

LAMPIRAN

Lampiran : Surat penelitian



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, Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor: 7876 /UN34.17/TU/2018
Hal : Permohonan Peminjaman Alat

23 Juli 2018

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Bersama ini kami mohon dengan hormat, Bapak berkenan memberikan izin kepada mahasiswa Program S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : Rizki Muhammad Afif
NIM : 16711251084
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Nomor HP. : 085768623472

untuk meminjam alat di Laboratorium Fisiologi dan Fittnes Center Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dalam rangka penelitian tesis:

Judul Tesis : Pengembangan Model Latihan Kebugaran dan Hipertrofi Otot
pada Anak Indekos
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes AIFO

Adapun alat yang akan dipinjam untuk penelitian tersebut adalah:

- a. 1 buah *Back and Leg*
- b. 1 buah *Skinfold*
- c. 1 buah *Sit and Reach*

Alat tersebut akan digunakan dalam rangka penelitian tesis mahasiswa tersebut di atas pada:

Waktu : Juli s.d. Agustus 2018
Tempat : Kos putra Carehal dan kos putri Salamun

Alat yang dipinjam untuk penelitian ini menjadi tanggungjawab mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I



Dr. Sugito, MA.

NIP 19600410 198503 1 002

Tembusan:

- 1. Pengelola Lab. Fisiologi FIK
- 2. Pengelola Fitness Center FIK
- 3. Kasubag TU PPs
- 4. Mahasiswa ybs.



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 : 4595 /UN34.17/LT/2018

4 April 2018

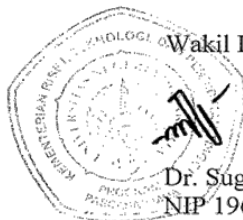
Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Dr. Endang Rini Sukamti
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Rizki Muhammad Afif
NIM : 16711251084
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Pembimbing : Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto
Judul : Pengembangan Model Latihan Kebugaran dan Hipertrofi Otot pada Anak Indeko

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



Wakil Direktur I,

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



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. Endang R. Sukanti, M.S.
Jabatan/Pekerjaan : LEKTOR KEPALA
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengembangan Model Latihan Kebugaran dan Hipertrofi Otot pada Anak Indeks
dari mahasiswa:

Nama : Rizki Muhammad Afif
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 16711251084

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

1. Macam Instrumen di Perbaiki dgn sasaran Dan
Akurasi Alat yang digunakan
2. Standar Untuk Pengukuran Multistage, level 2
dan Antara laki-laki dan Perempuan dibedakan

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

Yogyakarta, 22-5- 2018

Validator,

Dr. Endang R. Sukanti, M.S.

*) coret yang tidak perlu



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 : 4540 /UN34.17/LT/2018
Hal : Izin Validasi

04 April 2018

Yth. Bapak/Ibu Prof. Dr. Suharjana
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Rizki Muhammad Afif
NIM : 16711251084
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Pembimbing : Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto
Judul : Pengembangan Model Latihan Kebugaran dan Hipertrofi Otot pada Anak Indekos

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



Wakil Direktur I,

Dr. Sugito, M.A.

NIP. 19600410 198503 1 002 9



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 : Prof. Dr. Suharjana M. Kes
Jabatan/Pekerjaan : Kaprodi S2 IKOR PPS
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:

Pengembangan Model Latihan Kebugaran dan Hipertrofi Otot pada Anak Indeks
dari mahasiswa:

Nama : Rizki Muhammad Afif
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 16711251084

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

1. Isilah tahap latihan bukan penuh
tetapi adaptasi, pengembangan, penguatan
2.

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

Yogyakarta, 03-05 2018
Validator,

Prof. Dr. Suharjana

*) coret yang tidak perlu

Angket penilaian untuk dosen ahli dan orang coba:

**ANGKET SKALA NILAI VALIDASI UNTUK ANAK INDEKOST TERHADAP
DRAFT MODEL LATIHAN KEBUGARAN**

1. Pada halaman berikut ini merupakan angket skala nilai validasi untuk menilai draf model latihan kebugaran.
2. Model latihan kebugaran terdiri dari 4 alat bantu yaitu kursi, tas, botol dan tangga. Penilaian pada setiap gerakan dilakukan pada masing-masing tabel penilaian kualitas gerakan.
3. Setiap angket skala nilai validasi terdiri dari beberapa pertanyaan.
4. Rentang nilai mulai dari “sangat sesuai” sampai “tidak sesuai” dengan memberikan **TANDA CENTANG (√)** pada angka dalam kolom yang tersedia. Silahkan Bapak melakukan penilaian sesuai keadaan sebenarnya. Terdapat empat alternatif jawaban, sebagai berikut
 - a. **SS** = Sangat sesuai, nilai = 4
 - b. **S** = Sesuai, nilai = 3
 - c. **CS** = Cukup sesuai, nilai = 2
 - d. **TS** = Tidak sesuai, nilai = 1
5. Komentar, kritik, saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon dituliskan pada kertas tambahan yang telah disediakan.
6. Bapak dimohon menuliskan tanggal pengisian dan tanda tangan di tempat yang telah disediakan.

Penilaian kualitas model latihan kebugaran untuk anak indekost menggunakan alat bantu kursi

a. Model latihan daya tahan paru jantung paru menggunakan alat bantu kursi

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan jump kanan kiri pegang kursi dapat meningkatkan kebugaran				
2	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan By cicle crunch di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
3	Melatih daya tahan paru jantung Mountain climber pegang kursi pegang kursi dapat meningkatkan kebugaran				
4	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Crunch duduk di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
5	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Spiderman pegang kursi dapat meningkatkan kebugaran				
6	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Diamond push up di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
7	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Push up di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
8	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Friestyle push up di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
9	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Tricep dips di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
10	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Tricep dips kaki satu di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
11	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Squat sentuh kursi dapat meningkatkan kebugaran				
12	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Kursi hip extention dapat meningkatkan kebugaran				

13	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Russian twist duduk di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
14	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Crunch and twist di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
15	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Lunges pakai kursi dapat meningkatkan kebugaran				
16	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Squat satu kaki sentuh kursi dapat meningkatkan kebugaran				
17	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Calf rises pegang kursi dapat meningkatkan kebugaran				
18	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Hip extention pakai kursi dapat meningkatkan kebugaran				
19	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Hip extention satu kaki di kursi dapat meningkatkan kebugaran				

b. Model latihan kekuatan dan daya tahan otot menggunakan alat bantu kursi

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan jump kanan kiri pegang kursi dapat meningkatkan kebugaran				
2	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan By cicle crunch di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
3	Melatih kekuatan dan daya tahan otot Mountain climber pegang kursi pegang kursi dapat meningkatkan kebugaran				
4	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Crunch duduk di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
5	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Spiderman pegang kursi dapat meningkatkan kebugaran				

