

LAMPIRAN

Lampiran 1

Surat Izin Validasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 2011 /UN34.17/LT/2019

8 Februari 2019

Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Dr. Dra. Sumaryanti M.S.

Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator program latihan bagi mahasiswa:

Nama : Nanang Muhajir
NIM : 17711251036
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Pembimbing : Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini M.Kes.
Judul : Perbedaan Pengaruh Aktivitas Aerobik dan Tingkat Keterlatihan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi dan Konsentrasi Siswa SMP Boarding School Yogyakarta

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.



Wakil Direktur I.

Dr. Sugito, M.A.
NIP 19600410 198503 1 002

Lampiran 2

Surat Izin Validasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 2011 /UN34.17/LT/2019

8 Februari 2019

Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Dr. Widiyanto, M.Kes.

Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator instrumen penelitian bagi mahasiswa:

Nama : Nanang Muhajir

NIM : 17711251036

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini M.Kes.

Judul : Perbedaan Pengaruh Aktivitas Aerobik dan Tingkat Keterlatihan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi dan Konsentrasi Siswa SMP Boarding School Yogyakarta

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.



Wakil Direktur I,

Dr. Sugito, M.A.

NIP 19600410 198503 1 002

Lampiran 3

Surat Keterangan Validasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Sumaryanti, M.S
Jabatan/Pekerjaan : Dosen Pasca Sarjana
Instansi Asal : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:

Perbedaan Pengaruh Aktivitas Aerobik dan Tingkat Keterlatihan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi dan Konsentrasi Siswa SMP Boarding School Yogyakarta dari mahasiswa:

Nama : Nanang Muhajir
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 17711251036

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perbedaan Reot / menit dari masing-masing senam dan
Caru Treatment Min 2 bulan (24 kali)
2. instrumen frekuensi dengan tipe outfit senam
kearah teristimewanya siswa.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12 Februari 2019,

Validator,


Dr. Sumaryanti, M.S

*) coret yang tidak perlu

Surat Keterangan Validasi

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Widiyanto, M.Kes.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen Pokok Sarjana
Instansi Asal : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:
Perbedaan Pengaruh Aktivitas Aerobik dan Tingkat Keterlatihan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi dan Konsentrasi Siswa SMP Boarding School Yogyakarta dari mahasiswa:

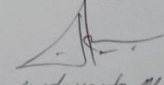
Nama : Nanang Muhajir
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 17711251036

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Instrumennya bisa dicorotkan dengan karubasak sampel (peserta didik).
2. Pengukuran denyut nadi dilakukan dengan metode yang akurat

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12-Debruan - 2019

Validator,

Dr. Widiyanto, M.Kes.

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 5

Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA PROGRAM PASCASARJANA Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326 Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id
Nomor : 3653/UN34.17/LT/2019	13 Maret 2019
Hal : Izin Penelitian	
Yth. Kepala SMP Santo Aloysius Turi, Donokerto, Turi, Sleman, Yogyakarta	
Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:	
Nama	: NANANG MUHAJIR
NIM	: 17711251036
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Konsentrasi	: Pendidikan Olahraga
untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:	
Waktu	: Maret s.d Mei 2019
Lokasi/Objek	: SMP Santo Aloysius Turi Sleman
Judul Penelitian	: Perbedaan Pengaruh Aktivitas Aerobik dan Tingkat Keterlatihan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi dan Konsentrasi Siswa SMP Boarding School Yogyakarta
Pembimbing	: Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini, M.Kes.
Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih	
Wakil Direktur I,	
	
Tembusan:	
1. Guru Pendidikan Jasmani SMP Santo Aloysius.	
2. Mahasiswa Ybs.	

Lampiran 6

Surat Balasan Izin Penelitian

**YAYASAN MARDIWIJANA GONZAGA**
SMP SANTO ALOYSIUS TURI
Terakreditasi : A
Alamat: Donokerto, Turi, Sleman, Yogyakarta. 55551.
Tlp/Faks: (0274) 896963

NSS: 202040209044 NDS: 2004020030

SURAT KETERANGAN
Nomor : 07/B/SMP ALTRI/III/2019

Yang bertandatangan di bawah ini :

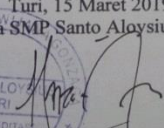
Nama : AGNES NATALIA ENDRY KRISNAWARDANI, S.Pd.
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Santo Aloysius Turi
Alamat : Turi, Donokerto, Turi, Sleman, DIY

memberikan ijin penelitian di SMP Santo Aloysius Turi kepada :

