irabel

by Pjkr UPGRIS

Submission date: 23-Jun-2025 12:46AM (UTC+0700)
Submission ID: 2700970222
File name: irabel.docx (152.71K)
Word count: 2497
Character count: 16520

ISSN : 2527-9580 (print)
ISSN : 2579-7662 (online)

Jendela Olahraga
Volume 10, No. 03, Juli 2025, pp. 259-265
DOI: http://dx.doi.org/10.26877/jo.v10i3.22441

Profil Kebugaran Jasmani Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket

Putri Fatma Irabel [a,1], Iyakrus [a,2], Silvi Aryanti [a,3,*], Samsul Azhar [a,4]

[a] Universitas Sriwijaya, Jl. Raya Palembang-Prabumulih no.KM.32, Kabupaten Ogan ilir 30862, Indonesia
[1] putrifatmairabel@gmail.com; [2] iyakrus@fkip.unsri.ac.id; [3] silviaryanti@fkip.unsri.ac.id*; [4] samsul@fkip.unsri,ac.id
* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history
Received 2025-03-22
Revised 2025-04-27
Accepted 2025-05-19

Keywords
Survey
Physical Fitness
Extracurricular
Basketball

ABSTRACT

This research aims to determine the fitness level of basketball extracurricular students. This study is a quantitative descriptive research, using survey methods and data collection techniques in the form of tests and measurements. The instrument used is the Nusantara Student Fitness Test (TKPN). The population of this study consisted of all 20 students participating in basketball extracurricular activities, with the research sample using purposive sampling of 20 male students aged 16-19 years. The results showed that the physical fitness levels of basketball extracurricular students were categorized as follows: Excellent category with 15% (3 students), Good category with 65% (13 students), Fair category with 20% (4 students), Poor category with 0% (0 students), and Very Poor category with 0% (0 students). From this description, it can be concluded that the results of the physical fitness test for Basketball Extracurricular students fall into good category.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

Kata kunci
Survei
Kebugaran Jasmani
Ekstrakurikuler
Bola Basket

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa ekstrakurikuler bola basket. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dan menggunakan metode survei kebugaran jasmani serta teknik pengumpulan data berupa pengujian dan pengukuran. Digunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Populasi dalam penelitian ini ialah 20 siswa di ekstrakurikuler bola basket, sampel penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu 20 siswa putra yang berumur 16-19 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket dengan kategori Baik Sekali dengan persentase 15% sebanyak 3 orang, Baik dengan persentase 65% sebanyak 13 orang, Cukup dengan persentase 20% sebanyak 4 orang, Kurang dengan persentase 0% sebanyak 0 orang dan kurang Sekali dengan persentase 0% sebanyak 0 orang. Dari uraian tersebut menunjukan bahwa hasil tes kebugaran jasmani pada siswa Ekstrakurikuler Bola Basket dalam kategori baik.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisesni CC–BY-SA

PENDAHULUAN

Bola basket adalah salah satu olahraga bola besar yang cukup popular di Indonesia dan sudah sangat berkembang dikalangan masyarakat. Salah satu olahraga yang terus berkembang seiring dengan kemajuan teknologi saat ini adalah bola basket (Aryanti et al., 2020). Bola basket adalah olahraga yang menghibur, kompetitif dan pastinya menyehatkan, olahraga ini dapat dimainkan oleh semua kalangan usia baik anak-anak maupun dewasa, laki-laki ataupun perempuan dapat memainkannya. Menurut

(Mulyadi & Nikon, 2019), pada dasarnya permainan bola basket bertujuan untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kebugaran jasmani danmencapai prestasi yang optimal.