6	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Diamond push up di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
7	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Push up di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
8	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Friestyle push up di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
9	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Tricep dips di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
10	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Tricep dips kaki satu di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
11	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Squat sentuh kursi dapat meningkatkan kebugaran				
12	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Kursi hip extention dapat meningkatkan kebugaran				
13	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Russian twist duduk di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
14	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Crunch and twist di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
15	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Lunges pakai kursi dapat meningkatkan kebugaran				
16	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Squat satu kaki sentuh kursi dapat meningkatkan kebugaran				
17	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Calf rises pegang kursi dapat meningkatkan kebugaran				
18	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Hip extention pakai kursi dapat meningkatkan kebugaran				
19	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Hip extention satu kaki di kursi dapat meningkatkan kebugaran				

c. Model latihan fleksibilitas menggunakan alat bantu kursi

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih fleksibilitas menggunakan jump kanan kiri pegang kursi dapat meningkatkan kebugaran				
2	Melatih fleksibilitas menggunakan By cycle crunch di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
3	Melatih fleksibilitas Mountain climber pegang kursi pegang kursi dapat meningkatkan kebugaran				
4	Melatih fleksibilitas menggunakan Crunch duduk di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
5	Melatih fleksibilitas menggunakan Spiderman pegang kursi dapat meningkatkan kebugaran				
6	Melatih fleksibilitas menggunakan Diamond push up di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
7	Melatih fleksibilitas menggunakan Push up di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
8	Melatih fleksibilitas menggunakan Friestyle push up di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
9	Melatih fleksibilitas menggunakan Tricep dips di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
10	Melatih fleksibilitas menggunakan Tricep dips kaki satu di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
11	Melatih fleksibilitas menggunakan Squat sentuh kursi dapat meningkatkan kebugaran				
12	Melatih fleksibilitas menggunakan Kursi hip extention dapat meningkatkan kebugaran				
13	Melatih fleksibilitas menggunakan Russian twist duduk di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
14	Melatih fleksibilitas menggunakan Crunch and twist di kursi dapat meningkatkan kebugaran				
15	Melatih fleksibilitas menggunakan Lunges pakai kursi dapat meningkatkan kebugaran				
16	Melatih fleksibilitas menggunakan Squat satu kaki sentuh kursi dapat meningkatkan kebugaran				
17	Melatih fleksibilitas menggunakan Calf rises pegang kursi dapat meningkatkan kebugaran				

18	Melatih fleksibilitas menggunakan Hip extention pakai kursi dapat meningkatkan kebugaran				
19	Melatih fleksibilitas menggunakan Hip extention satu kaki di kursi dapat meningkatkan kebugaran				

d. Model latihan komposisi tubuh menggunakan alat bantu kursi

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Latihan menggunakan jump kanan kiri pegang kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
2	Latihan menggunakan by cicle crunch di kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
3	Latihan menggunakan mountain climber pegang kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
4	Latihan menggunakan crunch duduk di kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
5	Latihan menggunakan spiderman pegang kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
6	Latihan menggunakan diamond push up di kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
7	Latihan menggunakan push up di kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
8	Latihan menggunakan friestyle push up di kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
9	Latihan menggunakan tricep dips di kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
10	Latihan menggunakan tricep dips kaki satu di kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				

11	Latihan menggunakan squat sentuh kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
12	Latihan menggunakan kursi hip extention dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
13	Latihan menggunakan russian twist duduk di kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
14	Latihan menggunakan crunch and twist di kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
15	Latihan menggunakan lunges pakai kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
16	Latihan menggunakan squat satu kaki sentuh kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
17	Latihan menggunakan calf rises pegang kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
18	Latihan menggunakan hip extention pakai kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
19	Latihan menggunakan hip extention satu kaki di kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				

Penilaian kualitas model latihan kebugaran untuk anak indekost menggunakan alat bantu tas

a. Model latihan daya tahan jantung paru menggunakan alat bantu tas

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan push up pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
2	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Diamond push up pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				

3	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Push up tangan di buka pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
4	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Plank pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
5	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Plank naik turun pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
6	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Plank sentuh pakai tas sentuh botol dapat meningkatkan kebugaran				
7	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Squat pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
8	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Lunges pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
9	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Squat silang kaki satu pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
10	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Up right row pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
11	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Up right row tangan satu pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
12	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Burpee pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
13	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Burpee spiderman pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
14	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Burpee push up pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
15	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Mountain climber pakai tas di kursi dapat meningkatkan kebugaran				

b. Model latihan kekuatan dan daya tahan otot menggunakan alat bantu tas

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan push up pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
2	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Diamond push up pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
3	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Push up tangan di buka pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
4	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Plank pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
5	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Plank naik turun pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
6	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Plank sentuh pakai tas sentuh botol dapat meningkatkan kebugaran				
7	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Squat pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
8	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Lunges pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
9	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Squat silang kaki satu pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
10	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Up right row pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
11	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Up right row tangan satu pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
12	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Burpee pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
13	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Burpee spiderman pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				

14	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Burpee push up pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
15	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Mountain climber pakai tas di kursi dapat meningkatkan kebugaran				

c. Model latihan fleksibilitas menggunakan alat bantu tas

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih fleksibilitas menggunakan push up pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
2	Melatih fleksibilitas menggunakan Diamond push up pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
3	Melatih fleksibilitas menggunakan Push up tangan di buka pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
4	Melatih fleksibilitas menggunakan Plank pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
5	Melatih fleksibilitas menggunakan Plank naik turun pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
6	Melatih fleksibilitas menggunakan Plank sentuh pakai tas sentuh botol dapat meningkatkan kebugaran				
7	Melatih fleksibilitas menggunakan Squat pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
8	Melatih fleksibilitas menggunakan Lunges pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
9	Melatih fleksibilitas menggunakan Squat silang kaki satu pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
10	Melatih fleksibilitas menggunakan Up right row pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
11	Melatih fleksibilitas menggunakan Up right row tangan satu pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
12	Melatih fleksibilitas menggunakan Burpee pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				