Nama : NANANG MUHAJIR
NIM : 17711251036
Program : Pasca Sarjana
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

untuk memperoleh data guna penyelesaian Thesisnya yang berjudul “PERBEDAAN PENGARUH AKTIFITAS AEROBIK DAN TINGKAT KETERLATIHAN TERHADAP DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI DAN KONSENTRASI SISWA BOARDING SCHOOL” untuk periode Maret – Mei Tahun 2019.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Turi, 15 Maret 2019
Kepala SMP Santo Aloysius Turi

Agnes Natalia Endry K., S.Pd.


Lampiran 7

Telah Melakukan Penelitian

	YAYASAN MARDIWIJANA GONZAGA SMP SANTO ALOYSIUS TURI Terakreditasi : A Alamat: Donokerto, Turi, Sleman, Yogyakarta. 55551. Tlp/Faks: (0274) 896963
NSS: 202040209044	NDS: 2004020030

SURAT KETERANGAN
Nomor : 10/SMP ALTRI/V/2019

Yang bertandatangan di bawah ini :

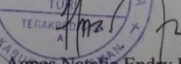
Nama	: AGNES NATALIA ENDRY KRISNAWARDANI, S.Pd.
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMP Santo Aloysius Turi
Alamat	: Turi, Donokerto, Turi, Sleman, DIY

Menerangkan bahwa

Nama	: NANANG MUHAJIR
NIM	: 17711251036
Program	: Pasca Sarjana
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta

telah melakukan penelitian di SMP Santo Aloysius Turi untuk memperoleh data guna penyelesaian Thesisnya yang berjudul "PERBEDAAN PENGARUH AKTIFITAS AEROBIK DAN TINGKAT KETERLATIHAN TERHADAP DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI DAN KONSENTRASI SISWA BOARDING SCHOOL" untuk periode Maret – Mei Tahun 2019.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Turi, 20 Mei 2019
Kepala SMP Santo Aloysius Turi

Agnes Natalia Endry K., S.Pd.



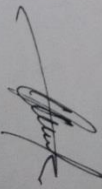
Lampiran 8.

Presensi Sampel Kelompok SKJ 2012

DAFTAR HADIR PESERTA KELOMPOK SENAM KESEKARAN JASMANI (SKJ)																									
SISWA BOARDING SCHOOL SMP SANTO ALOYSIUS TURI																									
No.	Nama	Pertemuan																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1.	Ali Gilang B	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.	Boy Lemauk	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.	Constantino A.P Egar	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.	Damianus Kristian H	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.	Drajat Daman	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.	Edinson Kogoya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.	F.X Agung Nugroho	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8.	Febrian S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9.	Gieberren S.C	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.	Jonathan Budi K	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11.	Kristian Satyasena	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12.	Mario Imanuel	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13.	Paulus Parulian S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14.	Rizky Satria	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15.	Valetinus N.F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16.	Wahyu Heppy	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Yogyakarta, Maret-Mei 2019

Pelaksana,



Yogyakarta, Maret-Mei 2019
Pelaksana,

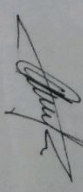

Lampiran 9

Presensi Sampel Kelompok SJE

		DAFTAR HADIR PESERTA KELOMPOK SENAM JAMBI EMAS (SJE) SISWA BOARDING SCHOOL SMP SANTO ALOYSIUS TURI																							
No.	Nama	Pertemuan																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1.	Amsal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.	Terawatne	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.	Benedictus R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.	Damian W/	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.	Daddy H	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.	Sinaga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.	Diego	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8.	Gabriel Bagau	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9.	Gallia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.	Imanuel	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11.	Hendrikus K	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12.	Johannes F.D	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13.	Kayetanus	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14.	Manasweta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15.	Macelino G	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16.	Putra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.	Penderikus	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.	Punnuh	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19.	Mambo A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20.	Samuel	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21.	Amadeo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22.	Valentino F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23.	Magaul	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24.	Yesman	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25.	Kogoy	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Yogyakarta, Maret-Mei 2019

Pelaksana



Lampiran 10

Program Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012

Program Latihan

Cabang Olahraga : Senam Irama Sesi/ Pertemuan : 1
- 24

Tingkat Usia : 13 – 15 Tahun Lama Latihan : 40
menit

Jumlah Siswa : 16 Orang Peralatan :
Lapangan, Sound System, Laptop, *stopwatch*, kertas,
absensi, dan pulpen

