



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 11%**

Date: Friday, November 01, 2019

Statistics: 253 words Plagiarized / 2317 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN, KELENTUKAN PINGGUL DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK MULA ATAS SEPAK TAKRAW (Survei Pada Atlet Klub Olahraga Pelajar Kabupaten Hulu Sungai Selatan) Mudianur Universitas Lambung Mangkurat Mudianur1978@yahoo.co.id

Abstrak Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap sepak mula atlet sepak takraw pelajar Kabupaten Hulu Sungai Selatan?. 2) Apakah ada kontribusi kelentukan pinggul terhadap sepak mula atlet sepak takraw pelajar Kabupaten Hulu Sungai Selatan?.

3) Apakah ada kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap sepak mula atlet sepak takraw pelajar Kabupaten Hulu Sungai Selatan?. 4) Apakah ada kontribusi keseimbangan, kelentukan pinggul dan koordinasi mata-kaki terhadap sepak mula atlet sepak takraw pelajar Kabupaten Hulu Sungai Selatan?. Metode yang digunakan adalah metode *ex post facto* dengan teknik tes dan pengukuran.

Populasi penelitian ini adalah klub olahraga pelajar sepaktakraw Kabupaten Hulu Sungai Selatan berjumlah 40 orang atlet yang terdiri dari 28 atlet putra dan 12 atlet putri, sedangkan sampel penelitian ini berjumlah 20 orang atlet dengan menggunakan teknik *sampling* total (simple random sampling). Kesimpulan penelitian: 1) Ada kontribusi keseimbangan terhadap sepak mula atlet sepak takraw pelajar Kabupaten Hulu Sungai Selatan.

2) Ada kontribusi kelentukan pinggul terhadap sepak mula atlet sepak takraw pelajar Kabupaten Hulu Sungai Selatan. 3) Ada kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap sepak mula atlet sepak takraw pelajar Kabupaten Hulu Sungai Selatan. 4) Ada kontribusi keseimbangan, kelentukan pinggul dan koordinasi mata-kaki terhadap sepak mula atlet sepak takraw pelajar Kabupaten Hulu Sungai Selatan.

Kata kunci: Sepak Takraw, Sepak Mula, Keseimbangan, Kelentukan Pinggul, Koordinasi Mata Kaki  
Abstract The purpose of this study is to find: 1) is there any contribution of balance to the sepak mula takraw on student athlete in Hulu Sungai Selatan Districts?. 2) is there any contribution of hip flexibility to the sepak mula takraw on student athlete in Hulu Sungai Selatan Districts?.

3) is there any contribution of ankle coordination to the sepak mula takraw on student athlete in Hulu Sungai Selatan Districts?. 4) is there any contribution of balance, hip flexibility and ankle coordination to the sepak mula takraw on student athlete in Hulu Sungai Selatan Districts?. The method that use on this study is *ex post facto* with test and measurement technique.

Population of this study is takraw sports club student in Hulu Sungai Selatan Districts that have 40 athletes that consist of 28 male athletes and 12 female athletes, meanwhile sample of this study using 20 athletes in simple random sampling. Conclusion of this study: 1) there is a contribution of balance to the sepak mula takraw on student athlete

in Hulu Sungai Selatan Districts?.

2) there is a contribution of hip flexibility to the sepak mula takraw on student athlete in Hulu Sungai Selatan Districts?. 3) there is a contribution of ankle coordination to the sepak mula takraw on student athlete in Hulu Sungai Selatan Districts?. 4) there is a contribution of balance, hip flexibility and ankle coordination to the sepak mula takraw on student athlete in Hulu Sungai Selatan Districts?.

Keywords: Sepak Takraw, Sepak Mula, Balance, Hip Flexibility, Ankle Coordination.

PENDAHULUAN Dalam permainan sepak takraw sepak mula (tekong) dapat dibagi menjadi 2 (dua macam gerakan, yakni: (a) sepak mula bawah, (b) sepak mula atas. Sepak mula bawah yang dilakukan kurang cepat dan bolanya cenderung melambung, sehingga mudah dikembalikan pihak lawan.