Menurut (Oki Candra et al., 2023) , untuk mahir dalam permainan bola basket seorang pemain membutuhkan teknik yang baik dan benar. Akan tetapi menurut (Nugroho & Yuliandra, 2021), selain teknik ada beberapa unsur pada permainan bola basket untuk meraih prestasi diantaranya yaitu, taktik, mental permainan, dan kondisi fisik. Oleh karena itu seiring dengan teknik gerakan yang baik tentunya kondisi fisik juga sangat penting dalam cabang olahraga ini, mengingat bahwa olahraga bola basket merupakan olahraga dengan gerakkan kompleks yang membutuhkan komponen kondisi fisik yang baik, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan yang mempengaruhi gerakan teknik dalam permainan bola basket. Kesanggupan seseorang untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari sangat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran mereka. Jika tingkat kebugaran seseorang baik, maka semakin produktif mereka dalam pekerjaan mereka. Oleh karena itu, kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap performa atlet karena dengan kondisi fisik yang bagus dapat menunjang kualitas gerak teknik atlet (Ade Prastian et al., 2023).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian penting dari komponen kondisi fisik. Menurut (Majid, 2020), Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam menjalankan kegiatan setiap hari dengan tingkat intensitas rendah, sedang maupun tinggi tanpa mengalami lelah yang berlebihan. Menurut (Pranata, 2022), Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mencapai suatu tujuan olahraga dengan semaksimal mungkin. Sedangkan menurut (Komang et al., 2020), kebugaran jasmani lebih menitik beratkan pada physiological fitness, yang berarti penyesuaian tingkat kesehatan yang dimiliki seseorang untuk melakukan tugas fisik yang harus dilaksanakannya. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa lelah dan untuk mencapai tujuan tertentu. Untuk menjalani kehidupan ini sepenuhnya membutuhkan kebugaran yang prima, tanpa kebugaran, seseorang bisa cepat lelah dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari karena kebugaran jasmani menentukan derajat kesehatan seseorang (Indra Bayu et al., 2021).

Kebugaran jasmani secara umum dipengaruhi faktor internal, yang meliputi yang sudah ada di dalam tubuh seseorang seperti kesadaran, keinginan dan kebutuhan terhadap kebugaran jasmani dalam dirinya dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu berupa aktivitas fisik yang dilakukan, lingkungan sekitar, pola makan dan kebiasaan yang dilakukan seperti merokok dan konsumsi alkohol (Budhi Utama et al., 2023). Menurut (Putri et al., 2024), Kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat diantaranya mengurangi resiko kelelahan yang berlebihan saat melakukan aktivitas sehari-hari, membuat suasana hati baik, dan menurunkan resiko terkena penyakit.

Menurut (Sujoko & Saputra, 2022), Komponen kebugaran jasmani mencakup aspek keterampilan dan kesehatan. Komponen keterampilan antara lain keseimbangan, kelincahan, kecepatan,

kelentukan, kecepatan reaksi, dan koordinasi. Komponen kesehatan antara lain daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan komposisi tubuh. Pada permainan bola basket, kecepatan (*speed*), kekuatan *(strength*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*) dan kelentukan (*flexibility*) adalah komponen kondisi fisik yang penting (Adii et al., 2023). Untuk mengetahui tingkat kebugaran seseorang perlu dilakukan tes kebugaran jasmani.

Tes kebugaran jasmani atau sering juga dikenal dengan *fitness test* terdiri dari beberapa tes yang mencangkup komponen-komponen fisik. Setiap tes dan pengukuran untuk melihat tingkat kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai cara dan tahap yang memiliki manfaat serta tujuan yang berbeda (Yusfi et al., 2021). Salah satu instrument tes kebugaran jasmani yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) merupakan gagasan dari KEMENPORA (Kementerian Pemuda Dan Olahraga) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menilai, dan menganalisis tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik. Beberapa tes fisik, seperti PACER Test, V Sit Reach, Sit Up, Squat Thrust, dan pengukuran Indek Masa Tubuh (IMT), termasuk dalam ujian ini. Hasil tes kebugaran jasmani pada instrument TKPN dikategorikan menjadi Baik Sekali (BS) dengan hasil capaian >4, Baik (B) dengan hasil capaian 3-3,9, Sedang (S) dengan capaian 2-2,9, Kurang (K) dengan hasil capaian 1-1,9, dan Kurang Sekali (KS) dengan capaian <1 (Kemenpora, 2022).