Metode Latihan : Latihan Aktivitas Aerobik Intesitas :
Sedang-Tinggi

Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012

No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	Durasi	Tujuan Latihan	Tempat Latihan	
1.	Sabtu/ 16 Maret 2019	<i>Pretest</i>	-	-	-	
2.	Senin/ 18 Maret 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

3.	Rabu/ 20 Maret 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
4.	Jum'at/ 22 Maret 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
5.	Senin/ 25 Maret 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

6.	Rabu/ 27 Maret 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
7.	Jum'at/ 29 Maret 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
8.	Senin/ 1 April 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

9.	Rabu/ 3 April 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
10.	Jum'at/ 5 April 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
11.	Senin/ 8 April 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

12.	Rabu/ 10 April 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
13.	Jum'at/ 12 April 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
14.	Senin/ 15 April 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

15.	Rabu/ 17 April 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
16.	Jum'at/ 19 April 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
17.	Senin/ 22 April 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

18	Rabu/ 24 April 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
19	Jum'at/ 26 April 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
20	Senin/ 29 April 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

21	Rabu/ 1 Mei 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
22	Jum'at/ 3 Mei 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
24	Senin/ 6 Mei 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

25	Rabu/ 8 Mei 2019	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012	• Pemanasan (3 menit, 57 detik) • Peregangan (1 menit, 2 detik) • Inti X 2 (7 menit, 21 detik) X 3 = (22 menit, 3 detik) • Pendinginan (2 menit, 38 detik) Total : 29 menit, 40 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorepirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
26.	Sabtu 11 Mei 2019	<i>Post Test</i>	-	-	-	

Lampiran 11. Program Latihan Senam Jambi Emas (SJE)

Program Latihan

Cabang Olahraga : Senam Irama Sesi/ Pertemuan : 1
 - 24
 Tingkat Usia : 13 – 15 Tahun Lama Latihan : 40
 menit
 Jumlah Siswa : 16 Orang Peralatan :
 Lapangan, Sound System, Laptop, *stopwatch*, kertas,
 absensi, dan pulpen
 Metode Latihan : Latihan Aktivitas Aerobik Intesitas :
 Sedang-Tinggi

Senam Jambi Emas (SJE)

No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	Durasi	Tujuan Latihan	Tempat Latihan	
1.	Sabtu/ 16 Maret 2019	<i>Pretest</i>	-	-	-	

2.	Selasa/ 19 Maret 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
3.	Kamis/ 21 Maret 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

4.	Sabtu/ 23 Maret 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
5.	Selasa/ 26 Maret 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

6.	Kamis/ 28 Maret 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
7.	Sabtu/ 30 Maret 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

8.	Selasa/ 2 april 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
9.	Kamis/ 4 april 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

10.	Sabtu/ 6 april 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
11.	Selasa/ 9 april 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

12.	Kamis/ 11 april 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
13.	Sabtu/ 13 april 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

14.	Selasa/ 16 april 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
15.	Kamis/ 18 april 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

16.	Sabtu/ 20 april 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
17.	Selasa/ 23 april 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

18	Kamis/ 25 april 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
19	Sabtu/ 27 april 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

20	Selasa/ 30 April 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
21	Kamis/ 2 Mei 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

22	Sabtu/ 4 Mei 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
23	Selasa/ 7 Mei 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •

24	Kamis/ 9 Mei 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
25	Sabtu/ 11 Mei 2019	Senam Jambi Emas (SJE)	• Berdo'a (50 detik) • Pemanasan (3 menit, 12 detik) • Peregangan (2 menit, 14 detik) • Inti X 3 (7 menit, 39 detik) X 3 = (22 menit, 57 detik) • Pendinginan (3 menit, 24 detik) Total : 32 menit, 49 detik	• Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi • Meningkatkan Daya konsentrasi	• Lapangan Asrama Putra <i>Boarding School</i>	• • • • • •
26	Sabtu/ 11 Mei 2019	<i>Post test</i>	-	-	-	

Lampiran 11

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Uji coba tes daya konsentrasi menggunakan Instrumen Tes Grid Konsentrasi. Tes grid konsentrasi memiliki validitas sebesar 0,912, sedangkan reliabilitas tes konsentrasi yang didapat yaitu 0,803 (Ongko dan Jannah, 2016) dihitung dengan menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 21 *for Windows*, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas tes adalah suatu tes yang dikatakan reliabel apabila tes itu berulang-ulang memberikan hasil yang sama atau tetap. Pada penelitian ini alat ukur menggunakan metode teknik ulang. Teknik ulang hanya menyusun satu instrumen, kemudian diujicobakan keterdapat sekelompok responden dan dicatat hasilnya (Bishop, 2011: 177).

