

Lampiran 1. Perhitungan Deskripsi Data

Tabel 1. -Data Skor Tes Keseimbangan Kelompok Menggunakan *Cross Back*

No	Nama	X ₁	X ₂
1	M.R	40	45
2	M.RF	35	35
3	F.F	35	35
4	D.H	30	35
5	D.R	30	30
6	R.Z	25	25
7	A.A	25	25
8	F.Y	20	20
9	I.P	20	20
10	F.P	10	15
Σ		270	285

Tabel 2. –Data Skor Tes Keseimbangan Kelompok Menggunakan *Ghunters*

No	Nama	Y ₁	Y ₂
1	K.B	40	50
2	R.P	40	45
3	H.A	35	40
4	D.N	30	40
5	N.O	30	35
6	M.A	25	30
7	A.J	25	30
8	N.F	20	25
9	E.K	15	20
10	R.S	15	15
	Σ	275	330

Langkah – Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variabel Tes Awal Data Skor Tes Keseimbangan Kelompok *Crossback*

1. Sampel (N) = 10
2. Rentang (R) = Data terbesar – Data terkecil
= 40 - 10
= 30
3. Banyak Kelas (BK) = $1 + 3,31 \log n$
= $1 + 3,31 \log 10$
= $1 + (3,31 \times 1)$
= $1 + 3,31$
= 4,31 dibulatkan menjadi 4
4. Panjang Kelas (PK) = $\frac{R}{BK}$
= $\frac{30}{4}$
= 7,5 dibulatkan menjadi 8

B. Variabel Tes Akhir Data Skor Tes Akhir Kelompok *Cross Back*

1. Sampel (N) = 10
2. Rentang (R) = Data terbesar – Data terkecil
= 45 - 15
= 30
3. Banyak Kelas (BK) = $1 + 3,31 \log n$
= $1 + 3,31 \log 10$
= $1 + (3,31 \times 1)$
= $1 + 3,31$
= 4,31 dibulatkan menjadi 4

$$\begin{aligned}
 4. \text{ Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{BK} \\
 &= \frac{30}{4} \\
 &= 7,5 \text{ dibulatkan menjadi } 8
 \end{aligned}$$

C. Variabel Tes Awal Data Skor Tes Keseimbangan Kelompok *Ghunters*

$$\begin{aligned}
 1. \text{ Sampel (N)} &= 10 \\
 2. \text{ Rentang (R)} &= \text{Data terbesar} - \text{Data terkecil} \\
 &= 40 - 15 \\
 &= 25 \\
 3. \text{ Banyak Kelas (BK)} &= 1 + 3,31 \log n \\
 &= 1 + 3,31 \log 10 \\
 &= 1 + (3,31 \times 1) \\
 &= 1 + 3,31 \\
 &= 4,31 \text{ dibulatkan menjadi } 4 \\
 4. \text{ Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{BK} \\
 &= \frac{25}{4} \\
 &= 6,25 \text{ dibulatkan menjadi } 6
 \end{aligned}$$

D. Variabel Tes Akhir Data Skor Tes Keseimbangan Kelompok *Ghunters*

$$\begin{aligned}
 1. \text{ Sampel (N)} &= 10 \\
 2. \text{ Rentang (R)} &= \text{Data terbesar} - \text{Data terkecil} \\
 &= 50 - 15 \\
 &= 35
 \end{aligned}$$

3. Banyak Kelas (BK) $= 1 + 3,31 \log n$
 $= 1 + 3,31 \log 10$
 $= 1 + (3,31 \times 1)$
 $= 1 + 3,31$
 $= 4,31$ dibulatkan menjadi 4