13	Melatih fleksibilitas menggunakan Burpee spiderman pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
14	Melatih fleksibilitas menggunakan Burpee push up pakai tas dapat meningkatkan kebugaran				
15	Melatih fleksibilitas menggunakan Mountain climber pakai tas di kursi dapat meningkatkan kebugaran				

d. Model latihan komposisi tubuh menggunakan alat bantu tas

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Latihan menggunakan push up pakai tas dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
2	Latihan menggunakan Diamond push up pakai tas dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
3	Latihan menggunakan Push up tangan di buka pakai tas dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
4	Latihan menggunakan Plank pakai tas dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
5	Latihan menggunakan Plank naik turun pakai tas dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
6	Latihan menggunakan Plank pakai tas sentuh botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
7	Latihan menggunakan Squat pakai tas dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
8	Latihan menggunakan Lunges pakai tas dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
9	Latihan menggunakan Squat silang kaki satu pakai tas dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
10	Latihan menggunakan Up right row pakai tas dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				

11	Latihan menggunakan Up right row tangan satu pakai tas dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
12	Latihan menggunakan Burpee pakai tas dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
13	Latihan menggunakan Burpee spiderman pakai tas dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
14	Latihan menggunakan Burpee push up pakai tas dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
15	Latihan menggunakan Mountain climber pakai tas di kursi dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				

Penilaian kualitas model latihan kebugaran untuk anak indekost menggunakan alat bantu botol

a. Model latihan daya tahan jantung paru menggunakan alat bantu botol

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Plank pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
2	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Plank pegang botol samping kanan kiri dapat meningkatkan kebugaran				
3	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Jump plank sentuh botol dapat meningkatkan kebugaran				
4	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Crunch kanan kiri pegang botol meningkatkan kebugaran				
5	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Shit up V pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
6	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Russian twist pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				

7	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Crunch and twist pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
8	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Sumo squat pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
9	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Squat pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
10	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Squat silang pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
11	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Lunges pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
12	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Long jump squat pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
13	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan rotational lunges pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
14	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Squat and shoulder press pakai botol dapat meningkatkan kebugaran				
15	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Jump kanan kiri pakai botol dapat meningkatkan kebugaran				
16	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Jump depan belakang pakai botol dapat meningkatkan kebugaran				
17	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan Vertical run sentuh botol dapat meningkatkan kebugaran				

b. Model latihan kekuatan dan daya tahan otot menggunakan alat bantu botol

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Plank pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				

2	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Plank pegang botol samping kanan kiri dapat meningkatkan kebugaran				
3	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Jump plank sentuh botol dapat meningkatkan kebugaran				
4	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Crunch kanan kiri pegang botol meningkatkan kebugaran				
5	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Shit up V pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
6	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Russian twist pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
7	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Crunch and twist pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
8	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Sumo squat pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
9	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Squat pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
10	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Squat silang pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
11	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Lunges pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
12	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Long jump squat pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
13	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan rotational lunges pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
14	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Squat and shoulder press pakai botol dapat meningkatkan kebugaran				
15	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Jump kanan kiri pakai botol dapat meningkatkan kebugaran				
16	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Jump depan belakang pakai botol dapat meningkatkan kebugaran				

17	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan Vertical run sentuh botol dapat meningkatkan kebugaran				
----	---	--	--	--	--

c. Model latihan fleksibilitas menggunakan alat bantu botol

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih fleksibilitas menggunakan Plank pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
2	Melatih fleksibilitas menggunakan Plank pegang botol samping kanan kiri dapat meningkatkan kebugaran				
3	Melatih fleksibilitas menggunakan Jump plank sentuh botol dapat meningkatkan kebugaran				
4	Melatih fleksibilitas menggunakan Crunch kanan kiri pegang botol meningkatkan kebugaran				
5	Melatih fleksibilitas menggunakan Shit up V pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
6	Melatih fleksibilitas menggunakan Russian twist pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
7	Melatih fleksibilitas menggunakan Crunch and twist pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
8	Melatih fleksibilitas menggunakan Sumo squat pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
9	Melatih fleksibilitas menggunakan Squat pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
10	Melatih fleksibilitas menggunakan Squat silang pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
11	Melatih fleksibilitas menggunakan Lunges pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
12	Melatih fleksibilitas menggunakan Long jump squat pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
13	Melatih fleksibilitas menggunakan rotational lunges pegang botol dapat meningkatkan kebugaran				
14	Melatih fleksibilitas menggunakan Squat and shoulder press pakai botol dapat meningkatkan kebugaran				

15	Melatih fleksibilitas menggunakan Jump kanan kiri pakai botol dapat meningkatkan kebugaran				
16	Melatih fleksibilitas menggunakan Jump depan belakang pakai botol dapat meningkatkan kebugaran				
17	Melatih fleksibilitas menggunakan Vertical run sentuh botol dapat meningkatkan kebugaran				

d. Model latihan komposisi tubuh menggunakan alat bantu botol

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Latihan plank pegang botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
2	Latihan Plank pegang botol samping kanan kiri dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
3	Latihan Jump plank sentuh botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
4	Latihan Crunch kanan kiri pegang botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
5	Latihan Shit up V pegang botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
6	Latihan Russian twist pegang botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
7	Latihan Crunch and twist pegang botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
8	Latihan Sumo squat pegang botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
9	Latihan Squat pegang botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
10	Latihan Squat silang pegang botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				

11	Latihan Lunges pegang botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
12	Latihan Long jump squat pegang botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
13	Latihan Rotational lunges pegang botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
14	Latihan Squat and shoulder press pakai botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
15	Latihan Jump kanan kiri pakai botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
16	Latihan Jump depan belakang pakai botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
17	Latihan Vertical run sentuh botol dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				

Penilaian kualitas model latihan kebugaran untuk anak indekost menggunakan alat bantu kursi

a. Model latihan daya tahan jantung paru menggunakan alat bantu tangga

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan vertical run dapat meningkatkan kebugaran				
2	Melatih daya tahan paru jantung menggunakan vrtical jump dapat meningkatkan kebugaran				

b. Model latihan kekuatan dan daya tahan otot menggunakan alat bantu tangga

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan vertical run dapat meningkatkan kebugaran				
2	Melatih kekuatan dan daya tahan otot menggunakan vrtical jump dapat meningkatkan kebugaran				

c. Model latihan fleksibilitas menggunakan alat bantu tangga

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih fleksibilitas menggunakan vertical run dapat meningkatkan kebugaran				
2	Melatih fleksibilitas menggunakan vrtical jump dapat meningkatkan kebugaran				

d. Model latihan komposisi tubuh menggunakan alat bantu tangga

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Latihan vertical run dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				
2	Latihan vertical jump dapat menyeimbangkan komposisi tubuh serta meningkatkan kebugaran				