Beberapa langkah melakukan tes grid konsentrasi:

- 1) Tes ini memiliki 10 x 10 kotak yang setiap kotak berisi dua digit angka mulai dari 00 hingga 99.
- 2) Instruksi yang diberikan menghubungkan angka-angka secara berurutan dan tersusun dari angka 00 sampai 99.

- 3) Sampel hanya perlu menghubungkan setiap angka dari yang terkecil hingga terbesar dengan garis baik secara horizontal maupun vertikal terdapat kotak angka yang mereka temukan dalam waktu 1 menit.
- 4) Penilaian diambil dari berapa banyak angka terhubung yang dicapai oleh subjek dalam waktu 1 menit.

18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
53	79	05	22	74	07	58	14	02	91
56	69	94	72	84	43	93	11	67	44
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
54	27	51	97	78	13	90	85	55	59

Tabel 3. Tes Grid Konsentrasi (Sumber : Harris and Bette L. Harris p. 189)

Dalam melakukan tes ini, terdapat fasilitas dan perlengkapan yang diperlukan, antara lain:

- a. Ruangan
- b. Alat tulis
- c. Lembar tes
- d. Stopwatch.

Dalam pelaksanaan tes, sampel duduk di tempat yang sudah disediakan dengan jarak masing-masing sampel 1 meter.

Selanjutnya sampel mengerjakan soal yang terdapat pada lembaran soal yang telah tersedia dengan mengisinya sesuai dengan instruksi yang diberikan.

Waktu yang diberikan untuk melaksanakan tes ini yaitu 1 menit.

Contoh:

04	05	22	74	07	58	14	02	91	55
69	94	72	84	43	93	11	67	44	33
19	03	26	17	61	09	47	27	38	70
88	46	37	01	87	13	06	51	23	00

Gambar 3. Contoh Pengerjaan Tes Grid

Setelah peserta tes menghabiskan waktu yang telah diberikan. Hasil dari tes dapat dinilai dalam norma berikut:

NO	Kriteria	Keterangan
1	21 ke atas	Sangat Baik
2	16 – 20	Baik
3	11 – 15	Sedang
4	6 – 10	Kurang
5	5 ke bawah	Sangat Kurang

Tabel 4. Tabel Nilai Tes Grid Konsentrasi

Sumber: Grid Concentration Exercise (Leisure Press, 1984 : 2)

Lampiran 12

Hasil Pre Test dan Post Test Daya Konsentrasi

1. Kelompok SKJ 2012

No	Nama	Pretest	Posttest
1	Ali Gilang B	7	10
2	Boy Lemauk	7	9
3	Constantino A.P Egar	7	9
4	Damianus Ktistian H	7	9
5	Drajat Daman	6	9
6	Edinson Kogoya	6	8
7	F.X Agung Nugroho	5	8
8	Febrian S	7	10
9	Gielberen S.C	7	9
10	Jonathan Budi K	4	7
11	Kristian Satyasena	6	8
12	Mario Imanuel	6	8
13	Paulus Paruilan S	5	8
14	Rizky Satria	7	9
15	Valetinus N.F	7	8
16	Wahyu Heppy	6	8

2. Kelompok SJE

No	Nama	Pretest	Posttest
1	Amsal Terawatme	8	10
2	Benedictus R	7	9

3	Damian W	8	11
4	Deddy H Sinaga	7	10
5	Diego	7	9
6	Gabriel Bagau	7	10
7	Gallatia Imanuel	8	11
8	Hendrikus K	7	10
9	Johannes F.D	6	8
10	Kayetanus Manasweta	6	9
11	Macelino G Putra	7	9
12	Penderiktus	6	8
13	Punnuh Mambo A	7	9
14	Samuel Amadeo	5	8
15	Valentino F Magaul	6	9
16	Yesman Kogoy	7	9

Lampiran 13

Hasil Paired Sampel Test

1. Kelompok SKJ 2012

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pai Pretest - r 1 Posttest	-1.56250	.62915	.15729	-1.89775	-1.22725	-9.934	15	.000