Jika tidak dengan bola lambung maka sepak mula juga sering gagal karena bola tidak dapat melewati net, atau arahnya tidak tepat pada sasaran. Hal ini disebabkan oleh rendahnya faktor fisik yang meliputi: (1) kekuatan, (2) kelentukan, (3) power otot tungkai, (4) daya tahan, (5) keseimbangan, dan (6) koordinasi gerak.

Selain factor fisik di atas, masalah lainnya yang sering terjadi disebabkan oleh faktor: (1) proses latihan yang tidak sesuai program yang dibuat, (2) minimnya jumlah pertandingan yang diikuti, menyebabkan atlet tidak memiliki pengalaman untuk mengasah kemampuan servisnya, (3) serta faktor mental yang meliputi rendahnya minat dan motivasi untuk berlatih, (4) tim sepak takraw pelajar Kabupaten Hulu Sungai Selatan tidak memiliki data faktor fisik untuk mendukung gerakan sepak mula atas takraw, seperti: (a) keseimbangan, (b) kelentukan, (c) power otot tungkai, (d) daya tahan, (e) keseimbangan, dan (f) koordinasi gerak.

Dalam melakukan sepak mula atas, kelentukan pinggul turut mempengaruhi terhadap perkenaan sepakan, dalam pelaksanaannya ketika bola dilambungkan oleh apit kiri atau kanan, baik ke arah atas atau ke arah samping badan maupun pada saat bola dilambungkan keatas tubuh, maka tungkai harus diangkat kesamping untuk menjauhi poros tubuh. Selanjutnya menarik tungkai ketengah mendekati poros tubuh.

Untuk itu, kelentukan pinggul sangat diperlukan agar dapat memperluas jangkauan tungkai terhadap bola, sehingga mampu untuk melakukan sepak mula yang keras dan terarah sesuai dengan kehendak tekong. Koordinasi mata-kaki merupakan unsur yang juga penting dalam melakukan gerakan sepak mula atas. Dalam pelaksanaannya melibatkan penglihatan mata engan di ikuti gerakan kaki, karena bola yang akan disepak dilambungkan oleh orang lain (apit kanan/kiri).

Dengan koordinasi mata-kaki yang baik, akan menghasilkan sepak mula yang terarah dan akurat. Sebaliknya, apabila koordinasi mata-kaki kurang baik, akan menghasilkan sepak mula atas yang kurang maksimal dan bola akan sulit untuk diarahkan. Dalam upaya memajukan prestasi olahraga sepak takraw, sehingga memungkinkan perkembangan olahraga sepak takraw ini menjadi lebih baik di masa yang akan datang khususnya atlet sepak takraw yang ada di Kabupaten Hulu Sungai Selatan.

Sebagai jalan keluarnya terhadap permasalahan ini, peneliti secara khusus mengkaji

lebih dalam mengenai kontribusi yang terdapat antara keseimbangan, kelentukan dan koordinasi mata-kaki seorang atlet sepak takraw dengan sepak mula atas pada permainan sepak takraw. METODE PENELITIAN Dalam penelitian ini mengambil objek penelitian berupa: keseimbangan, kelentukan pinggul, dan koordinasi mata-kaki yang sudah dimiliki sample, dengan demikian peneliti tidak memberikan perlakuan oleh karena itu pendekatan yang layak pada penelitian ini yakni metode *ex post facto*.

Nyoman Dantes (2012:59) menjelaskan: *Ex post facto* merupakan suatu pendekatan pada subjek penelitian untuk meneliti yang telah dimiliki oleh subjek penelitian secara wajar tanpa adanya usaha yang sengaja memberikan perlakuan untuk memunculkan variabel yang ingin diteliti. Untuk rancangan (desain) penelitian dapat digambarkan dalam bentuk diagram seperti dibawah ini: Gambar 1.

Desain Penelitian Keterangan: X1 : Keseimbangan X2 : Kelentukan X3 : Koordinasi Mata - Kaki Y : Sepak mula atas separtakraw HASIL PENELITIAN Pengujian hipotesis kontribusi / sumbangan di uji dalam bentuk dua presepsi yaitu pertama : pengujian hipotesis kontribusi relatif yang hanya memperhatikan variabel yang diteliti atau mengabaikan variabel yang lain terhadap Sepak Mula atas (Y) Atlet Sepak takraw Pelajar Kab.