**ANGKET SKALA NILAI VALIDASI UNTUK ANAK INDEKOST TERHADAP
DRAFT MODEL LATIHAN HIPERTROFI OTOT**

7. Pada halaman berikut ini merupakan angket skala nilai validasi untuk menilai draf model latihan hipertrofi otot.
8. Model latihan hipertrofi otot terdiri dari 3 alat bantu yaitu kursi, tas, dan botol. Penilaian pada setiap gerakan dilakukan pada masing-masing tabel penilaian kualitas gerakan.
9. Setiap angket skala nilai validasi terdiri dari beberapa pertanyaan.
10. Rentang nilai mulai dari “sangat sesuai” sampai “tidak sesuai” dengan memberikan **TANDA CENTANG (√)** pada angka dalam kolom yang tersedia. Silahkan Bapak melakukan penilaian sesuai keadaan sebenarnya. Terdapat empat alternatif jawaban, sebagai berikut
 - a. **SS** = Sangat sesuai, nilai = 4
 - b. **S** = Sesuai, nilai = 3
 - c. **CS** = Cukup sesuai, nilai = 2
 - d. **TS** = Tidak sesuai, nilai = 1
11. Komentar, kritik, saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon dituliskan pada kertas tambahan yang telah disediakan.
12. Bapak dimohon menuliskan tanggal pengisian dan tanda tangan di tempat yang telah disediakan.

Penilaian kualitas model latihan hipertrofi otot untuk anak indekost menggunakan alat bantu kursi

a. Model latihan kekuatan otot menggunakan alat bantu kursi

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih kekuatan otot menggunakan Push up pakai kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
2	Melatih kekuatan otot menggunakan Diamond push up pakai kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
3	Melatih kekuatan otot menggunakan Friestyle push up di kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
4	Melatih kekuatan otot menggunakan Crunch duduk di kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
5	Melatih kekuatan otot menggunakan Russian twist di kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
6	Melatih kekuatan otot menggunakan Squat sentuh kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
7	Melatih kekuatan otot menggunakan Lunges pakai kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
8	Melatih kekuatan otot menggunakan Tricep dip di kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
9	Melatih kekuatan otot menggunakan Tricep dip kaki satu di kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				

b. Model latihan daya tahan otot menggunakan alat bantu kursi

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih daya tahan otot menggunakan Push up pakai kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
2	Melatih daya tahan otot menggunakan Diamond push up pakai kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
3	Melatih daya tahan otot menggunakan Friestyle push up di kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
4	Melatih daya tahan otot menggunakan Crunch duduk di kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
5	Melatih daya tahan otot menggunakan Russian twist di kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
6	Melatih daya tahan otot menggunakan Squat sentuh kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
7	Melatih daya tahan otot menggunakan Lunges pakai kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
8	Melatih daya tahan otot menggunakan Tricep dip di kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				
9	Melatih daya tahan otot menggunakan Tricep dip kaki satu di kursi dapat meningkatkan hipertrofi otot				

Penilaian kualitas model latihan hipertrofi otot untuk anak indekost menggunakan alat bantu tas

a. Model latihan kekuatan otot menggunakan alat bantu tas

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih kekuatan otot menggunakan Push up pakai tas dapat meningkatkan hipertrofi otot				
2	Melatih kekuatan otot menggunakan Diamond push up pakai tas dapat meningkatkan hipertrofi otot				
3	Melatih kekuatan otot menggunakan Push up tangan di buka pakai tas dapat meningkatkan hipertrofi otot				
4	Melatih kekuatan otot menggunakan Tas up right row dapat meningkatkan hipertrofi otot				
5	Melatih kekuatan otot menggunakan Squat pakai tas dapat meningkatkan hipertrofi otot				
6	Melatih kekuatan otot menggunakan Lunges maju mundur pakai tas dapat meningkatkan hipertrofi otot				

b. Model latihan daya tahan otot menggunakan alat bantu tas

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih daya tahan otot menggunakan Push up pakai tas dapat meningkatkan hipertrofi otot				
2	Melatih daya tahan otot menggunakan Diamond push up pakai tas dapat meningkatkan hipertrofi otot				
3	Melatih daya tahan otot menggunakan Push up tangan di buka pakai tas dapat meningkatkan hipertrofi otot				
4	Melatih daya tahan otot menggunakan Tas up right row dapat meningkatkan hipertrofi otot				
5	Melatih daya tahan otot menggunakan Squat pakai tas dapat meningkatkan hipertrofi otot				

6	Melatih daya tahan otot menggunakan Lunges maju mundur pakai tas dapat meningkatkan hipertrofi otot				
---	---	--	--	--	--

Penilaian kualitas model latihan hipertrofi otot untuk anak indekost menggunakan alat bantu botol

a. Model latihan kekuatan otot menggunakan alat bantu botol

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih kekuatan otot menggunakan Botol hammer curl dapat meningkatkan hipertrofi otot				
2	Melatih kekuatan otot menggunakan Botol one bicep curl dapat meningkatkan hipertrofi otot				
3	Melatih kekuatan otot menggunakan Botol tricep curl dapat meningkatkan hipertrofi otot				
4	Melatih kekuatan otot menggunakan Botol tricep one curl dapat meningkatkan hipertrofi otot				
5	Melatih kekuatan otot menggunakan Botol shoulder shrug dapat meningkatkan hipertrofi otot				
6	Melatih kekuatan otot menggunakan Botol shoulder press dapat meningkatkan hipertrofi otot				
7	Melatih kekuatan otot menggunakan Botol crunch dapat meningkatkan hipertrofi otot				
8	Melatih kekuatan otot menggunakan Botol russian twist dapat meningkatkan hipertrofi otot				
9	Melatih kekuatan otot menggunakan Botol crund and twist dapat meningkatkan hipertrofi otot				
10	Melatih kekuatan otot menggunakan Botol lateral rises dapat meningkatkan hipertrofi otot				
11	Melatih kekuatan otot menggunakan Botol front rises dapat meningkatkan hipertrofi otot				

b. Model latihan daya tahan otot menggunakan alat bantu botol

No.	Aspek yang di nilai	Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1	Melatih daya tahan otot menggunakan Botol hammer curl dapat meningkatkan hipertrofi otot				
2	Melatih daya tahan otot menggunakan Botol one bicep curl dapat meningkatkan hipertrofi otot				
3	Melatih daya tahan otot menggunakan Botol tricep curl dapat meningkatkan hipertrofi otot				
4	Melatih daya tahan otot menggunakan Botol tricep one curl dapat meningkatkan hipertrofi otot				
5	Melatih daya tahan otot menggunakan Botol shoulder shrug dapat meningkatkan hipertrofi otot				
6	Melatih daya tahan otot menggunakan Botol shoulder press dapat meningkatkan hipertrofi otot				
7	Melatih daya tahan otot menggunakan Botol crunch dapat meningkatkan hipertrofi otot				
8	Melatih daya tahan otot menggunakan Botol russian twist dapat meningkatkan hipertrofi otot				
9	Melatih daya tahan otot menggunakan Botol crund and twist dapat meningkatkan hipertrofi otot				
10	Melatih daya tahan otot menggunakan Botol lateral rises dapat meningkatkan hipertrofi otot				
11	Melatih daya tahan otot menggunakan Botol front rises dapat meningkatkan hipertrofi otot				

