Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Konsentrasi Pada Paskibraka Kota Depok.

NO	NAMA	TES AWAL (T_1)	TES AKHIR (T_2)	$(T_1)^2$	$(T_2)^2$
1	Agzal	8	13	64	169
2	Ajib	4	11	16	121
3	Alif Adeland	7	14	49	196
4	Alif Irsyad	7	14	49	196
5	Ardiah N.S	7	13	49	169
6	Asman S.	5	14	25	196
7	Aura Z.	5	12	25	144
8	Christina	5	6	25	36
9	Daffanty	11	12	121	144
10	Davena	6	9	36	81
11	Dimas	10	17	100	289
12	Dinda	9	13	81	169
13	Erna	5	9	25	81
14	Fachri	5	6	25	36
15	Fadhillah	7	10	49	100
16	Firdha	9	10	81	100
17	Fransiscus R.	12	13	144	169
18	Gita C.L.	8	12	64	144
19	Intan	9	13	81	169
20	Keona Bane	11	14	121	196
21	M. Abrar	7	12	49	144
22	M. Farhan C.	4	7	16	49
23	M. Farras H.	12	14	144	196
24	M. Fauzan A.	10	15	100	225
25	M. Rian G.	3	8	9	64
26	M. Vilkie A.	5	10	25	100
27	Mahissya R.A.	5	10	25	100
28	Malika K.D	9	14	81	196
29	Mayliana	9	14	81	196
30	Mutiara	9	12	81	144
31	Nabila F.	7	14	49	196
32	Najwa F.	12	14	144	196
33	Reinaldi F.	5	9	25	81
34	Riki N.H	5	7	25	49
35	Sarah A.Y.	7	13	49	169
36	Steven W.	4	14	16	196
37	Sufia A.S.	5	9	25	81

38	Syafitri	8	13	64	169
39	Tiara F.R.F	12	13	144	169
40	Ussama A.A	14	14	196	196
41	Yanaminuzal Z.	11	13	121	169
42	Alfito R.	5	11	25	121
Σ		318	485	2724	6111
Mean		7.57	11.79	64.86	145.50

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Lampiran 2. Langkah-langkah penghitungan distribusi frekuensi tes awal konsentrasi

Rentang (R) = Nilai max - Nilai min

= 14-3

= 11

Banyak Kelas (KI) = 1 + 3,3 log n

= 1 + 3,3 log 42

= 1 + 5,35

= 6,35 dibulatkan menjadi 6

Panjang Kelas (I) $= \frac{R}{KI}$

$= \frac{11}{6}$

= 1,83 dibulatkan menjadi 2

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Lampiran 3. Langkah-langkah penghitungan distribusi frekuensi tes akhir konsentrasi

Rentang (R) = Nilai max - Nilai min

= 14-3

= 11

Kelas Interval (KI) = 1 + 3,3 log n

= 1 + 3,3 log 42

= 1 + 5,35

= 6,35 dibulatkan menjadi 6

Panjang Kelas (I) $= \frac{R}{KI}$

$= \frac{11}{6}$

= 1,83 dibulatkan menjadi 2

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Lampiran 4**.** Data Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Konsentrasi Pada Paskibraka

No	Nama	Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir (D)	D^2
1	Agzal	5	25
2	Ajib	7	49
3	Alif Adeland	7	49
4	Alif Irsyad	7	49
5	Ardiah N.S	6	36
6	Asman S.	9	81
7	Aura Z.	7	49
8	Christina	1	1
9	Daffanty	1	1
10	Davena	3	9
11	Dimas	7	49
12	Dinda	4	16
13	Erna	4	16
14	Fachri	1	1
15	Fadhillah	3	9
16	Firdha	1	1
17	Fransiscus R.	1	1
18	Gita C.L.	4	16
19	Intan	4	16
20	Keona Bane	3	9
21	M. Abrar	5	25
22	M. Farhan C.	3	9
23	M. Farras H.	2	4
24	M. Fauzan A.	5	25
25	M. Rian G.	5	25
26	M. Vilkie A.	5	25
27	Mahissya R.A.	5	25
28	Malika K.D	5	25
29	Mayliana	5	25
30	Mutiara	3	9
31	Nabila F.	7	49
32	Najwa F.	2	4
33	Reinaldi F.	4	16
34	Riki N.H	2	4
35	Sarah A.Y.	6	36
36	Steven W.	10	100
37	Sufia A.S.	4	16

