

## Lampiran 1

### Instrumen Tes Teknik Awal Sampel dan Tes Akhir Lari 20m

No	Tes Awal dan Akhir lari 20 Meter	Penilaian	
		1	2
1.	siku ditekuk, kaki dan tangan bergerak berlawanan		
2.	kaki melayang & berlangsung dengan cepat/singkat		
3.	mendarat menggunakan tumit atau punggung kaki		
4.	sudut kaki mendekati pantat sekitar 90 derajat		
Jumlah			

Keterangan: skor bernilai 1 apabila mampu melakukan gerakan dengan baik dan jumlah skor maksimal 8

Cara pengisian penilaian :

1. Skor tertinggi bernilai 1 perpercobaan apabila anak tersebut mampu melakukan gerakan sesuai indikator dengan benar.
2. Skor terendah bernilai 0 perpercobaan apabila anak tersebut mampu melakukan gerakan sesuai indikator tetapi tidak sempurna.
3. Jumlah Skor maksimal apabila mampu melakukan gerakan dengan benar bernilai 8.

## Lampiran 2

## Data Mentah Hasil tes awal lari 20 meter

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>SKOR TES AWAL (X)</b>
1	Jihad Rizla Mulya	4
2	Ambara Putra	7
3	Paul David K	8
4	Muhammad Imam Akbar	4
5	Rifai Azki	5
6	Iqbal Rafles	5
7	Ridho Azka	3
8	Fajar Pringgo Nugraha	4
9	Ega Bayu Aji	8
10	Gabriel	3
11	lin Yunike	5
12	Ilham Maulana Putra	5
13	Indah Purnama Sari	4
14	Inka	4
15	Johanes Iwan	3
16	M. Farid Wajdi	4
17	M. Irsyad	4
18	M. Rifki	5
19	Dendi Sapriansyah	6
20	Dirga	5
21	Agus Prasetyo	3
22	M. Ridho Abdillah	3
23	Abdullah Haris Latif	3
24	Muhammad Farhan	5
25	Nurhasannah	4
26	Kenny Baswara	4
27	Cristian Sitompul	4

## Lampiran 3

## Data Mentah Hasil Tes Akhir Lari 20 meter

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>SKOR TES AKHIR (Y)</b>
1	Jihad Rizla Mulya	5
2	Ambara Putra	7
3	Paul David K	8
4	Muhammad Imam Akbar	6
5	Rifai Azki	6
6	Iqbal Rafles	6
7	Ridho Azka	5
8	Fajar Pringgo Nugraha	6
9	Ega Bayu Aji	8
10	Gabriel	6
11	Iin Yunike	5
12	Ilham Maulana Putra	6
13	Indah Purnama Sari	4
14	Inka	5
15	Johanes Iwan	4
16	M. Farid Wajdi	6
17	M. Irsyad	6
18	M. Rifki	6
19	Dendi Sapriansyah	6
20	Dirga	5
21	Agus Prasetyo	5
22	M. Ridho Abdillah	4
23	Abdullah Haris Latif	5
24	Muhammad Farhan	7
25	Nurhasannah	7
26	Kenny Baswara	6
27	Cristian Sitompul	4

#### Lampiran 4

Data tes awal dan tes akhir skor gerak lokomotor lari

NO	Tes Awal (X)	X <sup>2</sup>	Tes Akhir (Y)	Y <sup>2</sup>
1	4	16	5	25
2	7	49	7	49
3	8	64	8	64
4	4	16	6	36
5	5	25	6	36
6	5	25	6	36
7	3	9	5	25
8	4	16	6	36
9	8	64	8	64
10	3	9	6	36
11	5	25	5	25
12	5	25	6	36
13	4	16	4	16
14	4	16	5	25
15	3	9	4	16
16	4	16	6	36
17	4	16	6	36
18	5	25	6	36
19	6	36	6	36
20	5	25	5	25
21	3	9	5	25
22	3	9	4	16
23	3	9	5	25
24	5	25	7	49
25	4	16	7	49
26	4	16	6	36
27	4	16	4	16
<b>∑</b>	<b>122</b>	<b>602</b>	<b>154</b>	<b>910</b>

## Lampiran 5

Langkah–langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variabel tes awal skor gerakan lokomotor lari