Menurut (Indra Bayu et al., 2023) sangat penting bagi guru untuk melaksanakan tes kebugaran pada peserta didik untuk mengetahui seberapa sehat mereka, karena tingkat kebugaran jasmani adalah ukuran awal seberapa sehat seseorang. Prestasi anak sangat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmaninya, terutama pada anak yang mengikuti kegiatan luar ruangan seperti ekstrakurikuler bola basket. Dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga disekolah, ekstrakurikuler tidak hanya mengembangkan minat dan bakat siswa di luar kelas, tetapi juga memberi siswa kesempatan untuk berprestasi dalam cabang olahraga yang mereka sukai. Kegiatan ekstrakulikuler penting untuk dikembangkan, karena kegiatan pembelajaran di sekolah dianggap masih kurang untuk mengembangkan potensi yang ada pada siswa. Dalam lingkungan sekolah, aktivitas ekstrakurikuler harus memenuhi kebutuhan berlatih siswa serta mendorong mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik (Sopiyah Maliza et al., 2023). Berdasarkan penjelasan tujuan utama penelitian adalah untuk memahami batas tingkat kebugaran siswa ekstrakurikuler bola basket.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dan menggunakan metode survei kebugaran jasmani. Penelitian dilakukan di Lapangan Basket Komplek Pertamina RU III, Kel. Komperta, Kec. Plaju, Kota Palembang, Sumatera Selatan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 November s.d 25 november 2024. Subjek dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa laki-laki yang dalam ekstrakurikuler basket yang mengikuti pertandingan DBL berusia 16-19 tahun, berjumlah 20 orang. Metode pengumpulan data yaitu pengujian dan pengukuran menggunakan pedoman TKPN (tes

kebugaran pelajar nusantara) kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Dalam penelitian ini digunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dari Kemenpora sebagai instrumen penelitiannya yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani pada pelajar, dengan beberapa tes yang berguna untuk mengukur komponen fisik pada pemain bola basket yang merupakan siswa ekstrakurikuler. Untuk melakukan tes, empat penilaian digunakan: V Sit and Reach, Squat Thrust 30 detik, Sit Up 60 detik dan PACER Test. Hasil penilaian yang didapatkan berupa nilai dan indeks penilaian antara lain: baik sekali (BS), baik (B), cukup (C), kurang (K), kurang sekali (KS). Tes dilakukan dalam jangka waktu 2 hari yang mana V Sit and Reach, Squat Thrust, Sit Up dilakukan dihari pertama dan di hari kedua dilakukan PACER Test. Digunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini yang menggunakan tabel frekuensi persentase dengan bantuan *Microsoft Excel*.

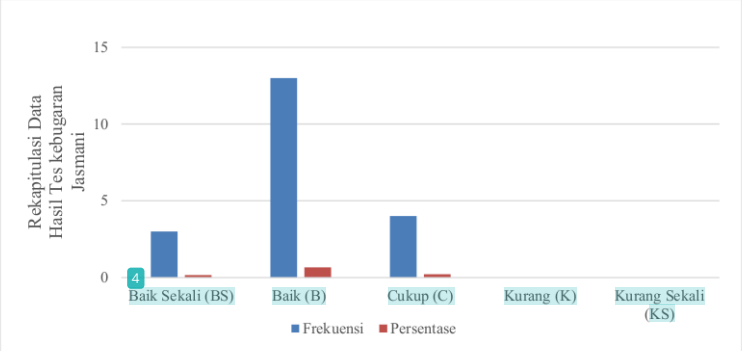
HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data berdasarkan serangkaian tes dan pengukuran yang dilakukan, kemudian setiap hasil dijumlahkan sesuai dengan hasil yang diperoleh dan norma yang digunakan dari setiap tes selanjutnya persentase dan klasifikasi tes akan dilakukan berdasarkan kategori dan norma. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dengan program *Microsoft Excel* yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket

Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
>4	Baik Sekali (BS)	5	3	15%
3 - 3,9	Baik (Baik)	4	13	65%
2 - 2,9	Cukup (C)	3	4	20%
1 - 1,9	Kurang (K)	2	0	0%
<1	Kurang Sekali (KS)	1	0	0%
	Total		20	100%

Dari tabel diatas diperoleh nilai tes kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler yang dapat dilihat pada gambar diagram persentase dari hasil tes dengan tiap-tiap kategori dinilai secara langsung oleh peneliti dari 20 siswa, dengan acuan standar tes sebagai berikut: untuk kategori Baik Sekali (BS) diperoleh nilai 15% dengan indikator pada tiap tes menunjukkan angka baik sekali, Baik (B) 65% dengan indikator pada tiap tes menunjukkan angka baik, Cukup (C) 20% dengan indikator pada tes v sit and reach, squat thrust, dan pacer yang menunjukkan menyebabkan angka cukup , Kurang (K) 0% dan Kurang Sekali (KS) 0%. Jumlah keseluruhan dalam persentase 100% dapat dilihat pada diagram persentase dari hasil ujian:



Gambar 1. Rekapitulasi Data Hasil Tes kebugaran Jasmani

Walaupun sudah tergolong dalam kategori baik pelatih diharapkan dapat lebih memperhatikan latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet yang dapat dilihat dari hasil tes seperti, latihan daya tahan, latihan kelentukan dan latihan kekuatan, serta pelaksanaan tes kebugaran jasmani tetap perlu dilaksanakan secara rutin oleh pelatih untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa dalam jangka waktu tertentu dan sebagai acuan untuk memberikan serangkaian latihan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani menjadi faktor penting bagi manusia dalam menunjang hasil aktivitas yang dilakukan (Priono & Lestari, 2024). Motivasi sangat dibutuhkan dalam peningkatan kebugaran jasmani pada peserta didik di sekolah (Destriana et al., 2023).

Karena kebugaran jasmani merupakan tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis seseorang guna melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan untuk mencapai tujuan tertentu. Oleh karena itu, kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa Ekstrakurikuler Bola Basket baik pada saat melaksanakan latihan maupun saat bertanding untuk menunjukkan performa terbaik sebagai atlet tersebut. Dan tidak hanya untuk atlet saja kebugaran jasmani juga sangat penting bagi siswa dalam kegiatan sehari-harinya baik di lingkungan rumah ataupun di lingkungan sekolah, serta guna menunjang prestasi siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan survei secara langsung dan analisis data yang sudah dilaksanakan bisa disimpulkan bahwa Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat kebugaran pada siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler bola basket yang mendapatkan hasil akhir penelitian dengan kategori Baik Sekali dengan persentase 15% sebanyak 3 orang, Baik dengan persentase 65% sebanyak 13 orang, Cukup dengan persentase 20% sebanyak 4 orang, Kurang dengan persentase 0% sebanyak 0 orang dan kurang Sekali dengan persentase 0% sebanyak 0 orang. Dari uraian tersebut menunjukan

bahwa hasil tes kebugaran jasmani pada siswa Ekstrakurikuler Bola Basket dalam kategori Baik. Hasilnya, peneliti menyarankan kepada semua siswa untuk selalu menjadi sehat secara fisik dengan berpartisipasi dalam olahraga serta aktifitas fisik lainnya dan kepada pelatih untuk mengamati tingkatan kebugaran atlet dengan memberi bermacam-macam latihan fisik dan latihan tambahan guna menjaga harmoni fisik dari atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Ade Prastian, M. F., Syafaruddin, S., & Iyakrus, I. (2023). Survei Kondisi Fisik Atlet Senam Lantai Di Club Gymnastic Persani Palembang Sumatera Selatan. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 3882–3888. https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.22378

Adii, Y., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Permainan bola basket: sebuah tinjuan konseptual singkat. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *22*(4), 277. https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16468

Aryanti, S., Richard Victorian, A., & Hartati. (2020). Development of Physical Test Applications Basketball Sports Model in Regional Student Education and Training Center. *Journal Atlantis Press: International Conference on Progressive Education (ICOPE 2019)*, *422*, 176–178. https://doi.org/10.2991/assehr.k.200323.115

