LAMPIRAN 3
Uji Coba Kelompok kecil
Uji Coba Kelompok Besar

INSTRUMEN UNTUK ATLET
(KEMUDAHAN MODEL LATIHAN KEKUATAN LENGAN)

Identitas responden
Nama :

Klub :

A. PETUNJUK PENGISIAN.

1. Amati dengan cermat modul yang ada di hadapan Anda.
2. Bacalah pertanyaan pada lembar instrumen yang telah disediakan, berilah tanda (x) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan.

B. PERTANYAAN.

1. Apakah model latihan ***Bicep Pull Up*** mudah dilakukan?
   a. Sangat mudah b. Mudah
   c. Sulit d. Sangat sulit
2. Apakah model latihan ***Rowing*** mudah dilakukan?
   a. Sangat mudah b. Mudah
   c. Sulit d. Sangat sulit
3. Apakah model latihan ***High Row*** mudah dilakukan?
   a. Sangat mudah b. Mudah
   c. Sulit d. Sangat sulit
4. Apakah model latihan ***One Arm Bicep Curl*** mudah dilakukan?
   a. Sangat mudah b. Mudah
   c. Sulit d. Sangat sulit
5. Apakah model latihan ***Tricep Pulls*** mudah dilakukan?
   a. Sangat mudah b. Mudah
   c. Sulit d. Sangat sulit
6. Apakah model latihan ***One Arm Bicep Pull*** mudah dilakukan?
   a. Sangat mudah b. Mudah
   c. Sulit d. Sangat sulit
7. Apakah model latihan ***TRX Push Up*** mudah dilakukan?
   a. Sangat mudah b. Mudah
   c. Sulit d. Sangat sulit
8. Apakah model latihan ***Push Up*** mudah dilakukan?
   a. Sangat mudah b. Mudah
   c. Sulit d. Sangat sulit
9. Apakah model latihan ***Dioamond Push Up*** mudah dilakukan?
   a. Sangat mudah b. Mudah
   c. Sulit d. Sangat sulit
10. Apakah model latihan ***Power Pull*** mudah dilakukan?
   a. Sangat mudah b. Mudah

c. Sulit d. Sangat sulit

11. Apakah model latihan ***Bicep Hug*** mudah dilakukan?
    a. Sangat mudah b. Mudah
    c. Sulit d. Sangat sulit
12. Apakah model latihan ***Bicep Curl*** mudah dilakukan?
    a. Sangat mudah b. Mudah
    c. Sulit d. Sangat sulit
13. Apakah model latihan ***Tricep Extension*** mudah dilakukan?
    a. Sangat mudah b. Mudah
    c. Sulit d. Sangat sulit
14. Apakah model latihan ***Pronated Bicep Curl*** mudah dilakukan?
    a. Sangat mudah b. Mudah
    c. Sulit d. Sangat sulit
15. Apakah model latihan ***Latter T*** mudah dilakukan?
    a. Sangat mudah b. Mudah
    c. Sulit d. Sangat sulit
16. Apakah model latihan ***Latter Y*** mudah dilakukan?
    a. Sangat mudah b. Mudah
    c. Sulit d. Sangat sulit
17. Apakah model latihan ***Later I*** mudah dilakukan?
    a. Sangat mudah b. Mudah
    c. Sulit d. Sangat sulit
18. Apakah model latihan ***Power Pull*** mudah dilakukan?
    a. Sangat mudah b. Mudah
    c. Sulit d. Sangat sulit

INSTRUMEN UNTUK ATLET
(KEMENARIKAN MODEL LATIHAN KEKUATAN LENGAN)

Identitas responden
Nama :

Klub :

A. PETUNJUK PENGISIAN.

1. Amati dengan cermat modul yang ada di hadapan Anda.
2. Bacalah pertanyaan pada lembar instrumen yang telah disediakan, berilah tanda (x) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan.

B. PERTANYAAN.

1. Apakah model latihan ***Bicep Pull Up*** menarik dilakukan?
   a. Sangat menarik b. Menarik
   c. Kurang menarik d. Tidak menarik
2. Apakah model latihan ***Rowing*** menarik dilakukan?
   a. Sangat menarik b. Menarik
   c. Kurang menarik d. Tidak menarik
3. Apakah model latihan ***High Row*** menarik dilakukan?
   a. Sangat menarik b. Menarik
   c. Kurang menarik d. Tidak menarik
4. Apakah model latihan ***One Arm Bicep Curl*** menarik dilakukan?
   a. Sangat menarik b. Menarik
   c. Kurang menarik d. Tidak menarik
5. Apakah model latihan ***Tricep Pulls*** menarik dilakukan?
   a. Sangat menarik b. Menarik
   c. Kurang menarik d. Tidak menarik
6. Apakah model latihan ***One Arm Bicep Pull*** menarik dilakukan?
   a. Sangat menarik b. Menarik
   c. Kurang menarik d. Tidak menarik
7. Apakah model latihan ***TRX Push Up*** menarik dilakukan?
   a. Sangat menarik b. Menarik
   c. Kurang menarik d. Tidak menarik
8. Apakah model latihan ***Push Up*** menarik dilakukan?
   a. Sangat menarik b. Menarik
   c. Kurang menarik d. Tidak menarik
9. Apakah model latihan ***Dioamond Push Up*** menarik dilakukan?
   a. Sangat menarik b. Menarik
   c. Kurang menarik d. Tidak menarik
10. Apakah model latihan ***Power Pull*** menarik dilakukan?
   a. Sangat menarik b. Menarik

c. Kurang menarik d. Tidak menarik

11. Apakah model latihan ***Bicep Hug*** menarik dilakukan?
    a. Sangat menarik b. Menarik
    c. Kurang menarik d. Tidak menarik
12. Apakah model latihan ***Bicep Curl*** menarik dilakukan?
    a. Sangat menarik b. Menarik
    c. Kurang menarik d. Tidak menarik
13. Apakah model latihan ***Tricep Extension*** menarik dilakukan?
    a. Sangat menarik b. Menarik
    c. Kurang menarik d. Tidak menarik
14. Apakah model latihan ***Pronated Bicep Curl*** menarik dilakukan?
    a. Sangat menarik b. Menarik
    c. Kurang menarik d. Tidak menarik
15. Apakah model latihan ***Latter T*** menarik dilakukan?
    a. Sangat menarik b. Menarik
    c. Kurang menarik d. Tidak menarik
16. Apakah model latihan ***Latter Y*** menarik dilakukan?
    a. Sangat menarik b. Menarik
    c. Kurang menarik d. Tidak menarik
17. Apakah model latihan ***Later I*** menarik dilakukan?
    a. Sangat menarik b. Menarik
    c. Kurang menarik d. Tidak menarik
18. Apakah model latihan ***Power Pull*** menarik dilakukan?
    a. Sangat menarik b. Menarik
    c. Kurang menarik d. Tidak menarik