Lampiran: Data pretest dan posttest kebugaran jasmani

NO	NAMA	PRETEST								
		Harvard step test test	Sit and Reach	Skinfold					Push- up	Leg and Back Dinamometer
				Bicep	Tricep	Scapula	Abdominal	Perut samping		
1	AJENG	48	23	9	8	14	28	20	13	40
2	HIKMAH	50	24	17	25	23	20	20	10	20
3	MARINDA	52	27	16	21	16	15	19	15	52
4	FANI	48	32.5	8	16	15	19	16	15	86
5	URAY	55	30.5	13	17	13	9	10	10	41
6	SUSAN	52	33	17	19	13	16	16	16	21
7	SUCI	51	29	8	7	15	16	12	13	33
8	RARA	53	22	13	6	14	16	16	9	78
9	GRATIA	55	20	9	6	14	19	18	10	64
10	HARIS	48	31	12	13	15	28	18	18	49
11	ERFIN	50	22	8	11	14	19	17	9	23
12	NANDI	55	20	7.5	9	15	19	18	10	21
13	FERTI	53	22	13	12	15	24	20	11	34

NO	NAMA	POSTTEST								
		Harvard step test	Sit and Reach	Skinfold					Push -up	Leg and Back Dinamometer
				Bicep	Tricep	Scapula	Abdominal	Perut samping		
1	AJENG	55	28	8	8	12	28	20	22	54
2	HIKMAH	55	27	17	23	23	20	20	19	37
3	MARINDA	58	34	16	18	16	13	18	21	59
4	FANI	51	38	8	12	14	19	16	23	89
5	URAY	60	35.5	11	15	13	9	10	15	57
6	SUSAN	55	35	17	19	13	16	16	21	29
7	SUCI	61	32	8	7	15	19	13	19	40
8	RARA	56	25	13	6	12	15	16	15	78
9	GRATIA	61	23	10	8	14	17	15	16	69
10	HARIS	53	38	12	13	15	26	18	26	54
11	ERFIN	55	26	8	10	14	17	17	14	29
12	NANDI	58	23	8	9	14	16	17	16	30
13	FERTI	59	26	11	11	15	19	20	19	45

Lampiran : Data pretest dan posttest hipertrofi otot

NO	NAMA	PRETEST				
		Lengan atas	Dada	Perut	Tungkai atas	Tungkai bawah
1	BINTANG	26	87.3	79.5	50.5	32.7
2	ALFA	25	79	64.5	42.5	30
3	SEVIN	26	85	79.5	52	32.5
4	DENA	26.5	85	70	53	31
5	PUTUT	27.4	89.2	79	54	35.6
6	ICO	25	83	70	50	32.6
7	OSKAR	26	87.3	79.5	50.5	32.7
8	OZHY	25	79	64.5	42.5	30
9	ADI	26	85	79.5	52	32.5
10	TONI	26.5	85	70	53	31
11	SIGIT	27.4	89.2	79	54	35.6
12	ALMAS	25	83	70	50	32.6
13	CINTYA	27.4	89.2	79	54	35.6

NO	NAMA	POSTTEST				
		Lengan atas	Dada	Perut	Tungkai atas	Tungkai bawah
1	BINTANG	27.4	89.7	79.5	52	33
2	ALFA	26	79	64.5	42.8	30.4
3	SEVIN	26.6	85.4	79.5	54	33.2
4	DENA	27.3	85	70.8	55	32
5	PUTUT	28.2	92	80.6	55	36
6	ICO	25.5	83.9	70	52.3	33.1
7	OSKAR	27	88	81	51.5	34.2
8	OZHY	25.5	79.5	64.5	44	30.5
9	ADI	26	85	80	52	33
10	TONI	28	85	71	54.5	34
11	SIGIT	28.5	89.2	80.5	55.5	35.6
12	ALMAS	26	84.5	72	52.5	34.5
13	CINTYA	28.2	92	80.6	55	36

Lampiran : Hasil statistik kebugaran jasmani

Statistics

	Harvard_step_p retest	Harvard_step_p osttest	sit_rich_pretest	sit_rich_posttest	bicep_pretest
N Valid	13	13	13	13	13
Missing	0	0	0	0	0
Mean	51.5385	56.6923	25.8462	30.0385	11.5769
Median	52.0000	56.0000	24.0000	28.0000	12.0000
Mode	48.00 ^a	55.00	22.00	23.00 ^a	8.00 ^a
Std. Deviation	2.63361	3.09259	4.82349	5.56200	3.56982
Minimum	48.00	51.00	20.00	23.00	7.50
Maximum	55.00	61.00	33.00	38.00	17.00
Sum	670.00	737.00	336.00	390.50	150.50

Statistics

	bicep_posttest	tricep_pretest	tricep_posttets	scapula_pretest	scapula_posttes t
N Valid	13	13	13	13	13
Missing	0	0	0	0	0
Mean	11.3077	13.0769	12.2308	15.0769	14.6154
Median	11.0000	12.0000	11.0000	15.0000	14.0000
Mode	8.00	6.00	8.00	15.00	14.00
Std. Deviation	3.49725	6.11639	5.18256	2.53185	2.78503
Minimum	8.00	6.00	6.00	13.00	12.00
Maximum	17.00	25.00	23.00	23.00	23.00
Sum	147.00	170.00	159.00	196.00	190.00