2. Kelompok SJE

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest	-	.57373	.14343	-2.24322	-1.63178	-	15	.000
	Posttest	1.93750					13.508		

Lampiran 14

1. Kelompok Aktivitas Aerobik

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	.984	.329	-2.488	30	.019	-1.18750	.47735	-2.16238	-.21262
Equal variances not assumed			-2.488	28.795	.019	-1.18750	.47735	-2.16410	-.21090

2. Kelompok Tingkat Keterlatihan

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
DK Equal variances assumed	.977	.331	3.552	30	.001	1.56250	.43987	.66416	2.46084
Equal variances not assumed			3.552	28.249	.001	1.56250	.43987	.66182	2.46084

Lampiran 15

Descriptive Statistics

Dependent Variable: Kemampuan

Metode	Tingkat Keterlatihan	Mean	Std. Deviation	N
SKJ2012	Tinggi	8.2500	1.16496	8
	Rendah	7.5000	1.19523	8
	Total	7.8750	1.20416	16
SJE	Tinggi	10.2500	.70711	8
	Rendah	7.8750	.99103	8
	Total	9.0625	1.48183	16
Total	Tinggi	9.2500	1.39044	16
	Rendah	7.6875	1.07819	16
	Total	8.4688	1.45877	32

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
A1B1	.291	8	.045	.832	8	.062
A1B2	.214	8	.200*	.904	8	.317
A2B1	.240	8	.195	.920	8	.432
A2B2	.228	8	.200*	.840	8	.075
A1B11	.285	8	.054	.844	8	.083
A1B21	.205	8	.200*	.901	8	.294
A2B11	.255	8	.134	.903	8	.305
A2B21	.231	8	.200*	.837	8	.070

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 16

Test of Homogeneity of Variances

PRETEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.111	1	30	.742

Test of Homogeneity of Variances

POSTEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.984	1	30	.329

Lampiran 17

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Posttest

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	21.776 ^a	4	5.444	24.101	.000
Intercept	9.643	1	9.643	42.691	.000
Pretest	6.651	1	6.651	29.444	.000
keterlatihan	2.376	1	2.376	10.518	.003
Jenislatihan	1.128	1	1.128	4.995	.034
keterlatihan *	.025	1	.025	.109	.744
Jenislatihan					
Error	6.099	27	.226		
Total	2584.000	32			
Corrected Total	27.875	31			

a. R Squared = .781 (Adjusted R Squared = .749)

3. keterlatihan * Aktivitas Aerobik

Dependent Variable: Posttest

keterlatihan	Aktivitas Aerobik	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Rendah	SJE	8.799 ^a	.171	8.448	9.150
	SKJ 2012	8.454 ^a	.179	8.087	8.820
Tinggi	SJE	9.478 ^a	.194	9.081	9.875
	SKJ 2012	9.019 ^a	.168	8.674	9.364

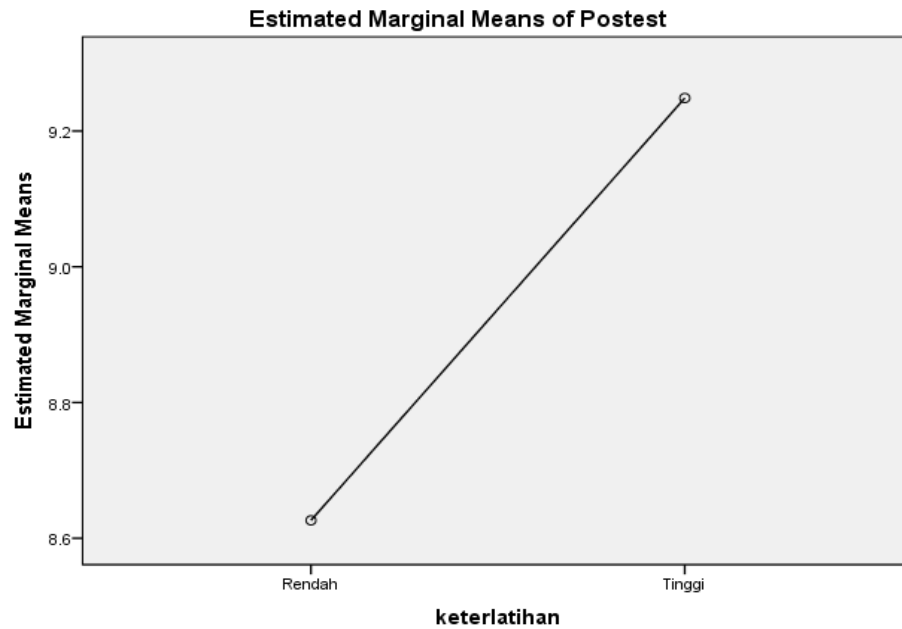
a. Covariates appearing in the model are evaluated at the following values:
Pretest = 6.531.