Hulu Sungai Selatan, kedua : pengujian hipotesis kontribusi efektif yang memperhatikan variabel selain yang diteliti atau memperhatikan variabel yang lain bahwa Sepak Mula atas (Y) Atlet Sepak takraw Pelajar Kab. Hulu Sungai Selatan tidak hanya disumbang oleh variabel-variabel yang diteliti saja. Keseimbangan (X1) Terhadap Sepak Mula Atas (Y) Berdasarkan hasil analisis menyatakan ada kontribusi Keseimbangan terhadap Sepak Mula Atas Pemain Atlet Sepak Takraw Pelajar Kab. Hulu Sungai Selatan, dengan memberikan kontribusi relatif sebesar 51.1 %, kontribusi efektif sebesar 48.4%., dengan Sig. 0,000 < 0.05 sehingga regresinya Berarti.

Dengan demikian dari penelitian ini disimpulkan bahwa ada kontribusi antara Keseimbangan terhadap Sepak Mula Atas Atlet Sepak Takraw Pelajar Kab. Hulu Sungai Selatan. Keseimbangan memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap sepak mula atas oleh sebab itu menurut Sukardiyanto (2011:139). "Keseimbangan merupakan hal penting dalam melakukan gerakan. Keseimbangan adalah aspek dari merespon gerak yang efisien dan faktor gerak dasar".

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerak. Dalam keseimbangan yang perlu diperhatikan adalah waktu refleks, waktu reaksi dan kecepatan bergerak. Keseimbangan merupakan factor gerak dasar yang mana dalam melatih keseimbangan biasanya dibarengi dengan latihan kelincahan, kecepatan, bahkan kelentukan.

Bagi seorang atlet, keseimbangan sangat perlu ditingkatkan dan dilatih karena merupakan dasar untuk membangun kekuatan. Tujuan dari keseimbangan yang disampaikan oleh Greg gatz (2009:5) adalah : "Memberikan keseimbangan didalam bergerak, Keseimbangan dapat diartikan pula sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan sistim neuromuscular dalam posisi statis untuk sebuah respon ketangkasan atau untuk mengontrolnya dalam sebuah ketangkasan khusus.

Berdasarkan beberapa teori yang dikemukakan diatas, maka dapat disimpulkan keseimbangan dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat berat badan dan pusat gravitasi pada bidang tumpu, terutama pada saat posisi tegak dengan cara memelihara kedudukan aqualibrium yang terkendali tanpa menghiraukan tenaga internal dan eksternal sehingga dapat mengendalikan saraf otot pada saat bekerja terhadap melakukan servis sepak mula atas atlet sepak takraw.

Kelenturan Pinggul (X2) Terhadap Sepak Mula Atas (Y) Berdasarkan hasil analisis menyatakan ada kontribusi Kelenturan Pinggul terhadap Sepak Mula Atas Pemain Atlet Sepak Takraw Pelajar Kab. Hulu Sungai Selatan, dengan memberikan kontribusi relatif sebesar 23.1 % dan kontribusi efektif sebesar 18.8 %, dengan Sig. 0,032 < 0.05 sehingga regresinya Berarti.

Oleh karena itu kelenturan merupakan unsur dasar yang harus ditingkatkan bagi setiap atlet suatu cabang olahraga yang menuntut keluasaan gerak terkhususnya olahraga sepak takraw yang manfaat kelenturan dalam sepak takraw. Menurut Rick Engel (2010:73) kelenturan pinggul dapat meningkatkan kemampuan berputar, meningkatkan daya tumpu, peningkatan pemulihan, dan berkurangnya cedera.

Pada keterampilan sepak mula atas, kelenturan dibutuhkan karena akan menggunakan kaki tumpu dan adanya putaran tubuh. Dengan kelenturan yang baik, maka pelaku sepak mula dapat membangun tenaga secara efisien, tanpa kehilangan keseimbangan tubuh pada saat melakukan gerakan sepak mula atas pada sepaktakraw, dan raihan kakinya bisa lebih tinggi pada saat raihan bola.