4. Panjang Kelas (PK) $= \frac{R}{BK}$
 $= \frac{35}{4}$
 $= 8,75$ dibulatkan menjadi 9



Lampiran 2. Perhitungan Hipotesis Penelitian

Data Awal Skor Tes Keseimbangan Kelompok *Cross Back* dan *Ghunters*

Tabel 3. -Data Awal Skor Tes Keseimbangan Kelompok *Cross Back* dan *Ghunters*

No	Nama	X_1	X_1^2	Nama	Y_1	Y_1^2
1	M.R	40	1600	K.B	40	1600
2	M.RF	35	1225	R.P	40	1600
3	F.F	35	1225	H.A	35	1225
4	D.H	30	900	D.N	30	900
5	D.R	30	900	N.O	30	900
6	R.Z	25	625	M.A	25	625
7	A.A	25	625	A.J	25	625
8	F.Y	20	400	N.F	20	400
9	I.P	20	400	E.K	15	225
10	F.P	10	100	R.S	15	225
	Σ	270	8000	Σ	275	8325

Perhitungan Tes Awal Skor Keseimbangan Kelompok *Cross Back* dan *Ghunters*

1. Mencari nilai rata-rata

$$\begin{aligned} MX_1 &= \frac{\sum X_1}{n} \\ &= \frac{270}{10} \\ &= 27 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MY_1 &= \frac{\sum Y_1}{n} \\ &= \frac{275}{10} \\ &= 27,5 \end{aligned}$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned} SX_1 &= \sqrt{\frac{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{10(8000) - 72900}{10(10-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{80000 - 72900}{90}} \\ &= \sqrt{78,89} \\ &= 8,89 \end{aligned}$$

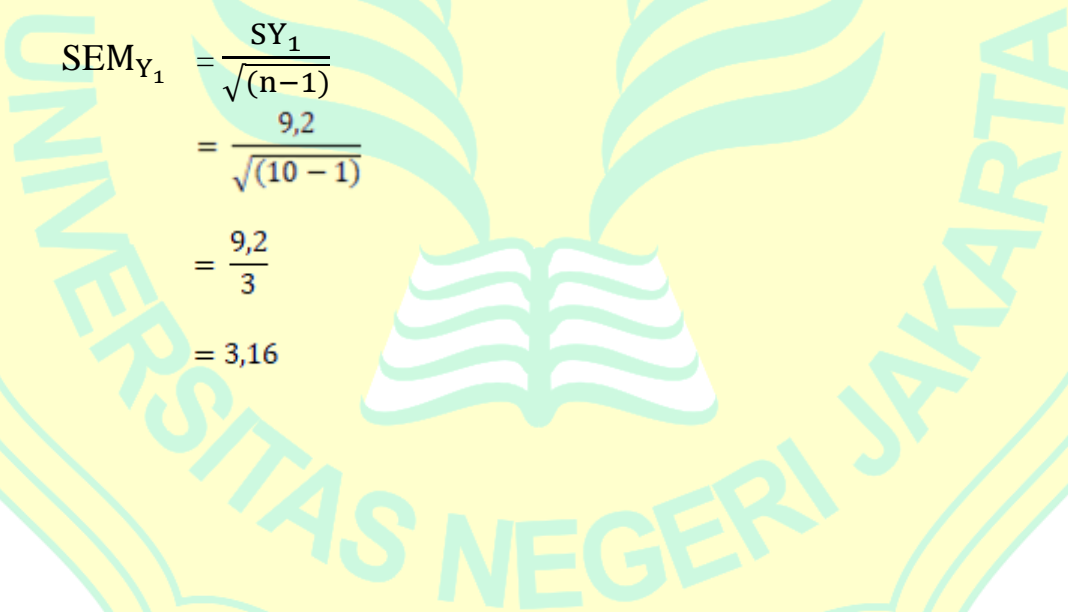
$$\begin{aligned} SY_1 &= \sqrt{\frac{n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{10(8325) - 75625}{10(10-1)}} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} &= \sqrt{\frac{83250 - 75625}{90}} \\ &= \sqrt{84,72} \\ &= 9,2 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan

$$\begin{aligned} SEM_{X_1} &= \frac{SX_1}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{8,89}{\sqrt{(10-1)}} \\ &= \frac{8,89}{3} \\ &= 2,96 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SEM_{Y_1} &= \frac{SY_1}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{9,2}{\sqrt{(10-1)}} \\ &= \frac{9,2}{3} \\ &= 3,16 \end{aligned}$$