Descriptive Statistics

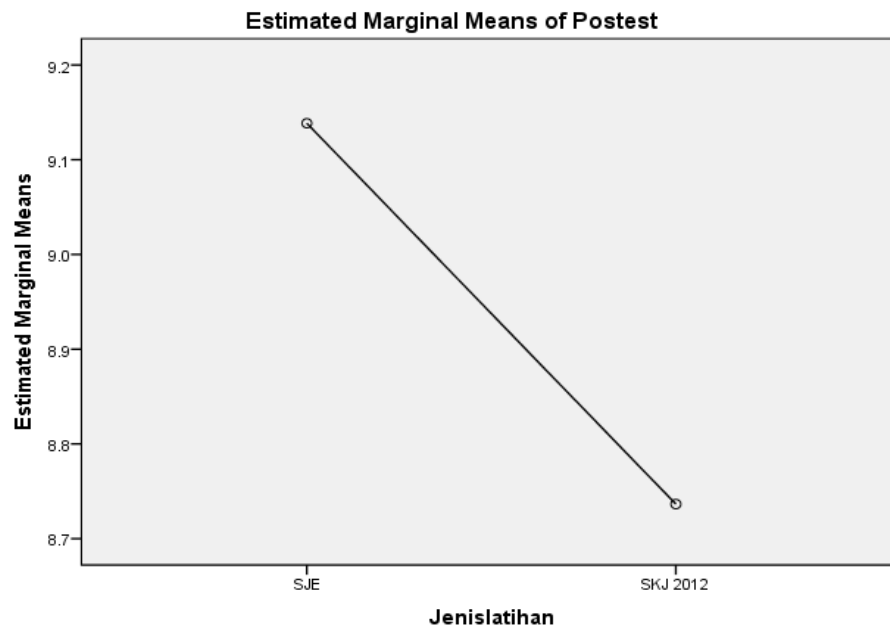
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
A1B1	8	8.250	1.1650	.4119
A2B1	8	10.250	.7071	.2500
A1B2	8	7.500	1.1952	.4226
A2B2	8	7.875	.9910	.3504
Total	32	8.469	1.4588	.2579

Lampiran 18

Grafik ANACOVA



Covariates appearing in the model are evaluated at the following values: Pretest = 6.531



Covariates appearing in the model are evaluated at the following values: Pretest = 6.531

Lampiran 19

Pairwise Comparisons

Dependent Variable: Posttest

(I) Jenislatihan	(J) Jenislatihan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
SJE	SKJ 2012	.402 [*]	.180	.034	.033	.771
SKJ 2012	SJE	-.402 [*]	.180	.034	-.771	-.033

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the .05 level.

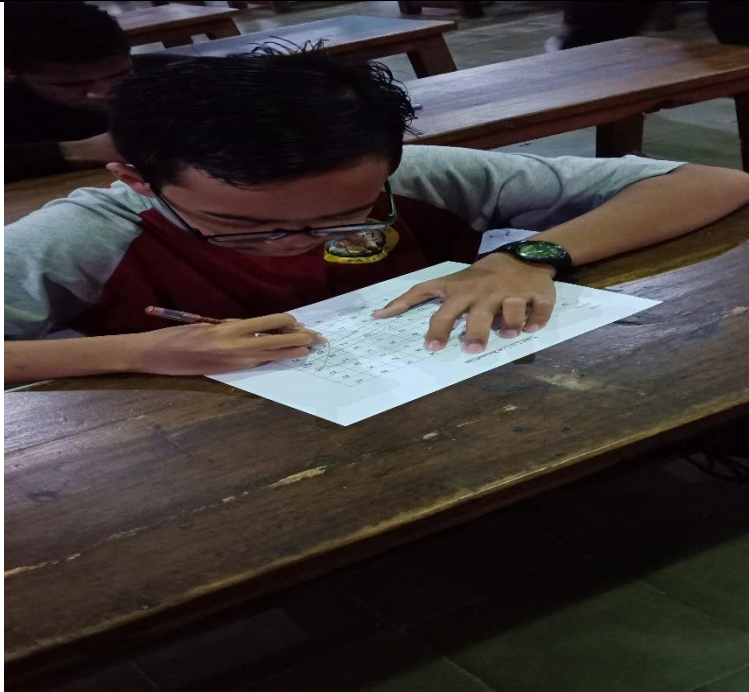
b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

