

LAMPIRAN

Lampiran 1. Identitas Subjek Penelitian

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin
1	Alfath Yazid Anderherera	12 tahun	Laki-laki
2	Vicentius Hadi Cakra Nugroho	16 tahun	Laki-laki
3	Badruzaman Gagah Pamungkas	12 tahun	Laki-laki
4	Elafara Adzkia Jasmine	12 tahun	Perempuan
5	Rahardia Respati	16 tahun	Laki-laki
6	Kennes Kienara	12 tahun	Perempuan
7	Bayu Daniswara	14 tahun	Laki-laki
8	Dewi Ratih Daneswara	12 tahun	Perempuan
9	Khasna Paramita	13 tahun	Perempuan
10	Farisha Widia Ramadhani	15 tahun	Perempuan
11	Ahza Danish R.	12 tahun	Laki-laki
12	Nayla Zahra Tsabitah	12 tahun	Perempuan
13	Madinah Buchi Billahi	15 tahun	Perempuan
14	Nadine Khairunisa Irfani	13 tahun	Perempuan

Lampiran 2. Angket Intrumental Atlet

INSTRUMEN UNTUK ATLET

(KEMENARIKAN MODEL LATIHAN KESEIMBANGAN
MENGUNAKANALAT *SWISS BALL* DAN ALAT RODA)

Nama :

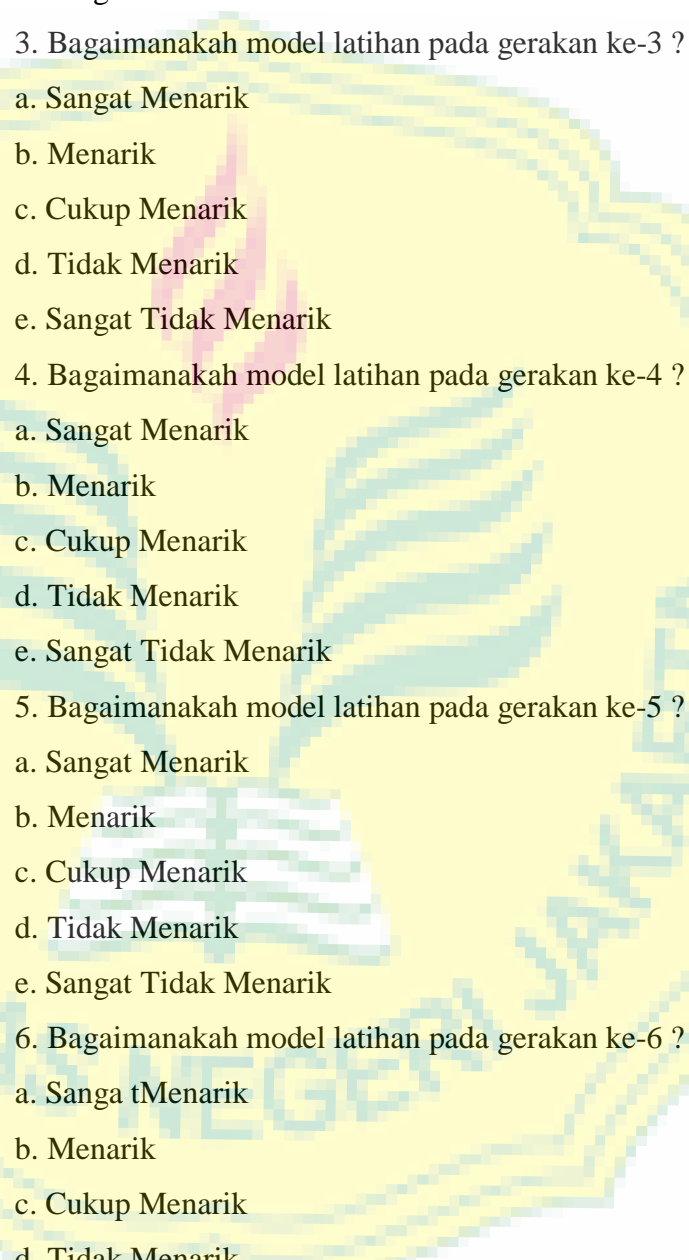
Usia :

A. PETUNJUKPENGISIAN

1. Amati dengan cermat modul yang ada dihadapan anda.
2. Bacalah pertanyaan pada lembar instrumen yang telahdisediakan, berilah tanda (x) pada salah satu pilihan jawabanyang telah disediakan.

