LAMPIRAN 2

Angket Justifikasi Ahli

ANGKET JUSTIFIKASI AHLI

A. IDENTITAS

Nama Lengkap :

Jabatan :

B. PENGANTAR

Berdasarkan kegiatan penelitian yang bersifat ilmiah sehingga dapat digunakan sebagai sarana untuk kompetensi mahasiswa. Maka dalam penelitian ini yang membahas tentang modellatihankekuatanlengan untuk atlet softball di Dki Jakarta, peneliti bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul “Pegembangan Model Latihan Kekuatan Lengan Pada Cabang Olahraga Softball ”

Demikian yang dapat saya sampaikan, semua informasi yang Bapak berikan dalam kuisioner ini akan sangat berguna dalam proses penelitian yang sedang dilaksanakan. Oleh karena itu saya ucapkan terima kasih kepada Bapak yang telah membantu dalam penelitian ini.

C. PETUNJUK PENGISIAN

1. Mohon pengisian instrumen ini diisi sesuai dengan jawaban yang ada.
2. Mohon untuk mengamati modul latihanKekuatanLengan dan berilah tanda (X) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan.
3. Mohon masukan ataupun saran terhadap modul latihankekuatanlengan pada tempat yang telah disediakan.

ANGKET

No	Modellatihan	ITEM	NILAI		Catatan
			Layak	Tidak Layak	
1	Model latihan***Bicep Pull Up***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
2	Model latihan ***Rowing***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
3	Model latihan ***High Row***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
4	Model latihan***One Arm Bicep Curl***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
5	Model latihan***Tricep Pulls***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
6	Model Latihan***One Arm Bicep Pull***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
7	Model Latihan***TRX Push Up***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
8	Model Latihan***Push Up***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
9	Model latihan***Dioamond Push Up***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			

No	Modellatihan	ITEM	NILAI		Catatan
			Layak	Tidak Layak	
10	Model latihan***Power Pull***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
11	Model Latihan***Bicep Hug***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
12	Model latihan***Bicep Curl***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
13	Model Latihan***Tricep Extension***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
14	Model Latihan***Pronated Bicep Curl***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
15	Model Latihan***Latter T***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
16	Model Latihan***Latter Y***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
17	Model Latihan***Later I***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
18	Model Latihan ***Biceps Rotating***	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			