Lampiran 20

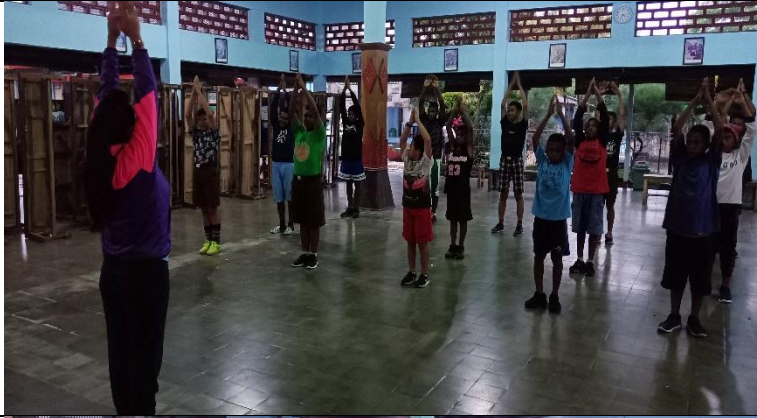
Dokumentasi

NO.	FOTO	KETERANGAN
1.		Peneliti memberikan arahan kepada sampel dan melakukan presensi kehadiran terhadap masing-masing kelompok
2.		Seluruh sampel melakukan tes denyut nadi istirahat guna menentukan tingkat keter-latihan pada masing-masing kelompok

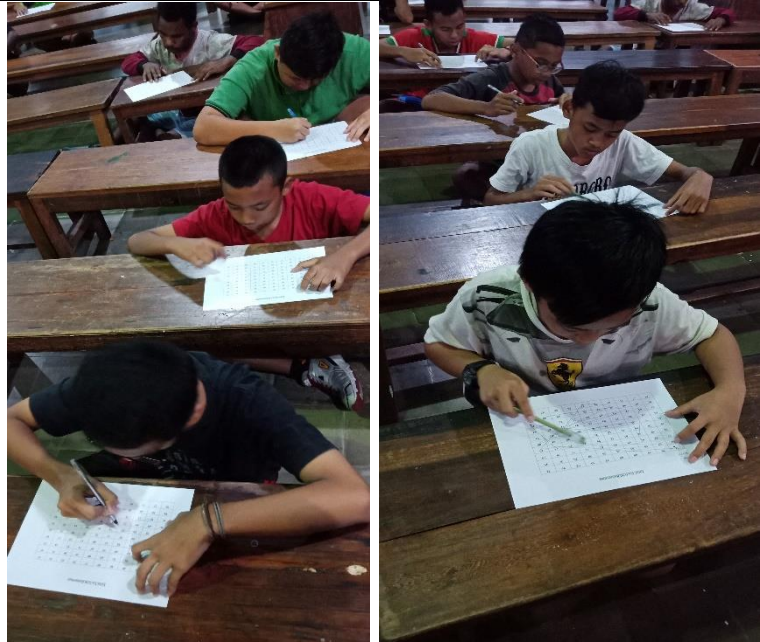
3.		Peneliti menjelaskan mengenai pelaksanaan pre test konsentrasi.
4.		Sampel melakukan pretest konsentrasi berupa tes Grid.

5.		
6.		Kelompok Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012

7.		Kelompok Senam Jambi Emas (SJE)
8.		Kelompok Senam Jambi Emas (SJE)
9.		Kelompok Senam Jambi Emas (SJE)

10.		Kelompok Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012
11.		Kelompok Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012
12.		Kelompok Senam Jambi Emas (SJE)

13.		Kelompok Senam Jambi Emas (SJE)
14.		Peneliti memberikan arahan kepada sampel dan melakukan presensi kehadiran terhadap masing-masing kelompok
15.		Kelompok Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012

16.		Kelompok Senam Jambi Emas (SJE)
17.		Kelompok Senam Jambi Emas (SJE)
18.		Seluruh sampel mela- kukan Posttest Konsen- trasi berupa tes Grid

19.