B. PERTANYAAN

1. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-1 ?
 - a. Sangat Menarik
 - b. Menarik
 - c. Cukup Menarik
 - d. Tidak Menarik
 - e. Sangat Tidak Menarik
2. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-2 ?
 - a. Sangat Menarik

- 
- b. Menarik
 - c. Cukup Menarik
 - d. Tidak Menarik
 - e. Sangat Tidak Menarik
3. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-3 ?
- a. Sangat Menarik
 - b. Menarik
 - c. Cukup Menarik
 - d. Tidak Menarik
 - e. Sangat Tidak Menarik
4. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-4 ?
- a. Sangat Menarik
 - b. Menarik
 - c. Cukup Menarik
 - d. Tidak Menarik
 - e. Sangat Tidak Menarik
5. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-5 ?
- a. Sangat Menarik
 - b. Menarik
 - c. Cukup Menarik
 - d. Tidak Menarik
 - e. Sangat Tidak Menarik
6. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-6 ?
- a. Sangat Menarik
 - b. Menarik
 - c. Cukup Menarik
 - d. Tidak Menarik
 - e. Sangat Tidak Menarik
7. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-7 ?
- a. Sangat Menarik
 - b. Menarik

- c. Cukup Menarik
 - d. Tidak Menarik
 - e. Sangat Tidak Menarik
8. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-8 ?
- a. Sangat Menarik
 - b. Menarik
 - c. Cukup Menarik
 - d. Tidak Menarik
 - e. Sangat Tidak Menarik
9. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-9 ?
- a. Sangat Menarik
 - b. Menarik
 - c. Cukup Menarik
 - d. Tidak Menarik
 - e. Sangat Tidak Menarik
10. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-10 ?
- a. Sangat Menarik
 - b. Menarik
 - c. Cukup Menari
 - d. Tidak Menarik
 - e. Sangat Tidak Menarik
11. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-11 ?
- a. Sangat Menarik
 - b. Menarik
 - c. Cukup Menarik
 - d. Tidak Menarik
 - e. Sangat TidakMenarik
12. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-12 ?
- a. Sangat Menarik
 - b. Menarik
 - c. Cukup Menarik

d. Tidak Menarik

e. Sangat Tidak Menarik

13. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-3 ?

a. Sangat Menarik

b. Menarik

c. Cukup Menarik

d. Tidak Menarik

e. Sangat Tidak Menarik

14. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-4 ?

a. Sangat Menarik

b. Menarik

c. Cukup Menarik

d. Tidak Menarik

e. Sangat Tidak Menarik

15. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-5 ?

a. Sangat Menarik

b. Menarik

c. Cukup Menarik

d. Tidak Menarik

e. Sangat Tidak Menarik

16. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-6 ?

a. Sangat Menarik

b. Menarik

c. Cukup Menarik

d. Tidak Menarik

e. Sangat Tidak Menarik

17. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-7 ?

a. Sangat Menarik

b. Menarik

c. Cukup Menarik

d. Tidak Menarik

e. Sangat Tidak Menarik

18. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-8 ?

a. Sangat Menarik

b. Menarik

c. Cukup Menarik

d. Tidak Menarik

e. Sangat Tidak Menarik

19. Bagaimanakah model latihan pada gerakan ke-9 ?

a. Sangat Menarik

b. Menarik

c. Cukup Menarik

Rekapitulasi Hasil Uji Coba

(Kemenarikan Model)

MODEL	AIII1														JUMLAH	RATA-RATA
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	60	4,28
2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	58	4,14
3	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	3	4	4	4	59	4,21
4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	56	4
5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	63	4,5
6	5	5	4	5	3	4	5	4	4	5	5	4	4	5	62	4,42
7	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	58	4,14
8	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	4
9	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	60	4,28
10	5	5	4	5	5	4	3	4	4	5	4	5	4	5	62	4,42
11	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	58	4,14
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	58	4,14
JUMLAH	55	52	48	53	46	48	52	51	48	55	49	51	48	54	710	50,67
														SCORE MAKSIMAL	840	
														HASIL	85%	
KEMENARIKAN		Variabel	Skor Hasil	Skor Maksimal	%	Keterangan										
1 - 20%	Sangat Kurang	Kemenarikan	720	840	85%	Sangat Baik										
21 - 40%	Kurang															
41 - 60%	Cukup															
61 - 80%	Baik															
81 - 100%	Sangat Baik															

