentrasi lebih baik. Dalam studi lain disebutkan bahwa latihan *imagery* dapat membantu atlet mengatasi kecemasan yang muncul pada saat berlatih atau bertanding serta meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri atlet (Weinberg, 2008).

Selain itu, dalam penelitian lain disebutkan bahwa latihan *imagery* yang dilakukan secara berulang-ulang dapat merangsang aktivasi beberapa bagian otak yang biasanya akan aktif ketika pemain melakukan gerakan yang sesungguhnya. Dengan kata lain, pada saat pemain melakukan latihan *imagery*, aktivitas yang dilakukan oleh otak pada saat itu akan sama seperti aktivitas otak pada saat pemain melakukan *actual movement* atau gerakan secara langsung (Mizuguchi et al., 2012). Sehingga apabila latihan ini dilakukan secara berulang, maka otak akan terotomisasi untuk merekam gerakan-gerakan yang dibayangkan sebagai memori jangka pendek. Oleh sebab itu, ketika gerakan tersebut dipraktikkan maka otak akan secara otomatis untuk melakukan gerakan serupa dengan lebih baik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa atlet/pemain tersebut (Sohrabi et al., 2014). Otomatisasi yang dilakukan oleh otak sebagai dampak dari latihan *imagery* yang dilakukan secara terus menerus juga dapat mempersingkat durasi waktu dari suatu gerakan yang dilakukan, terutama untuk *multiple-target armpointing task* yang membutuhkan kecepatan dan akurasi spasial tinggi seperti anggar (Mizuguchi et al., 2012).

Selain dipengaruhi oleh latihan *imagery*, ketepatan tusukan pemain anggar juga dipengaruhi oleh latihan konsentrasi. Hal tersebut dibuktikan dalam studi ini, dimana kelompok responden yang diberi latihan konsentrasi memiliki skor ketepatan tusukan yang signifikan lebih tinggi dibanding responden yang tidak mendapat latihan apa-apa ($p=0.000$). Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju pada suatu objek tertentu (Pamungkas, 2016). *Sport psychologists*, pelatih, dan para ahli di bidang olahraga sepakat bahwa *attentional skill* seperti konsentrasi merupakan faktor esensial yang turut menentukan keberhasilan dalam suatu pertandingan (Moran, 2016).

Dalam anggar, seorang pemain harus dapat berkonsentrasi penuh dalam melakukan setiap pergerakan, mulai dari posisi sedia hingga melakukan serangan harus dilakukan dengan cepat, tepat, dan akurat agar dapat mencetak skor (Ma'arif, 2015). Seorang pemain anggar dituntut untuk dapat melakukan analisis dan memilih rangsangan visual dari lawan dengan cepat sebelum lawan melakukan gerakan (Hagemann et al., 2010; Roi & Bianchedi, 2008). Rangsangan ini kemudian diterima oleh otak dan akan dilepaskan bentuk gerakan balasan berupa menghindar atau menyerang dalam waktu yang cepat. Untuk melakukan hal ini, pemain anggar harus memiliki konsentrasi yang baik agar bisa memproses informasi dalam waktu yang singkat (Sorel et al., 2019). Selain itu, latihan konsentrasi juga dapat membantu pemain dalam menentukan dan mengarahkan ujung senjata tepat pada titik bidang tusukan lawannya. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka konsentrasi memegang peran besar dalam menentukan performa seorang atlet sebab konsentrasi dapat membantu atlet dalam melakukan eksekusi teknik (Septiyanto & Suharjana, 2016). Maka menjadi hal yang tidak bisa dipungkiri lagi bila pemain yang memiliki konsentasi tinggi akan memiliki peluang untuk menang lebih besar dibanding pemain yang memiliki konsentrasi rendah (Manurung & Dimiyati, 2019).

5. Simpulan dan Rekomendasi

Dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan faktor psikologis memiliki peran penting dalam meningkatkan performa pemain anggar, khususnya dalam hal akurasi atau ketepatan tusukan. Latihan *imagery* dan konsentrasi yang diberikan kepada responden terbukti dapat meningkatkan ketepatan tusukan. Namun, hasil dalam penelitian ini kurang bisa digeneralisasikan untuk pemain anggar secara keseluruhan karena keterbatasan jumlah sampel. Selain itu, keterbatasan lain dalam penelitian ini yaitu tidak adanya kontrol terhadap *confounding* variabel seperti karakteristik subyektif dari responden yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti usia, lama bermain anggar, dan kondisi fisik responden. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut perbedaan pengaruh dari jenis latihan yang diberikan.

Pengaruh Latihan Imagery dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Tusukan dalam Olahraga Anggar

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	journal.unesa.ac.id Internet Source	3%
2	www.neliti.com Internet Source	1%
3	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
4	docplayer.info Internet Source	1%
5	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	1%
6	garuda.ristekbrin.go.id Internet Source	1%
7	wahyujayadi.blogspot.com Internet Source	1%
8	journal.student.uny.ac.id Internet Source	1%
9	zombiedoc.com	

Internet Source

<1%

10

mafiadoc.com

Internet Source

<1%

11

journal.upgris.ac.id

Internet Source

<1%

12

rolaangga.blogspot.com

Internet Source

<1%

13

core.ac.uk

Internet Source

<1%

14

de.scribd.com

Internet Source

<1%

15

jurnal.ustjogja.ac.id

Internet Source

<1%

16

lib.unnes.ac.id

Internet Source

<1%

17

www.scribd.com

Internet Source

<1%

18

www.sebarin.today

Internet Source

<1%

19

ijogi.mums.ac.ir

Internet Source

<1%

20

jurnal.untan.ac.id

Internet Source

<1%

21	scholar.unand.ac.id Internet Source	<1%
22	idtesis.com Internet Source	<1%
23	repository.ipb.ac.id:8080 Internet Source	<1%
24	Dede Idawati, Siti Masitoh, Bachtiar S. Bachri. "Application of Learning Mobility Orientation on Social Skill of Blind Children", Journal of Education and Learning, 2020 Publication	<1%
25	journal.uny.ac.id Internet Source	<1%
26	anzdoc.com Internet Source	<1%
27	prosiding.farmasi.unmul.ac.id Internet Source	<1%
28	esd.psd.kps.ku.ac.th Internet Source	<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

Pengaruh Latihan Imagery dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Tusukan dalam Olahraga Anggar

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7