38	Syafitri	5	25
39	Tiara F.R.F	1	1
40	Ussama A.A	0	0
41	Yanaminuzal Z.	2	4
42	Alfito R.	3	9
Σ		177	971
Mean		4.21	23.12

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Lampiran 5. Perhitungan data awal dan akhir tes konsentrasi

A. Perincian Data Awal

1. Mencari Mean Awal

$$M_{T_1} = \frac{\Sigma t_1}{n}$$

$$= \frac{318}{42}$$

$$= 7{,}57$$

2. Mencari Standar Deviasi Awal

$$SD_{T1} = \sqrt{\frac{n\Sigma T_1{}^2 - (\Sigma T^1)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{42\,.\,2724 - (318)^2}{42(41)}}$$

$$= \sqrt{\frac{114408 - 101124}{1722}}$$

$$= \sqrt{\frac{13284}{1722}}$$

$$= \sqrt{7{,}71}$$

$$= 2{,}78$$

3. Mencari Standar Kesalahan Beda Mean Awal

$$SE_{MT_1} = \frac{SD_{T_1}}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{2{,}78}{\sqrt{41}}$$

$$= \frac{2{,}78}{6{,}4}$$

$$= 0{,}43$$

B. Perincian Data Akhir

1. Mencari Mean Akhir

$$M_{T_2} = \frac{\Sigma T_2}{n}$$

$$= \frac{495}{42}$$

$$= 11{,}79$$

2. Mencari Standar Deviasi Akhir

$$SD_{T2} = \sqrt{\frac{n\Sigma T_2{}^2 - (\Sigma T_2)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{42\,.\,6111 - (495)^2}{42(41)}}$$

$$= \sqrt{\frac{256662 - 245025}{1722}}$$

$$= \sqrt{\frac{11637}{1722}}$$

$$= \sqrt{6{,}76}$$

$$= 2{,}60$$

3. Mencari Standar Kesalahan Beda Mean Akhir

$$SE_{MT_2} = \frac{SDT_2}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{2{,}60}{\sqrt{41}}$$

$$= \frac{2{,}60}{6{,}4}$$

$$= 0{,}40$$

Lampiran 6. Teknik perhitungan uji-t tes konsentrasi

1. Mencari *Mean of Difference*

$$M_{oD} = \frac{\Sigma D}{n}$$

$$= \frac{177}{42}$$

$$= 4{,}21$$

2. Mencari Standar Deviasi dari perbedaan rata-rata

$$SD_D = \sqrt{\frac{n\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{42\,.\,971 - (177)^2}{42(41)}}$$

$$= \sqrt{\frac{40782 - 31329}{1722}}$$

$$= \sqrt{\frac{9453}{1722}}$$

$$= \sqrt{5{,}5}$$

$$= 2{,}34$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean perbedaan antar sektor variabel jogging dan sprint

$$SE_M = \frac{SD}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{2{,}34}{\sqrt{41}}$$

$$= \frac{2{,}34}{6{,}48}$$

$$= 0{,}36$$

4. Mencari nilai t hitung

$$T_{HD} = \frac{MoD}{SEMD}$$

$$= \frac{4,21}{0,36}$$

$$= 11,66$$

5. Mencari nilai t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = n-1 pada taraf signifikan 0,05

Dk/db = n-1 42-1 = 41 t tabel = 2,02

6. Menguji nilai t hitung terhadap t tabel dengan ketentuan sebagai berikut :

Jika t hitung ≥ t tabel, maka Ho ditolak

Jika t hitung ≤ t tabel, maka Ho diterima

Nilai t hitung = 11,66 dan t tabel = 2,02

Nilai t hitung ≥ t tabel menunjukkan bahwa hipotesis H_1 diterima

Teknik perhitungan mencari besaran pengaruh tes konsentrasi

1. Mencari Koefisien Korelasi

$$r_{xy} = \frac{\Sigma xy-(\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{(n\Sigma x^2-(\Sigma x)^2)(n\Sigma y^2-(\Sigma y)^2))}}$$