Statistics

		abdominal_pret est	abdominal_postt est	perut_amping_p retest	perut_Sampling_ posttest	push_up_pretst es
N	Valid	13	13	13	13	13
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		19.0769	18.0000	16.9231	16.6154	12.2308
Median		19.0000	17.0000	18.0000	17.0000	11.0000
Mode		19.00	19.00	16.00 ^a	16.00 ^a	10.00
Std. Deviation		5.25137	4.96655	3.04033	2.87340	2.97640
Minimum		9.00	9.00	10.00	10.00	9.00
Maximum		28.00	28.00	20.00	20.00	18.00
Sum		248.00	234.00	220.00	216.00	159.00

Statistics

		push_up_posttest	leg_and_back_pretest	leg_and_back_posttest
N	Valid	13	13	13
	Missing	0	0	0
Mean		18.9231	43.2308	51.5385
Median		19.0000	40.0000	54.0000
Mode		19.00	21.00	29.00 ^a
Std. Deviation		3.61620	21.83710	19.09020
Minimum		14.00	20.00	29.00
Maximum		26.00	86.00	89.00
Sum		246.00	562.00	670.00

Lampiran : Hasil frekuensi kebugaran jasmani

Harvard_step_pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	48.00	3	23.1	23.1	23.1
	50.00	2	15.4	15.4	38.5
	51.00	1	7.7	7.7	46.2
	52.00	2	15.4	15.4	61.5
	53.00	2	15.4	15.4	76.9
	55.00	3	23.1	23.1	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Harvard_step_posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	51.00	1	7.7	7.7	7.7
	53.00	1	7.7	7.7	15.4
	55.00	4	30.8	30.8	46.2
	56.00	1	7.7	7.7	53.8
	58.00	2	15.4	15.4	69.2
	59.00	1	7.7	7.7	76.9
	60.00	1	7.7	7.7	84.6
	61.00	2	15.4	15.4	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

sit_rich_pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20.00	2	15.4	15.4	15.4
	22.00	3	23.1	23.1	38.5
	23.00	1	7.7	7.7	46.2
	24.00	1	7.7	7.7	53.8
	27.00	1	7.7	7.7	61.5
	29.00	1	7.7	7.7	69.2
	30.50	1	7.7	7.7	76.9
	31.00	1	7.7	7.7	84.6
	32.50	1	7.7	7.7	92.3
	33.00	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

sit_rich_posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23.00	2	15.4	15.4	15.4
	25.00	1	7.7	7.7	23.1
	26.00	2	15.4	15.4	38.5
	27.00	1	7.7	7.7	46.2
	28.00	1	7.7	7.7	53.8
	32.00	1	7.7	7.7	61.5
	34.00	1	7.7	7.7	69.2
	35.00	1	7.7	7.7	76.9
	35.50	1	7.7	7.7	84.6
	38.00	2	15.4	15.4	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

bicep_pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.50	1	7.7	7.7	7.7
	8.00	3	23.1	23.1	30.8
	9.00	2	15.4	15.4	46.2
	12.00	1	7.7	7.7	53.8
	13.00	3	23.1	23.1	76.9
	16.00	1	7.7	7.7	84.6
	17.00	2	15.4	15.4	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

bicep_posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.00	5	38.5	38.5	38.5
	10.00	1	7.7	7.7	46.2
	11.00	2	15.4	15.4	61.5
	12.00	1	7.7	7.7	69.2
	13.00	1	7.7	7.7	76.9
	16.00	1	7.7	7.7	84.6
	17.00	2	15.4	15.4	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

triceps_pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.00	2	15.4	15.4	15.4
	7.00	1	7.7	7.7	23.1
	8.00	1	7.7	7.7	30.8
	9.00	1	7.7	7.7	38.5
	11.00	1	7.7	7.7	46.2
	12.00	1	7.7	7.7	53.8
	13.00	1	7.7	7.7	61.5
	16.00	1	7.7	7.7	69.2
	17.00	1	7.7	7.7	76.9
	19.00	1	7.7	7.7	84.6
	21.00	1	7.7	7.7	92.3
	25.00	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

triceps_posttets

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.00	1	7.7	7.7	7.7
	7.00	1	7.7	7.7	15.4
	8.00	2	15.4	15.4	30.8
	9.00	1	7.7	7.7	38.5
	10.00	1	7.7	7.7	46.2
	11.00	1	7.7	7.7	53.8
	12.00	1	7.7	7.7	61.5
	13.00	1	7.7	7.7	69.2
	15.00	1	7.7	7.7	76.9
	18.00	1	7.7	7.7	84.6
	19.00	1	7.7	7.7	92.3
	23.00	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

scapula_pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.00	2	15.4	15.4	15.4
	14.00	4	30.8	30.8	46.2
	15.00	5	38.5	38.5	84.6
	16.00	1	7.7	7.7	92.3
	23.00	1	7.7	7.7	100.0
Total		13	100.0	100.0	

scapula_posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.00	2	15.4	15.4	15.4
	13.00	2	15.4	15.4	30.8
	14.00	4	30.8	30.8	61.5
	15.00	3	23.1	23.1	84.6
	16.00	1	7.7	7.7	92.3
	23.00	1	7.7	7.7	100.0
Total		13	100.0	100.0	

abdominal_pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.00	1	7.7	7.7	7.7
	15.00	1	7.7	7.7	15.4
	16.00	3	23.1	23.1	38.5
	19.00	4	30.8	30.8	69.2
	20.00	1	7.7	7.7	76.9
	24.00	1	7.7	7.7	84.6
	28.00	2	15.4	15.4	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

abdominal_posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.00	1	7.7	7.7	7.7
	13.00	1	7.7	7.7	15.4
	15.00	1	7.7	7.7	23.1
	16.00	2	15.4	15.4	38.5
	17.00	2	15.4	15.4	53.8
	19.00	3	23.1	23.1	76.9
	20.00	1	7.7	7.7	84.6
	26.00	1	7.7	7.7	92.3
	28.00	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

perut_amping_pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.00	1	7.7	7.7	7.7
	12.00	1	7.7	7.7	15.4
	16.00	3	23.1	23.1	38.5
	17.00	1	7.7	7.7	46.2
	18.00	3	23.1	23.1	69.2
	19.00	1	7.7	7.7	76.9
	20.00	3	23.1	23.1	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

perut_Samping_posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.00	1	7.7	7.7	7.7
	13.00	1	7.7	7.7	15.4
	15.00	1	7.7	7.7	23.1
	16.00	3	23.1	23.1	46.2
	17.00	2	15.4	15.4	61.5
	18.00	2	15.4	15.4	76.9
	20.00	3	23.1	23.1	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

push_up_pretstes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.00	2	15.4	15.4	15.4
	10.00	4	30.8	30.8	46.2
	11.00	1	7.7	7.7	53.8
	13.00	2	15.4	15.4	69.2
	15.00	2	15.4	15.4	84.6
	16.00	1	7.7	7.7	92.3
	18.00	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