Data Akhir Skor Tes Keseimbangan Kelompok *Cross Back* dan *Ghunters*

Tabel 4. –Data Akhir Skor Tes Keseimbangan Kelompok *Cross Back* dan *Ghunters*

No	Nama	X ₂	X ₂ ²	Nama	Y ₂	Y ₂ ²
1	M.R	45	2025	K.B	50	2500
2	M.RF	35	1225	R.P	45	2025
3	F.F	35	1225	H.A	40	1600
4	D.H	35	1225	D.N	40	1600
5	D.R	30	900	N.O	35	1225
6	R.Z	25	625	M.A	30	900
7	A.A	25	625	A.J	30	900
8	F.Y	20	400	N.F	25	625
9	I.P	20	400	E.K	20	400
10	F.P	15	225	R.S	15	225
Σ		285	8875	Σ	330	12000

Perhitungan Tes Akhir Skor Tes Keseimbangan Kelompok *Cross Back* dan *Ghunters*

1. Mencari nilai rata-rata

$$\begin{aligned} MX_2 &= \frac{\sum X_2}{n} \\ &= \frac{285}{10} \\ &= 28,5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MY_2 &= \frac{\sum Y_2}{n} \\ &= \frac{330}{10} \\ &= 33 \end{aligned}$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned} SX_2 &= \sqrt{\frac{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{10(8875) - 81225}{10(10-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{88750 - 81225}{90}} \\ &= \sqrt{83,61} \\ &= 9,14 \end{aligned}$$

$$SY_2 = \sqrt{\frac{n \sum Y_2^2 - (\sum Y_2)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{10(12000) - 108900}{10(10 - 1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{120000 - 108900}{90}}$$