$$= \frac{(42.3932)-(318)(495)}{\sqrt{(42.2724-(318)^2)(42.611-(495)^2))}}$$

$$= \frac{(165144)-(157410)}{\sqrt{(42.2724-(318)^2)(42.611-(495)^2))}}$$

$$= \frac{(7734)}{\sqrt{(114408-101124)(256662-245025)}}$$

$$= \frac{7734}{12433,26}$$

= 0,622

2. Mencari Koefisien Determinasi

KD = r^2 x 100 %

= 0,622 x 100%

= 39%

Lampiran 7. Program Latihan Joging 30 Menit

Minggu	Hari	Pemanasan dan peregangan (menit)	Inti (menit)	Pendinginan (menit)	Lama Latihan (menit)	Kecepatan (km/jam)
I	Selasa	5	30	5	40	7
	Rabu	5	30	5	40	7
	Kamis	5	30	5	40	7
	Jumat	5	30	5	40	7
	Sabtu	5	30	5	40	7
	Minggu	5	30	5	40	7
II	Rabu	5	30	5	40	8
	Kamis	5	30	5	40	8
	Jumat	5	30	5	40	8
	Sabtu	5	30	5	40	8
	Minggu	5	30	5	40	9
III	Rabu	5	30	5	40	9
	Kamis	5	30	5	40	9
	Jumat	5	30	5	40	10
	Sabtu	5	30	5	40	10
	Minggu	5	30	5	40	10

Lampiran 8. Program Latihan Sprint 60 Meter

Minggu	Hari	Pemanasan (menit)	Repitisi (n)	Set (n)	Pendinginan (menit)
I	Rabu	5	2	3	5
	Kamis	5	2	3	5
	Jumat	5	2	3	5
	Sabtu	5	2	3	5
	Minggu	5	2	3	5
II	Rabu	5	2	4	5
	Kamis	5	2	4	5
	Jumat	5	2	4	5
	Sabtu	5	2	4	5
	Minggu	5	2	4	5
III	Rabu	5	2	5	5
	Kamis	5	2	5	5
	Jumat	5	2	5	5
	Sabtu	5	2	6	5
	Minggu	5	2	6	5
IV	Selasa	5	2	6	5