Sehingga dapat menambah keterampilan sepak mula atas pada permainan sepak takraw. Berdasarkan dari teori diatas, maka yang dimaksud kelenturan pinggul dalam penelitian ini adalah kemampuan tekong untuk melakukan gerakan sepakan yang membutuhkan keluasaan gerak sendi panggul tanpa menyebabkan cedera dan pengembangannya dapat dilakukan dengan peregangan statis, peregangan dinamis, balistik dan proprioceptive neuromuscular facailitation (PNF), untuk meningkatkan keterampilan sepak mula atas sepak takraw.

Koordinasi Mata Kaki (X3) terhadap Sepak Mula Atas (Y) Hasil analisis menyatakan ada kontribusi Koordinasi Mata kakiterhadap Sepak Mula Atas Pemain Atlet Sepak Takraw Pelajar Kab. **Hulu Sungai Selatan dengan** memberikan kontribusi relatif 26,8% dan kontribusi efektif 22,8%, dengan Sig. 0,019 < 0.05 sehingga regresinya Berarti. Dengan demikian dari penelitian ini disimpulkan bahwa **ada kontribusi antara koordinasi Mata kaki Terhadap** Sepak Mula Atas.

Oleh karena itu koordinasi merupakan salah satu elemen kondisi fisik, koordinasi yang dimaksud disini adalah koordinasi yang berkaitan dengan gerak."Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan berbagai gerak pada tingkat kesulitan dengan cepat, tepat dan efisien" Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (2007:13). Bempa (2009:380) menyatakan "coordination is a complex motor skill necessary for hinh performance".

Pendekatan yang berhubungan **dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan** ini adalah faktor penting yang menentukan untuk mendapatkan teknik sempurna dan taktis. Koordinasi merupakan **suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik.**

Irawadi (2011:103) menarik kesimpulan sebagai berikut : "Koordinasi melibatkan urutan kegiatan yang rumit dan kompleks. Secara sederhana kegiatan ini mencakup reaksi terhadap input sensorik (stimulus), memilih dan pengolahan program motorik yang tepat dari belajar keterampilan (belajar motorik) dan akhirnya, melaksanakan suatu tindakan".

Berdasarkan hasil penelitian ini sumbangan koordinasi terhadap penguasaan keterampilan sangat besar dengan adanya integritas ketepatan pada penglihatan dan pergerakan yang dapat mengkoordinasikan seluruh rangkaian gerakan sepak mula melalui gerakan yang cepat dan efisien dapat meningkatkan kualitas sepak mula atas pada sepak takraw. c.

Keseimbangan (X1) Kelentukan Pinggul (X2), **dan Koordinasi Mata Kaki** (X3) terhadap Sepak Mula Atas (Y) Hasil analisis menyatakan ada kontribusi Keseimbangan, Kelentukan Pinggul, **koordinasi Mata Kaki terhadap** Sepak Mula Atas Pemain Atlet Sepak Takraw Pelajar Kab. **Hulu Sungai Selatan dengan** memberikan kontribusi relatif 73.8 % dan kontribusi efektif 68,9%, dengan Sig. 0,000 < 0.05 sehingga regresinya Berarti.

Oleh karena itu Keseimbangan, Kelentukan Pinggul dan koordinasi Mata Kaki sangat diperlukan dalam permainan Sepaktakraw, terlebih untuk melakukan teknik Sepak Mula Atas, dengan keseimbangan seorang pemain takraw secara tepat saat berdiri waktu refleks, waktu reaksi dan kecepatan biasanya dibarengi dengan kelincahan, kecepatan, bahkan kelentukan untuk mendapatkan hasil yang baik saat melakukan Sepak Mula Atas, yang sangat berpengaruh untuk awal menyerang ke daerah lawan dalam permainan bola takraw khususnya. Dalam suatu pertandingan sepak takraw atau suatu pertandingan lainnya, setiap orang atau regu pastinya menghendaki suatu kemenangan.