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



Mencondasakan &
Memartabatkan Bangsa

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon: Rektor : (021) 4893854, WR.I : 4895130, WR.II : 4893918, WR.III : 4892926, WR.IV : 4893982
BUK : 4750930, BAKHUM : 4759081, 4893668, BK: 4752180
Bag. UHTP: 4890046, Bag. Keuangan : 4892414, Bag.Kepegawaian: 4890536
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 6188/UN39.12/KM/2023 13 Maret 2023
Lamp. : -
Hal : **Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi**

Yth. **Manager Club Panther Kota Bekasi**
Jl. Ciremai Raya No.217, RT.004/RW.016, Kayuringin Jaya,
Kec. Bekasi Selatan, Kota Bekasi, Prov. Jawa Barat 17144

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Elsa Auliani Mukmin**
NIM : 1602618014
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
No. Telp/HP : 081280085252

Untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

“Model Latihan Keseimbangan Pada Atlet Usia 12-16 Tahun Berdasarkan Perkembangan Jangka Panjang Club Panther Kota Bekasi.”

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
dan Hubungan Masyarakat



Dra. Tri Suparmiyati, M.Si.
NIP 196705141993032001

Tembusan:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

6188_Penelitian Penulisan Skripsi

Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian

**PANTHER MARTIAL ART**

Jl Mayor Madmuin Hasibuan No 4B Bekasi Timur

085217486696

Nomor	: 01/PMA/03/2023	Kepada Yth,
Lampiran	: -	Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ
Perihal	: Pemberitahuan	Ditempat

Salam Olahraga,

Telah dilaksanakan penelitian kepada atlit kami untuk keperluan tugas akhir pada :

Hari : Minggu & Kamis
Tanggal : 12 & 16 Maret 2023
Tempat : Gedung KONI Kota Bekasi
Waktu Pelaksanaan : 17.00 sd Selesai

Oleh Mahasiswa dengan data sebagai berikut :

Nama : Elsa Auliani Mukmin
NIM : 1602618014
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Demikian surat pemberitahuan ini kami sampaikan, semoga dapat membantu kelulusan Mahasiswa tersebut.

Bekasi, 17 Maret 2023

Pelatih Dojang



Achmad Salju





Lampiran 5. Permohonan Validasi 1

FORMAT VALIDASI MODEL LATIHAN







Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Reza Irwansyah M.Pd







Jabatan : Dosen AKORNAS

No	Model Latihan	Nama Model	Layak / Tidak	Keterangan
1		Model Latihan 1 Bridge Position on Swissball	Layak	
2		Model Latihan 2 Split on Swiss Ball	Layak	
3		Model Latihan 3 Split Swiss Ball and Roller	Layak	Amankan roller yang lebih aman
4		Model Latihan 4 Swissball Hyperextension	Layak	




Ⓟ

5		Model Latihan 4 Swissball and Roller Hyperextension	Luzak	
6		Model Latihan 6 Swissball bridge	Luzak	
7		Model Latihan 6 Swissball and Roller bridge	Luzak	
8		Model Latihan 8 Swissball Side Split	Luzak	
9		Model Latihan 9 Swissball and Roller Side Split	Luzak	Gunakan pada untuk alas fungsi pada model Selanjutnya.
10		Model Latihan 10 Swissball Plank	Luzak	

✍

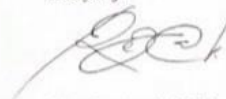
11		Model Latihan 11 Swissball and Roller Plank	<i>Logan</i>	
12		Model Latihan 12 Swissball Roll Out	<i>Logan</i>	
13		Model Latihan 13 Swissball and Roller Roll Out	<i>Logan</i>	
14		Model Latihan 14 Swissball Flutter	<i>Logan</i>	
15		Model Latihan 15 Swissball and Roller Flutter	<i>Logan</i>	
16		Model Latihan 16 Swissball Supine Hip Extension	<i>Logan</i>	