$$= \sqrt{123,33}$$

$$= 11,11$$

3. Mencari Standar Kesalahan

$$SEM_{X_2} = \frac{SX_2}{\sqrt{(n-1)}}$$

$$= \frac{9,14}{\sqrt{(10 - 1)}}$$

$$= \frac{9,14}{3}$$

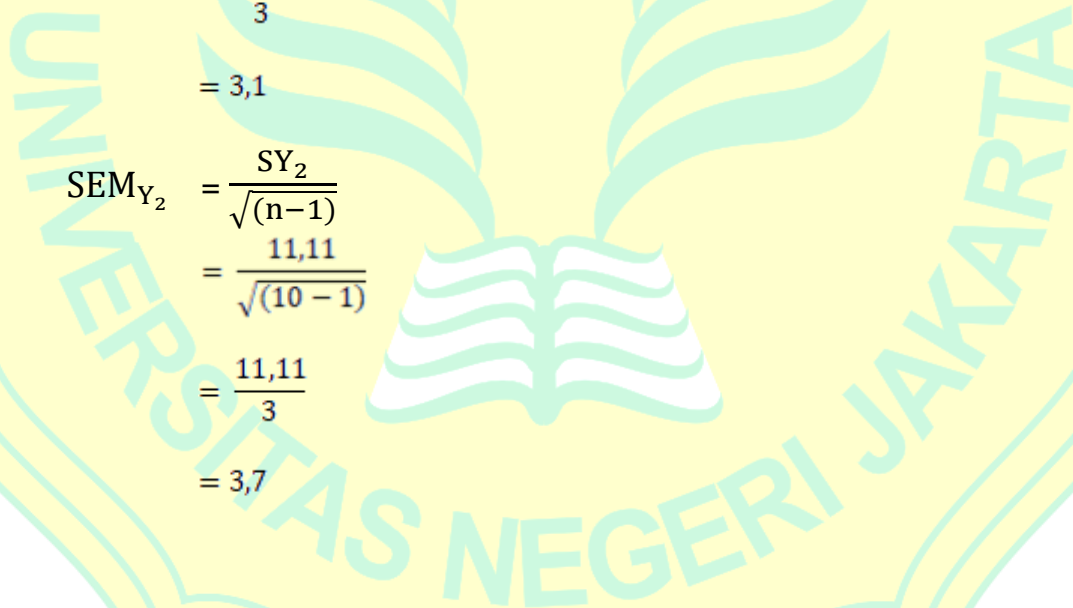
$$= 3,1$$

$$SEM_{Y_2} = \frac{SY_2}{\sqrt{(n-1)}}$$

$$= \frac{11,11}{\sqrt{(10 - 1)}}$$

$$= \frac{11,11}{3}$$

$$= 3,7$$



Data Selisih Skor Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok *Cross Back*

Tabel 5. -Tes Awal dan Tes Akhir Skor Keseimbangan Kelompok *Cross Back*

No	Nama	X_1	X_2	D_x (Selisih)	D_x^2
1	M.R	40	45	5	25
2	M.RF	35	35	0	0
3	F.F	35	35	0	0
4	D.H	30	35	5	25
5	D.R	30	30	0	0
6	R.Z	25	25	0	0
7	A.A	25	25	0	0
8	F.Y	20	20	0	0
9	I.P	20	20	0	0
10	F.P	10	15	5	25
Σ		270	285	15	75

Perhitungan Skor Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok *Cross Back*

Hipotesis

$$H_0: \mu x_1 = \mu x_2$$

$$H_1: \mu x_1 > \mu x_2$$

1. Mencari nilai rata-rata

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{15}{10} = 1,5$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned} S_D &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{10(75) - 225}{10(10-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{750 - 225}{90}} \\ &= \sqrt{5,83} \\ &= 2,41 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{2,41}{\sqrt{(10-1)}} \\ &= \frac{2,41}{3} \\ &= 0,803 \end{aligned}$$

4. Mencari Nilai t – hitung

$$t_0 = \left| \frac{M_D}{SE_{MD}} \right|$$

$$= \left| \frac{1,5}{0,803} \right|$$
$$= 1,868$$

5. Mencari Nilai t – tabel

Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) $n_1 - 1 = 10 - 1 = 9$

Pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ adalah 1,833

6. Kriteria pengujian

Jika t-hitung = t-tabel maka H_0 ditolak

Jika t-hitung < t-tabel maka H_0 diterima

7. Kesimpulan

Karena t-hitung (1,868) > t-tabel (1,833) maka H_0 ditolak

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terbukti latihan *cross back* dapat berpengaruh terhadap keseimbangan .



Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok *Ghunters*

Tabel 6. –Tes Awal dan Tes Akhir Skor Keseimbangan Kelompok *Ghunters*

No	Nama	Y ₁	Y ₂	D _Y (Selisih)	D _Y ²
1	K.B	40	50	10	100
2	R.P	40	45	5	25
3	H.A	35	40	5	25
4	D.N	30	40	10	100
5	N.O	30	35	5	25
6	M.A	25	30	5	25
7	A.J	25	30	5	25
8	N.F	20	25	5	25
9	E.K	15	20	5	25
10	R.S	15	15	0	0
Σ		275	330	55	375

Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir Skor Keseimbangan Kelompok *Ghunters*

Hipotesis

$$H_0 : \mu y_1 = \mu y_2$$

$$H_1 : \mu y_1 > \mu y_2$$

1. Mencari nilai rata-rata

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{55}{10} = 5,5$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned} S_D &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{10(375) - 3025}{10(10-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{3750 - 3025}{90}} \\ &= \sqrt{8,06} \\ &= 2,84 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{2,84}{\sqrt{(10-1)}} \\ &= \frac{2,84}{3} \\ &= 0,95 \end{aligned}$$