Biasanya ditentukan oleh suatu kematangan dalam melakukan sepak mula, untuk memperoleh suatu kemenangan dalam cabang sepak takraw dibutuhkan keterampilan dalam melakukan sepak mula, karena sepak mula merupakan sepakan pertama yang merupakan modal awal untuk mengancam lawan yang dilakukan oleh tekong. "Sepak mula yang baik adalah sepak mula yang mampu mengarah ke daerah lawan pada area sasaran" Ibid (2008:70).

Disini keterampilan seorang tekong sangat diperlukan karena seperti yang dikatakan Rick Engel, seperti "pitcher" dalam permainan bisbol, tekong juga berharap lawan tidak bisa menebak service yang akan dilakukan, mungkin pendek, kiri, kanan, sudut belakang, bola cepat, melintir, umpan bawah, tinggi, dan lainnya. Jadi menurut pendapat Rick Engel (2010) yaitu : "Sepak mula bukan semata-mata hanya sepakan pertama bola harus melewati net, tetapi juga sebagai sepakan mula yang mengancam pertahanan lawan, tentunya dengan memiliki keterampilan sepak mula yang baik".

Dengan demikian dari penelitian ini disimpulkan bahwa Keseimbangan, Kelentukan Pinggul dan Koordinasi Mata kaki memberikan sumbangan atau kontribusi yang besar terhadap Sepak Mula Atas Pemain Atlet Sepak Takrau Pelajar Kab. Hulu Sungai Selatan. KESIMPULAN (Kapital, TNR 12, 1 Spasi) Bagian ini berisi simpulan dari hasil penelitian dalam jurnal.

Selain itu, disini juga berisi diskusi dan saran, yaitu apa yang dapat dilakukan untuk mengembangkan penelitian ini. DAFTAR PUSTAKA (Kapital, TNR 12, 1 Spasi) Berisi sumber-sumber dan referensi yang dijadikan rujukan pada artikel untuk mendukung penelitian, penulisan daftar pustakan menggunakan [APA Style 12 Pts]. Contoh kutipan dari skripsi : Devita, Ade. (2013).

Survey Tes Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Basket (Passing, Dribbling, Dan Shooting) Pada Tim Bola Basket Putra Kelompok Umur 18 Tahun Klub Sahabat Semarang Tahun 2012. Skripsi, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Semarang. Contoh kutipan dari buku : Fenanlampir, Albertus., Muhyi, Muhammad. (2015). Tes dan



Pengukuran dalam olahraga. Yogyakarta: Andi Offset. Contoh kutipan dari Jurnal :  
Horicka, P., Hianik, J., & Šimonek, J. (2014).

The relationship between speed factors and agility in sport games. *Journal Of Human Sport & Exercise*, 9(1), 49-58. **Biografi Penulis [ Bold, TNR 12, 1 Spasi]** Biografi penulis memuat tentang identitas penulis yang meliputi: nama, profesi, instansi, jenjang pendidikan [TNR 12, 1 spasi] Contoh : Fajar Hidayatullah, M.Pd Penulis adalah dosen Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan.

Pendidikan terakhir penulis adalah Program Magister (S2) Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya, lulus tahun 2012.