17		Model Latihan 17 Swissball and Roller Supine Hip Extension	<i>layak</i>	
18		Model Latihan 18 Swissball Prone jackknife	<i>layak</i>	
19		Model Latihan 19 Swissball and Roller jackknife	<i>layak</i>	

Jakarta, 1 Maret 2023

Menyetujui



Reza Irwansyah M.Pd





Lampiran 6. Permohonan Validasi 2







FORMAT VALIDASI MODEL LATIHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :




Nama : Abiyu Yudistira S.Pd

Jabatan : Pelatih Fisik Club Taekwondo Panther Kota Bekasi

No	Model Latihan	Nama Model	Layak / Tidak	Keterangan
1		Model Latihan 1 Bridge Position on Swissball	Layak	
2		Model Latihan 2 Split on Swiss Ball	Layak	
3		Model Latihan 3 Split Swiss Ball and Roller	Layak	
4		Model Latihan 4 Swissball Hyperextension	Layak	

5		Model Latihan 4 Swissball and Roller Hyperextension	<i>Layak</i>	
6		Model Latihan 6 Swissball bridge	<i>Layak</i>	
7		Model Latihan 6 Swissball and Roller bridge	<i>Layak</i>	
8		Model Latihan 8 Swissball Side Split	<i>Layak</i>	
9		Model Latihan 9 Swissball and Roller Side Split	<i>Layak</i>	
10		Model Latihan 10 Swissball Plank	<i>Layak</i>	

11		Model Latihan 11 Swissball and Roller Plank	Jayak	
12		Model Latihan 12 Swissball Roll Out	Jayak	
13		Model Latihan 13 Swissball and Roller Roll Out	Jayak	
14		Model Latihan 14 Swissball Flutter	Jayak	
15		Model Latihan 15 Swissball and Roller Flutter	Jayak	
16		Model Latihan 16 Swissball Supine Hip Extension	Jayak	

17		Model Latihan 17 Swissball and Roller Supine Hip Extension	<i>Jayne</i>	
18		Model Latihan 18 Swissball Prone jackknife	<i>Jayne</i>	
19		Model Latihan 19 Swissball and Roller jackknife	<i>Jayne</i>	

Jakarta, 1 Maret 2023
Menyetujui



Abiyyu Yudistira S.Pd





Lampiran 7. Permohonan Validasi 3







FORMAT VALIDASI MODEL LATIHAN







Yang bertanda tangan dibawah ini :




Nama : Achmad Salju

Jabatan : Pelatih Teknik Club Taekwondo Panther Kota Bekasi

No	Model Latihan	Nama Model	Layak / Tidak	Keterangan
1		Model Latihan 1 Bridge Position on Swissball	Layak	
2		Model Latihan 2 Split on Swiss Ball	Layak	
3		Model Latihan 3 Split Swiss Ball and Roller	Layak	
4		Model Latihan 4 Swissball Hyperextension	Layak	

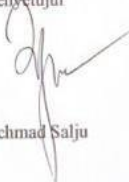
5		Model Latihan 4 Swissball and Roller Hyperextension	<i>layah</i>	
6		Model Latihan 6 Swissball bridge	<i>layah</i>	
7		Model Latihan 6 Swissball and Roller bridge	<i>layah</i>	
8		Model Latihan 8 Swissball Side Split	<i>layah</i>	
9		Model Latihan 9 Swissball and Roller Side Split	<i>layah</i>	
10		Model Latihan 10 Swissball Plank	<i>layah</i>	

11		Model Latihan 11 Swissball and Roller Plank	<i>bagas</i>	
12		Model Latihan 12 Swissball Roll Out	<i>bagas</i>	
13		Model Latihan 13 Swissball and Roller Roll Out	<i>bagas</i>	
14		Model Latihan 14 Swissball Flutter	<i>bagas</i>	
15		Model Latihan 15 Swissball and Roller Flutter	<i>bagas</i>	
16		Model Latihan 16 Swissball Supine Hip Extension	<i>bagas</i>	

17		Model Latihan 17 Swissball and Roller Supine Hip Extension	<i>bayu</i>	
18		Model Latihan 18 Swissball Prone jacknife	<i>bayu</i>	
19		Model Latihan 19 Swissball and Roller jacknife	<i>bayu</i>	

Jakarta, 1 Maret 2023

Menyetujui


Achmad Salju

Lampiran 8. Gambar Uji Coba Produk