push_up_posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.00	1	7.7	7.7	7.7
	15.00	2	15.4	15.4	23.1
	16.00	2	15.4	15.4	38.5
	19.00	3	23.1	23.1	61.5
	21.00	2	15.4	15.4	76.9
	22.00	1	7.7	7.7	84.6
	23.00	1	7.7	7.7	92.3
	26.00	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

leg_and_back_pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20.00	1	7.7	7.7	7.7
	21.00	2	15.4	15.4	23.1
	23.00	1	7.7	7.7	30.8
	33.00	1	7.7	7.7	38.5
	34.00	1	7.7	7.7	46.2
	40.00	1	7.7	7.7	53.8
	41.00	1	7.7	7.7	61.5
	49.00	1	7.7	7.7	69.2
	52.00	1	7.7	7.7	76.9
	64.00	1	7.7	7.7	84.6
	78.00	1	7.7	7.7	92.3
	86.00	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

leg_and_back_posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	29.00	2	15.4	15.4	15.4
	30.00	1	7.7	7.7	23.1
	37.00	1	7.7	7.7	30.8
	40.00	1	7.7	7.7	38.5
	45.00	1	7.7	7.7	46.2
	54.00	2	15.4	15.4	61.5
	57.00	1	7.7	7.7	69.2
	59.00	1	7.7	7.7	76.9
	69.00	1	7.7	7.7	84.6
	78.00	1	7.7	7.7	92.3
	89.00	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Lampiran : Hasil uji Paired t-test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Harvard step test pretest	51.5385	13	2.63361	.73043
	Harvard step testposttest	56.6923	13	3.09259	.85773
Pair 2	Sit reach pretest	25.8462	13	4.82349	1.33779
	Sit reach posttest	30.0385	13	5.56200	1.54262
Pair 3	Bicep pretest	11.5769	13	3.56982	.99009
	Bicep posttest	11.3077	13	3.49725	.96996
Pair 4	Tricep pretest	13.0769	13	6.11639	1.69638
	Tricep posttets	12.2308	13	5.18256	1.43738
Pair 5	Scapula pretest	15.0769	13	2.53185	.70221
	Scapula posttest	14.6154	13	2.78503	.77243
Pair 6	Abdominal pretest	19.0769	13	5.25137	1.45647
	Abdominal posttest	18.0000	13	4.96655	1.37747
Pair 7	Perut samping pretest	16.9231	13	3.04033	.84324
	Perut samping posttest	16.6154	13	2.87340	.79694
Pair 8	Push up_pretest	12.2308	13	2.97640	.82551
	Push up posttest	18.9231	13	3.61620	1.00295
Pair 9	Leg and back pretest	43.2308	13	21.83710	6.05652
	Leg and back posttest	51.5385	13	19.09020	5.29467

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Harvard step test pretest & Harvard step test posttest	13	.769	.002
Pair 2	Sit reach pretest & sit reach_posttest	13	.962	.000
Pair 3	bicep_pretest & bicep_posttest	13	.969	.000
Pair 4	tricep_pretest & tricep_posttets	13	.975	.000
Pair 5	scapula_pretest & scapula_posttest	13	.962	.000
Pair 6	abdominal_pretest & abdominal_posttest	13	.930	.000
Pair 7	perut_amping_pretest & perut_Samping_posttest	13	.950	.000
Pair 8	push_up_pretstes & push_up_posttest	13	.915	.000
Pair 9	leg_and_back_pretest & leg_and_back_posttest	13	.979	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Harvard step test pretest – Harvard step test posttest	-5.15385	1.99358	.55292	-6.35855
Pair 2	Sit reach pretest – sit reach posttest	-4.19231	1.60128	.44412	-5.15995
Pair 3	Bicep pretest – bicep posttest	.26923	.88070	.24426	-.26297
Pair 4	Tricep pretest – tricep posttest	.84615	1.57301	.43627	-.10441
Pair 5	Scapula pretest – scapula posttest	.46154	.77625	.21529	-.00754
Pair 6	Abdominal pretest – abdominal posttest	1.07692	1.93484	.53663	-.09229
Pair 7	Perut sampling pretest – perut sampling posttest	.30769	.94733	.26274	-.26477
Pair 8	Push up pretest – push up posttest	-6.69231	1.49358	.41424	-7.59487
Pair 9	Leg and back pretest – leg and back posttest	-8.30769	5.02302	1.39314	-11.34308

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Harvard step pretest – Harvard step posttest	-3.94914	-9.321	12	.000
Pair 2	Sit reach pretest – sit rich posttest	-3.22466	-9.440	12	.000
Pair 3	Bicep pretest – Bicep posttest	.80144	1.102	12	.000
Pair 4	Tricep pretest – Tricep posttest	1.79671	1.939	12	.003
Pair 5	Scapula pretest – scapula posttest	.93062	2.144	12	.004
Pair 6	Abdominal pretest – abdominal posttest	2.24613	2.007	12	.004
Pair 7	Perut sampling pretest – perut sampling posttest	.88016	1.171	12	.003
Pair 8	Push up pretest – push up posttest	-5.78975	-16.155	12	.000
Pair 9	Leg and back pretest – leg and back posttest	-5.27231	-5.963	12	.000

Lampiran : Hasil statistik hipertrofi otot

Statistics

		Lengan_atas_pretest	Lengan_atas_posttest	Dada_pretest	Dada_posttest	Perut_pretest
N	Valid	13	13	13	13	13
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		26.0923	26.9385	85.0923	86.0154	74.1538
Median		26.0000	27.0000	85.0000	85.0000	79.0000
Mode		25.00 ^a	26.00	85.00	85.00	70.00 ^a
Std. Deviation		.92508	1.07977	3.45675	4.09468	6.05662
Minimum		25.00	25.50	79.00	79.00	64.50
Maximum		27.40	28.50	89.20	92.00	79.50
Sum		339.20	350.20	1106.20	1118.20	964.00

Statistics

		Perut_posttest	Tungkai_atas_pretest	Tungkai_atas_posttest	Tungkai_bawah_pretest	Tungkai_bawah_posttest
N	Valid	13	13	13	13	13
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		74.9615	50.6154	52.0077	32.6462	33.5000
Median		79.5000	52.0000	52.5000	32.6000	33.2000
Mode		64.50 ^a	54.00	55.00	35.60	33.00 ^a
Std. Deviation		6.34160	3.89526	4.06949	1.95048	1.83167
Minimum		64.50	42.50	42.80	30.00	30.40
Maximum		81.00	54.00	55.50	35.60	36.00
Sum		974.50	658.00	676.10	424.40	435.50