1. Sampel (N) = 27
  
2. Rentang (R) = Data terbesar – Data terkecil  
= 8 – 3  
= 5
  
3. Banyak Kelas (BK) =  $1 + 3,31 \log n$   
=  $1 + 3,31 \log 27$   
=  $1 + (3,31 \times 1,43)$   
=  $1 + 4,73$   
= 5,73 dibulatkan menjadi 6
  
4. Panjang Kelas (PK) =

$$\begin{aligned} 3. \text{ Banyak Kelas (BK)} &= 1 + 3,31 \log n \\ &= 1 + 3,31 \log 27 \\ &= 1 + (3,31 \times 1,43) \\ &= 1 + 4,73 \\ &= 5,73 \text{ dibulatkan menjadi } 6 \end{aligned}$$

$$4. \text{ Panjang Kelas (PK)} =$$

## Lampiran 6

Data tes awal dan tes akhir skor gerak lokomotor

Tabel 3. Data tes awal dan tes akhir skor gerak lokomotor lari

NO	Tes Awal (X)	X <sup>2</sup>	Tes Akhir (Y)	Y <sup>2</sup>
1	4	16	5	25
2	7	49	7	49
3	8	64	8	64
4	4	16	6	36
5	5	25	6	36
6	5	25	6	36
7	3	9	5	25
8	4	16	6	36
9	8	64	8	64
10	3	9	6	36
11	5	25	5	25
12	5	25	6	36
13	4	16	4	16
14	4	16	5	25
15	3	9	4	16
16	4	16	6	36
17	4	16	6	36
18	5	25	6	36
19	6	36	6	36
20	5	25	5	25
21	3	9	5	25
22	3	9	4	16
23	3	9	5	25
24	5	25	7	49
25	4	16	7	49
26	4	16	6	36
27	4	16	4	16
<b>∑</b>	<b>122</b>	<b>602</b>	<b>154</b>	<b>910</b>



**Lampiran 7**

Perhitungan Tes Awal dan Akhir Skor Gerak Lokomotor Lari

1. Mencari nilai rata-rata

M

### 3. Mencari Standar Kesalahan SE



Keterangan:

X : Tes awal lari 20m

Y : Tes akhir lari 20m

x : Nilai rata-rata tes awal

y : Nilai rata-rata tes akhir

D : Selisih

**Lampiran 9**

Perhitungan Skor Gerak Lokomotor Lari Awal dan Akhir

1. Teknik Perhitungan Uji-t pada Tes Lari

Hipotesis

a.

#### 4. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$SE_{MD} =$$

## Lampiran 10

### Dokumentasi Penelitian



**Gambar 1 Pengumpulan anak-anak**

**Sumber: Dokumentasi Pribadi**



**Gambar 2 Foto bersama orang tua dan anak-anak tunagerahita**

**Sumber: Dokumentasi Pribadi**

## Peregangan



**Gambar 3 Pemanasan Statis**  
Sumber: Dokumentasi Pribadi



**Gambar 4 Pemanasan Dinamis**  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

## Senam Otak



**Gambar 5 *Belly Breathing***  
Sumber: Dokumentasi Pribadi



**Gambar 6 *Cross Crawl***  
Sumber: Dokumentasi Pribadi



## Pendinginan



**Gambar 7 Peregangan Statis**  
**Sumber: Dokumentasi Pribadi**

## Lampiran 11

**Program latihan senam otak anak tunagrahita kategori sedang di *Special Olympics* Indonesia Jakarta.**

Minggu	HARI	LATIHAN	WAKTU
<b>I</b>	Selasa	Pemanasan	15 menit
	Kamis	Permainan	10menit
	Sabtu	Senam otak	15 menit
		Pendinginan	10 menit
<b>II</b>	Selasa	Pemanasan	15 menit
	Kamis	Senam otak	10menit
	Sabtu	Pendinginan	10 menit
<b>III</b>	Selasa	Pemanasan	15 menit
	Kamis	Permainan	10menit
	Sabtu	Senam otak	15 menit
		Pendinginan	10 menit
<b>IV</b>	Selasa	Pemanasan	15 menit
	Kamis	Lompat jauh	10menit
	Sabtu	Senam otak	15 menit
		Pendinginan	10 menit