#### INTERNET SOURCES:

---

<1% - <http://repository.upi.edu/view/subjects/GV.html>  
<1% -  
<http://jurnal.lppm.unsoed.ac.id/ojs/index.php/Prosiding/gateway/plugin/WebFeedGatewayPlugin/atom>  
<1% - <http://digilib.fkip.uns.ac.id/cari.php?mode=search>  
<1% - [http://repository.upi.edu/29066/6/S\\_KOR\\_1300074\\_Chapter3.pdf](http://repository.upi.edu/29066/6/S_KOR_1300074_Chapter3.pdf)  
<1% - <https://eprints.uns.ac.id/view/year/2010.default.html>  
<1% -  
<https://docplayer.info/163788-Bab-ii-tinjauan-pustaka-kerangka-berpikir-dan-hipotesis-untuk-memberikan-pengertian-yang-lebih-jelas-teori-teori-yang-akan.html>  
<1% - <https://sinta.unud.ac.id/uploads/wisuda/1202305003-2-BAB%20I.pdf>  
<1% - <https://ilmiahtesis.wordpress.com/category/pendidikan-olahraga/>  
<1% - <http://eprints.unm.ac.id/7082/1/TESIS%20SUDARMAN.doc>  
<1% - <https://eprints.uns.ac.id/6023/1/138851008201009461.pdf>  
<1% - [https://www.academia.edu/34025342/BAB\\_1\\_DAFTAR\\_PUSTAKA](https://www.academia.edu/34025342/BAB_1_DAFTAR_PUSTAKA)  
<1% -  
<https://banjarmasin.tribunnews.com/2018/01/03/dispورا-kalsel-berharap-kabupaten-kota-bikin-sentra-pembinaan-atlet>  
<1% -  
[https://www.researchgate.net/publication/326437742\\_Tes\\_dan\\_pengukuran\\_olahraga](https://www.researchgate.net/publication/326437742_Tes_dan_pengukuran_olahraga)  
1% - [https://www.academia.edu/20433105/Komparatif\\_klp\\_8](https://www.academia.edu/20433105/Komparatif_klp_8)  
1% - <http://repository.unpas.ac.id/40044/4/BAB%20III%20.pdf>  
<1% - <http://semnas.amikom.ac.id/document/pdf/159.pdf>  
1% -  
<https://sumerta21catatanpelajaranpenjas.blogspot.com/2013/06/10-komponen-biommotorik-tubuh-dalam.html>

1% - <https://vanbolon.blogspot.com/2013/09/bentuk-bentuk-latihan-fisik.html>  
<1% -  
<https://id.123dok.com/document/8ydn4v1q-bab-3-landasan-teori-perancangan-ulang-alat-terapi-berjalan-jenis-walker-yang-ergonomis-bagi-penderita-stroke-studi-kasus-di-instalasi-rehabilitasi-medik-rsup-dr-sardjito-bagian-stroke.html>  
<1% -  
[https://www.academia.edu/38429534/Pengembangan\\_Alut\\_Ukur\\_Kelentukaan\\_Berbasis\\_Sensor\\_Unltrasonik.pdf](https://www.academia.edu/38429534/Pengembangan_Alut_Ukur_Kelentukaan_Berbasis_Sensor_Unltrasonik.pdf)  
<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/2010/05/page/2/>  
<1% -  
<http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-madammappa-342-1-12.adam-k.pdf>  
<1% - <https://kebugarandanjasmani.blogspot.com/feeds/posts/default>  
1% -  
<http://semnaspobinadarma.ac.id/wp-content/uploads/2016/11/34-06-121-122-LAA-MulyadiHendryanto-STKIP-Rokania-Lompat-Jauh.pdf>  
<1% - <https://journal.uniku.ac.id/index.php/JESMath/article/download/952/678>  
<1% -  
<https://juniardi08.blogspot.com/2013/05/hubungan-antara-kekuatan-otot-tungkai.html>  
<1% - <https://semnas.unikama.ac.id/senastek/unduh/2019/template.doc>  
1% - <http://jurnal.stkipgri-bkl.ac.id/index.php/ECS/about/submissions>  
1% -  
[https://www.researchgate.net/publication/326289913\\_HUBUNGAN\\_KELINCAHAN\\_DENGAN\\_KETERAMPILAN\\_MENGGIRING\\_BOLA\\_BASKET\\_MAHASISWA\\_BARU\\_PROGRAM\\_STUDI\\_PENDIDIKAN\\_OLAHRAGA\\_STKIP\\_PGRI\\_BANGKALAN](https://www.researchgate.net/publication/326289913_HUBUNGAN_KELINCAHAN_DENGAN_KETERAMPILAN_MENGGIRING_BOLA_BASKET_MAHASISWA_BARU_PROGRAM_STUDI_PENDIDIKAN_OLAHRAGA_STKIP_PGRI_BANGKALAN)  
1% -  
[https://www.researchgate.net/publication/265258670\\_The\\_relationship\\_between\\_speed\\_factors\\_and\\_agility\\_in\\_sport\\_games](https://www.researchgate.net/publication/265258670_The_relationship_between_speed_factors_and_agility_in_sport_games)