4. Mencari Nilai t – hitung

$$\begin{aligned} t_0 &= \left| \frac{M_D}{SE_{MD}} \right| \\ &= \left| \frac{5,5}{0,95} \right| \\ &= 5,789 \end{aligned}$$

5. Mencari Nilai t – tabel

Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) $n_1 - 1 = 10 - 1 = 9$

Pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ adalah 1,833

6. Kriteria pengujian

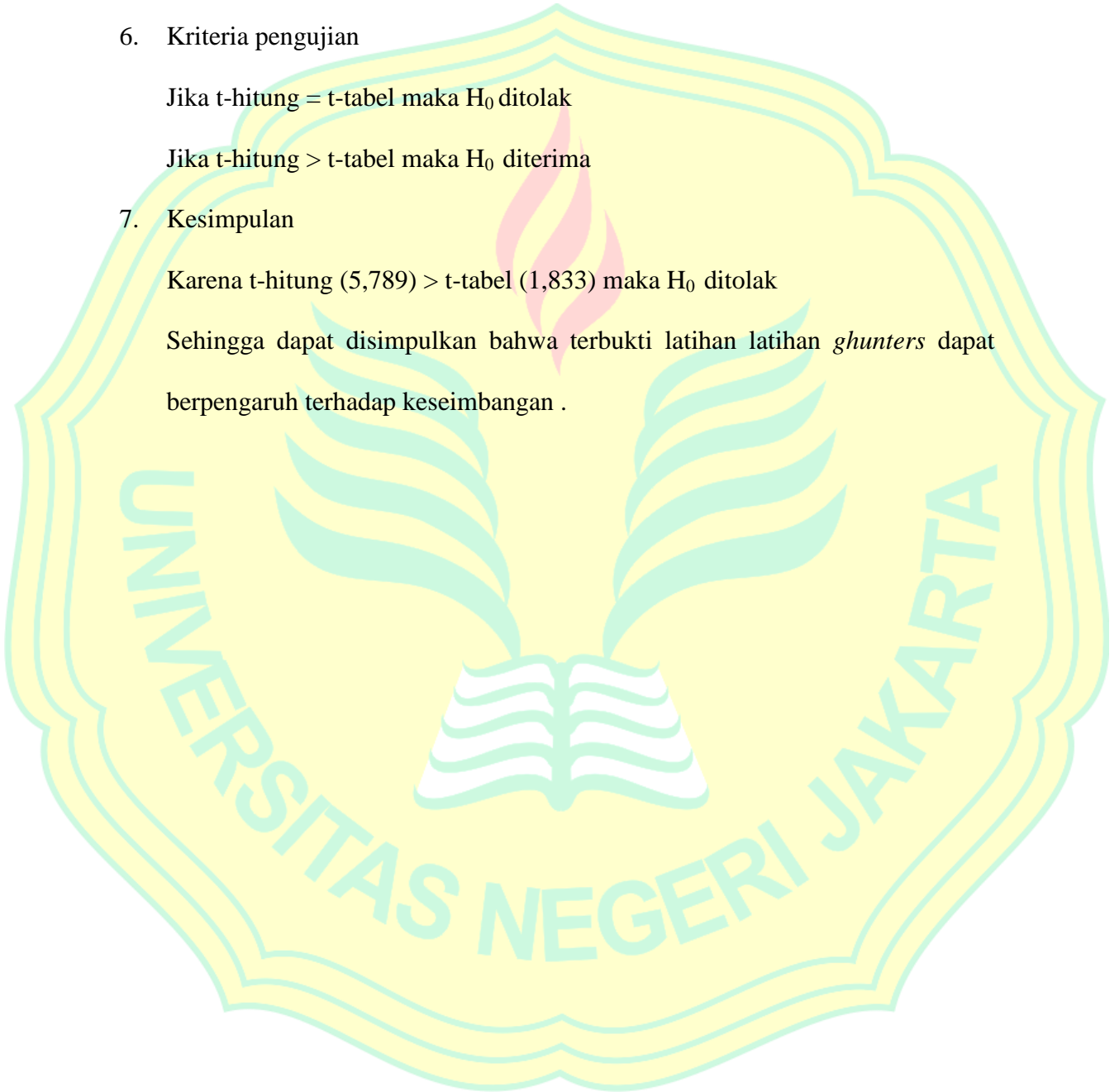
Jika t-hitung = t-tabel maka H_0 ditolak