Budhi Utama, N., Destriani, D., & Aryanti, S. (2023). Health Literacy And Physical Fitness Profile Of Students At Senior High School. *Jurnal Performa Olahraga*, *8*(2), 39–45. https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/472

Destriana, D., Aryanti, S., Destriani, D., Syamsuramel, S., Ramadhan, A., Nanda, F. A., & Lestari, R. (2023). Pendampingan dan Bimbingan Teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru PJOK di Kabupaten Lahat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *1*(9), 1960–1968. https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i9.451

Indra Bayu, W., Destriana, D., Richard Victorian, A., Yusfi, H., & Solahuddin, S. (2021). Fitness Level Effect On The Grade-Point Average Of Physical Education Major Students. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, *4*(2), 180. https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5239

Indra Bayu, W., Yusfi, H., & Usra, M. (2023). Pendampingan pengukuran kebugaran jasmani berbasis penilaian mandiri melalui aplikasi Sriwijaya Bugar. In *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 3, Issue 2). http://journal2.um.ac.id/index.php/promotif

Kemenpora. (2022). *Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. Jakarta : Kemenpora.

Komang, N., Tri, A., & Dewi, C. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *8(1)*, 1–9. https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29573

Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan*, *(Vol. 1)*, 74–80. http://conference.um.ac.id/index.php/fik/article/view/449

Mulyadi, H., & Nikon, B. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *2*(2), 26–32. https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.482

Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science & Education Journal*, *2*(1). https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988

Oki Candra, O., Rahmadani, A., & Keguruan dan, F. (2023). Sosialisasi Teknik Dasar Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*, *2*(6). https://bajangjournal.com/index.php/JPM/article/view/5911

Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, *10*(02), 107–116. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189

Priono, J., & Lestari, D. A. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR. *Jendela Olahraga*, *9*(1), 168–178. https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.17945

Putri, A., Amanda, A., Hasnah, A., Sianturi, B. Y., Putri, S. D., & Sidik, F. (2024). Meningkatkan Kesadaran Dan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Melalui Program Edukasi Dan Aktivitas Fisik Yang Menyenangkan. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, *8*(6), 240–244. https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jikm/article/view/3397

Sopiyah Maliza, A., Iyakrus, Yusfi, H., & Ramadhan, A. (2023). Pengaruh Latihan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, *8*(1), 88–93. https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2396

Sujoko, I., & Saputra, R. (2022). Pengaruh Latihan Senam Ayo Bersatu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Akbid Wahana Husada. *UPT Publikasi Dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin* , 124–130. http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5936

Yusfi, herri, Amelia Suganda, V., Destriani, & Richard Victorian, A. (2021). Sosialisasi Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Berbasis Laboratorium Pada Guru Pendidikan Jasmani di Kota Palembang. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, *1*(2), 31–36. https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i2.18847

irabel

ORIGINALITY REPORT

19%	14%	12%	10%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	5%
2	journal.upgris.ac.id Internet Source	2%
3	www.researchgate.net Internet Source	1%
4	docplayer.info Internet Source	1%
5	zadoco.site Internet Source	1%
6	fikunesa.files.wordpress.com Internet Source	1%
7	Submitted to Universitas PGRI Semarang Student Paper	1%
8	irje.org Internet Source	1%
9	performa.ppj.unp.ac.id Internet Source	1%
10	lib.unnes.ac.id Internet Source	1%
11	123dok.com Internet Source	1%
12	ejournal.mandalanursa.org Internet Source	1%

13	www.ecoeet.com Internet Source	1 %
14	Edwin Wahyu Dirgantoro, Lazuardy Akbar Fauzan. "Implementation Of Physical Fitness Visual Board To Establish Community Physical Fitness Level In Batu Licin Coastal South Kalimantan", Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2021 Publication	1 %
15	bajangjournal.com Internet Source	1 %
16	online-journal.unja.ac.id Internet Source	1 %

Exclude quotes	Off	Exclude matches	< 1%
Exclude bibliography	On		