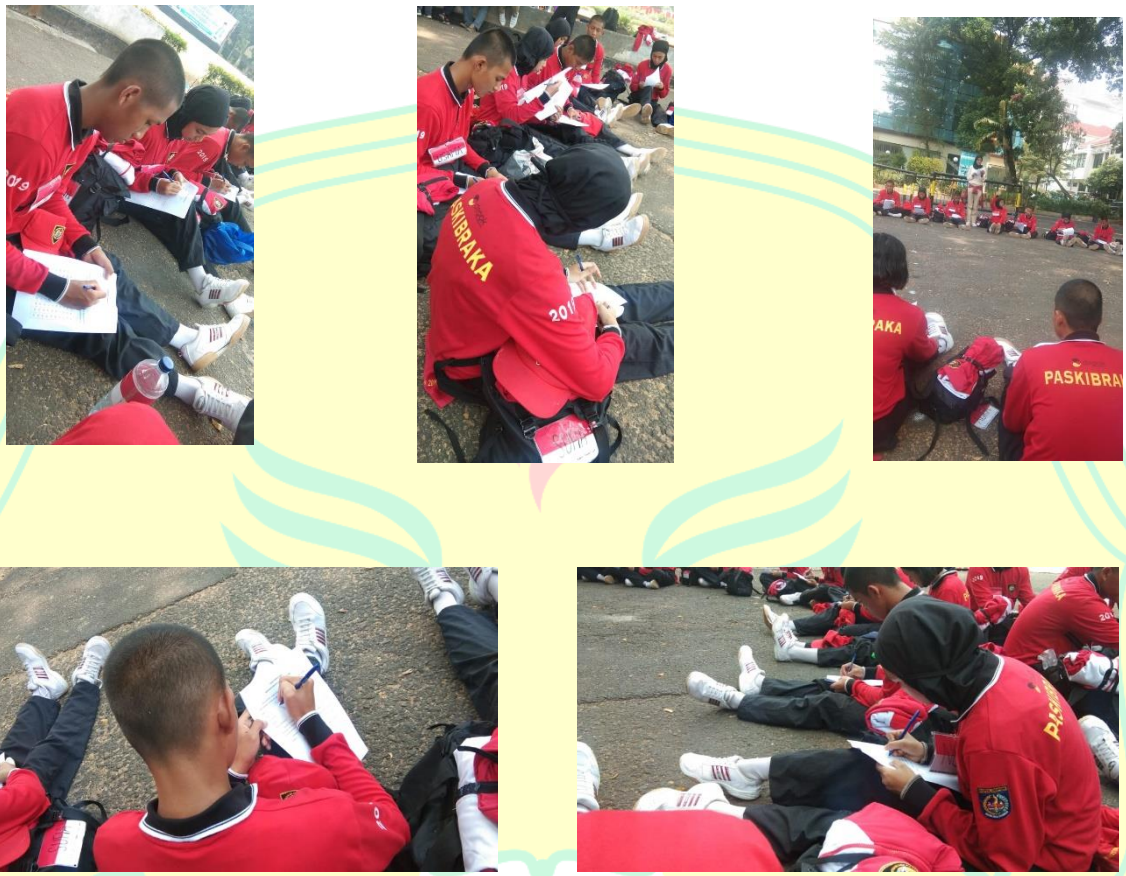
Lampiran 9. Foto dokumentasi

Gambar 1. Pemanasan dan *Push Up* pada Paskibraka

Gambar 2. Latihan baris berbaris pada Paskibraka

Gambar 3. Penjelasan Tes Konsentrasi pada Paskibraka

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



Gambar 4. Saat berlangsung tes konsentrasi pada Paskibraka

Gambar 5. Latihan joging pada Paskibraka

Gambar 6. Foto bersama Paskibraka setelah selesai penugasan

Lampiran 10. Surat Permohonan Pelaksanaan Penelitian

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 : 7629/UN.39.12/KM/2019 27 Mei 2019
Lamp : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi

Kepada Yth.
Ketua Purna Paskibraka Indonesia Kota Depok
Jl. Merdeka No. 21 Kec. Sukmajaya, Kota Depok

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

Nama	: Ria Apriliani
Nomor Registrasi	: 6815150342
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Fakultas	: Ilmu Olahraga
Jenjang	: S1
No. Telp/Hp	: 081319764296

Untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **"PENGARUH LATIHAN JOGING 30 MENIT DAN LATIHAN SPRINT 60 METER TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI PADA PASKIBRAKA KOTA DEPOK"**.
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 Ilmu Keolahragaan

Lampiran 11. Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian

PENGURUS KOTA
PURNA PASKIBRAKA INDONESIA
KOTA DEPOK
Sekretariat : Jl. Merdeka No. 21 Kec. Sukmajaya, Kota Depok
Tel. 0856 9301 4205

Nomor : SK-015/PPI-09.06/VIII/019 Depok, 18 Agustus 2019
Lampiran : -
Perihal : **PELAKSANAAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Purna Paskibraka Kota Depok dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Ria Apriliani

NRA : 2013.09.06.31

Benar nama tersebut adalah anggota Purna PASKIBRAKA Kota Depok dan **SUDAH** melakukan melakukan penelitian pada anggota PASKIBRAKA Kota Depok Tahun 2019 dengan judul "*Pengaruh Latihan Joging 30 Menit dan Latihan Sprint 60 Meter Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada PASKIBRAKA Kota Depok*" pada bulan Juni sampai dengan bulan Agustus 2019.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ketua PPI Kota Depok

Heriandi Budiono
NRA. 1999.09.06.01