Jika t-hitung > t-tabel maka H_0 diterima

7. Kesimpulan

Karena t-hitung (5,789) > t-tabel (1,833) maka H_0 ditolak

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terbukti latihan latihan *ghunters* dapat berpengaruh terhadap keseimbangan .



Data Perhitungan Selisih

Perhitungan Perbandingan Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Skor Tes Keseimbangan Antara Kelompok *Cross Back* dan *Ghunters*

Hipotesis

$$H_0 : \mu_{x_2} = \mu_{y_2}$$

$$H_1 : \mu_{x_2} > \mu_{y_2}$$

1. Mencari Standar Kesalahan Perbedaan Mean (SE)

$$\begin{aligned} SEM_{X M_Y} &= \sqrt{(SEM_X)^2 + (SEM_Y)^2} \\ &= \sqrt{(0,803)^2 + (0,95)^2} \\ &= \sqrt{0,645 + 0,9025} \\ &= 1,244 \end{aligned}$$

Mencari Nilai t-hitung

$$\begin{aligned} t_0 &= \left| \frac{M_X - M_Y}{SEM_{X M_Y}} \right| \\ &= \left| \frac{1,5 - 5,5}{1,244} \right| \\ &= 3,215 \end{aligned}$$

2. Mencari Nilai t-tabel

Mencari t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) = $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$

Pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ adalah 2,101

3. Kesimpulan

Karena t-hitung (3,215) > t-tabel (2,101), dengan demikian H_0 ditolak, ada perbedaan pengaruh terhadap latihan *cross back* dan *ghunters* dimana

kelompok *ghunters* mendapat pengaruh lebih besar terhadap peningkatan keseimbangan dibanding dengan kelompok *cross back* .



Gambar – Nilai “t” Untuk Berbagai Derajat Kebebasan (DK)

dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Pertemuan

A. Latihan *Cross Back*

Pertemuan	Isi Latihan	Intensitas
Ke 1	<p>A. Pendahuluan (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brifieng dan Doa • Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> 1. Jogging 2. Strecting Dinamis <p>B. Inti (40 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Pretest</i> / Tes Awal <p>C. Penutup (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Brifieng • Doa 	-
Ke 2 dan 3	<p>A. Pendahuluan (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brifieng dan Doa • Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> 1. Joging 2. Strecting Dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cross Back</i> (15 Kali 2 Set) • Istirahat 20 Detik <p>C. Penutup (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Brifieng • Doa 	60 %

Pertemuan	Isi Latihan	Intensitas
Ke 4 dan 5	<p>A. Pendahuluan (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brifieng dan Doa • Pemanasan 1. Joging 2. Strecting Dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cross Back</i> (18 Kali 2 Set) • Istirahat 25 Detik <p>C. Penutup (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Brifieng • Doa 	65 %
Ke 6 dan 7	<p>A. Pendahuluan (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brifieng dan Doa • Pemanasan 1. Joging 2. Strecting Dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cross Back</i> (21 Kali 2 Set) • Istirahat 30 Detik <p>C. Penutup (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Brifieng • Doa 	70 %

Pertemuan	Isi Latihan	Intensitas
Ke 8 dan 9	<p>A. Pendahuluan (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brifieng dan Doa • Pemanasan 1. Joging 2. Strecting Dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cross Back</i> (24 Kali 2 Set) • Istirahat 35 Detik <p>C. Penutup (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Brifieng • Doa 	75 %
Ke 10 dan 11	<p>A. Pendahuluan (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brifieng dan Doa • Pemanasan 1. Joging 2. Strecting Dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cross Back</i> (27 Kali 2 Set) • Istirahat 40 Detik <p>C. Penutup (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Brifieng • Doa 	80 %

Pertemuan	Isi Latihan	Intensitas
Ke 12	<p>A. Pendahuluan (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none">• Brifieng dan Doa• Pemanasan <ol style="list-style-type: none">1. Joging2. Strecting Dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Post Test / Tes Akhir <p>C. Penutup (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none">• Pendinginan• Brifieng• Doa	-



B. Latihan *Ghunters*

Pertemuan	Isi Latihan	Intensitas
Ke 1	<p>A. Pendahuluan (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brifieng dan Doa • Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> 1. Joging 2. Strecting Dinamis <p>B. Inti (40 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pretest / Tes Awal <p>C. Penutup (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Brifieng • Doa 	-
Ke 2 dan 3	<p>A. Pendahuluan (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brifieng dan Doa • Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> 1. Joging 2. Strecting Dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ghunters</i> (15 Kali 2 Set) • Istirahat 20 Detik <p>C. Penutup (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Brifieng • Doa 	60 %

Pertemuan	Isi Latihan	Intensitas
Ke 4 dan 5	<p>A. Pendahuluan (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brifieng dan Doa • Pemanasan 1. Joging 2. Strecting Dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ghunters</i> (18 Kali 2 Set) • Istirahat 25 Detik <p>C. Penutup (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Brifieng • Doa 	65 %
Ke 6 dan 7	<p>A. Pendahuluan (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brifieng dan Doa • Pemanasan 1. Joging 2. Strecting Dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ghunters</i> (21 Kali 2 Set) • Istirahat 30 Detik <p>C. Penutup (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Brifieng • Doa 	70 %

Pertemuan	Isi Latihan	Intensitas
Ke 8 dan 9	<p>A. Pendahuluan (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brifieng dan Doa • Pemanasan 1. Joging 2. Strecting Dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ghunters</i> (24 Kali 2 Set) • Istirahat 35 Detik <p>C. Penutup (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Brifieng • Doa 	75 %
Ke 10 dan 11	<p>A. Pendahuluan (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brifieng dan Doa • Pemanasan 1. Joging 2. Strecting Dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ghunters</i> (27 Kali 2 Set) • Istirahat 40 Detik <p>C. Penutup (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Brifieng • Doa 	80 %

Pertemuan	Isi Latihan	Intensitas
Ke 12	<p>A. Pendahuluan (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none">• Brifieng dan Doa• Pemanasan1. Joging2. Strecting Dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Post Test / Tes Akhir <p>C. Penutup (20 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none">• Pendinginan• Brifieng• Doa	-



UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Daftar Kehadiran Siswa Ekstrakurikuler Sepatu Roda SD Islam Al Azhar 19
Sentra Primer

NO	NAMA	KEHADIRAN											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	K.B	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	M.R	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	M.RF	√	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√
4	D.N	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	√
5	N.O	√	√	X	√	X	√	√	√	X	√	√	√
6	M.A	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	√
7	A.J	√	X	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√
8	N.F	√	√	√	X	√	√	√	√	√	√	√	√
9	E.K	√	√	√	√	X	√	X	√	√	X	√	√
10	R.S	√	√	√	√	√	X	√	√	X	√	X	√
11	F.F	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12	D.H	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	√	√
13	D.R	√	X	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14	R.Z	√	√	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√
15	A.A	√	√	X	√	√	√	X	√	√	√	√	√
16	F.Y	√	√	√	√	√	X	√	X	√	√	√	√
17	I.P	√	√	X	√	X	√	√	√	√	X	√	√
18	F.P	√	X	√	X	√	√	√	X	√	√	√	√
19	H.A	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√
20	R.P	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Keterangan : √ = Hadir

 X = Tidak Hadir

Form Penilaian **Modified Bass Test of Dynamic Balance**

NO	NAMA	Poin										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	contoh	V	V	V	X	X	V	V	X	X	V	30
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

Keterangan : V = Sukses dan mendapatkan poin 5

X = Gagal dan tidak mendapatkan poin

Jumlah = Hasil maksimal dari setiap poin

Lampiran 4. Foto – foto

Dokumentasi Tes Awal





Dokumentasi *Treatment Cross Back*



Dokumentasi *Treatment Ghunters*



Dokumentasi Tes Akhir

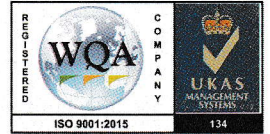






KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

BIRO AKADEMIK KEMAHASISWAAN DAN HUBUNGAN MASYARAKAT



Kampus Universitas Negeri Jakarta
Jl. Rawamangun Muka, Gedung Administrasi Lt. 1, Jakarta 13220
Telp: (021) 4759081, (021) 4893668, email: bakhum.akademik@unj.ac.id

*Building
Future
Leaders*

Nomor : 17007/UN39.12/KM/2019

23 Desember 2019

Lamp. : -

Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SD Al - Azhar Cakung
Jl. Dr. Soemarno - Sentra Primer Baru Timur 13, RT.13/RW.8,
Pulo Gebang, Kec. Cakung, Kota Jakarta Timur

Sehubungan dengan keperluan penulisan Skripsi mahasiswa , dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Riwanto Wibisono
Nomor Registrasi : 6135131969
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Ilmu Olahraga
Jenjang : S1
No. Telp/Hp : 081319888987

Untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Cross Back dan Latihan Ghunters Terhadap Keseimbangan Permainan Sepatu Roda Pada Siswa Ekstrakurikuler SD Al-Azhar Cakung**".
Atas perhatian dan kerja samanya disampaikan terima kasih.



Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan
dan Hubungan Masyarakat

Woro Sasmoyo, SH.

NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Olahraga
2. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani





YAYASAN PESANTREN ISLAM AL AZHAR

SEKOLAH DASAR ISLAM AL AZHAR 19

Jl. Dr. Soemarno - Sentra Primer Baru Timur, Pulogebang - Cakung, Jakarta Timur
Telp./Fax. 021-4801362, website : alsen.sch.id / sdia19.sch.id, Email : info.sd@alsen.sch.id
NIS : 101030, NSS : 102016408016, NPSN : 20103935
Kode Pos : 13950

SURAT KETERANGAN

Nomor : 893 / YPIA-SDIA-19.SP / I / C / 1441.2020

Sehubungan dengan surat dari biro Akademik Kemahasiswaan Dan Hubungan Masyarakat Universitas Negeri Jakarta tentang Permohonan Izin Mengadakan Penelitian Untuk Penulisan Skripsi, maka dengan ini Kepala SD Islam Al Azhar 19 Sentra Primer dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Riwanto Wibisono
No. Registrasi : 6135131969
Prodi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Ilmu Olahraga
Jenjang : S1
No. HP : 0813 1988 8987

Telah kami setuju melaksanakan penelitian di sekolah kami sebagai syarat penyusunan Skripsi dengan Judul **“Pengaruh Latihan Cross Back Dan Latihan Ghunters Terhadap Keseimbangan Permainan Sepatu Roda Pada Siswa Ekstrakurikuler SD Islam Al Azhar 19 Sentra Primer”**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebanarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 28 Januari 2020

Kepala Sekolah



Budi Saktiono, M.Pd.