Lampiran : Hasil frekuensi hipertrofi otot

Lengan_atas_pretets

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25.00	4	30.8	30.8	30.8
	26.00	4	30.8	30.8	61.5
	26.50	2	15.4	15.4	76.9
	27.40	3	23.1	23.1	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Lengan_atas_posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25.50	2	15.4	15.4	15.4
	26.00	3	23.1	23.1	38.5
	26.60	1	7.7	7.7	46.2
	27.00	1	7.7	7.7	53.8
	27.30	1	7.7	7.7	61.5
	27.40	1	7.7	7.7	69.2
	28.00	1	7.7	7.7	76.9
	28.20	2	15.4	15.4	92.3
	28.50	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Dada_pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	79.00	2	15.4	15.4	15.4
	83.00	2	15.4	15.4	30.8
	85.00	4	30.8	30.8	61.5
	87.30	2	15.4	15.4	76.9
	89.20	3	23.1	23.1	100.0
Total		13	100.0	100.0	

Dada_posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	79.00	1	7.7	7.7	7.7
	79.50	1	7.7	7.7	15.4
	83.90	1	7.7	7.7	23.1
	84.50	1	7.7	7.7	30.8
	85.00	3	23.1	23.1	53.8
	85.40	1	7.7	7.7	61.5
	88.00	1	7.7	7.7	69.2
	89.20	1	7.7	7.7	76.9
	89.70	1	7.7	7.7	84.6
	92.00	2	15.4	15.4	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Perut_pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	64.50	2	15.4	15.4	15.4
	70.00	4	30.8	30.8	46.2
	79.00	3	23.1	23.1	69.2
	79.50	4	30.8	30.8	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Perut_posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	64.50	2	15.4	15.4	15.4
	70.00	1	7.7	7.7	23.1
	70.80	1	7.7	7.7	30.8
	71.00	1	7.7	7.7	38.5
	72.00	1	7.7	7.7	46.2
	79.50	2	15.4	15.4	61.5
	80.00	1	7.7	7.7	69.2
	80.50	1	7.7	7.7	76.9
	80.60	2	15.4	15.4	92.3
	81.00	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Tungkai_atas_pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	42.50	2	15.4	15.4	15.4
	50.00	2	15.4	15.4	30.8
	50.50	2	15.4	15.4	46.2
	52.00	2	15.4	15.4	61.5
	53.00	2	15.4	15.4	76.9
	54.00	3	23.1	23.1	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Tungkai_atas_posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	42.80	1	7.7	7.7	7.7
	44.00	1	7.7	7.7	15.4
	51.50	1	7.7	7.7	23.1
	52.00	2	15.4	15.4	38.5
	52.30	1	7.7	7.7	46.2
	52.50	1	7.7	7.7	53.8
	54.00	1	7.7	7.7	61.5
	54.50	1	7.7	7.7	69.2
	55.00	3	23.1	23.1	92.3
	55.50	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Tungkai_bawah_pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30.00	2	15.4	15.4	15.4
	31.00	2	15.4	15.4	30.8
	32.50	2	15.4	15.4	46.2
	32.60	2	15.4	15.4	61.5
	32.70	2	15.4	15.4	76.9
	35.60	3	23.1	23.1	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Tungkai_bawah_posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30.40	1	7.7	7.7	7.7
	30.50	1	7.7	7.7	15.4
	32.00	1	7.7	7.7	23.1
	33.00	2	15.4	15.4	38.5
	33.10	1	7.7	7.7	46.2
	33.20	1	7.7	7.7	53.8
	34.00	1	7.7	7.7	61.5
	34.20	1	7.7	7.7	69.2
	34.50	1	7.7	7.7	76.9
	35.60	1	7.7	7.7	84.6
	36.00	2	15.4	15.4	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Lampiran : Hasil uji Paired t-test hipertrofi otot

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Lengan atas pretets	26.0923	13	.92508	.25657
	Lengan atas posttest	26.9385	13	1.07977	.29947
Pair 2	Dada pretest	85.0923	13	3.45675	.95873
	Dada posttest	86.0154	13	4.09468	1.13566
Pair 3	Perut pretest	74.1538	13	6.05662	1.67981
	Perut posttest	74.9615	13	6.34160	1.75884
Pair 4	Tungkai atas pretest	50.6154	13	3.89526	1.08035
	Tungkai atas posttest	52.0077	13	4.06949	1.12867
Pair 5	Tungkai bawah pretest	32.6462	13	1.95048	.54096
	Tungkai bawah posttest	33.5000	13	1.83167	.50801

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Lengan atas pretets & Lengan atas posttest	13	.933	.000
Pair 2	Dada pretest & Dada_posttest	13	.972	.000
Pair 3	Perut pretest & Perut posttest	13	.993	.000
Pair 4	Tungkai atas pretest & Tungkai atas posttest	13	.984	.000
Pair 5	Tungkai bawah pretest & Tungkai bawah posttest	13	.906	.000

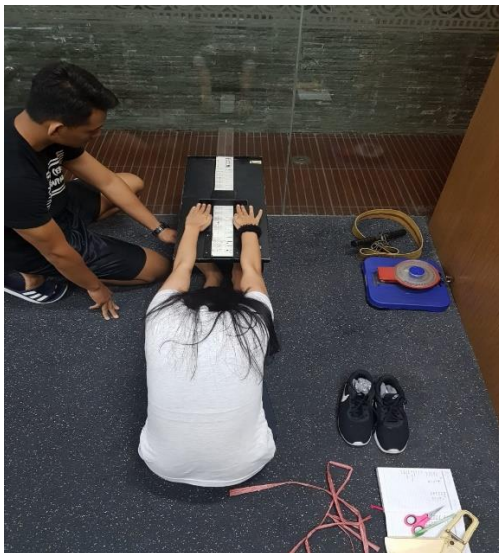
Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Lengan atas pretets - Lengan_atas_posttest	-.84615	.39710	.11014	-1.08612
Pair 2	Dada pretest – Dada posttest	-.92308	1.09252	.30301	-1.58328
Pair 3	Perut pretest – Perut posttest	-.80769	.76536	.21227	-1.27019
Pair 4	Tungkai atas pretest – Tungkai atas posttest	-1.39231	.73196	.20301	-1.83463
Pair 5	Tungkai bawah pretest – Tungkai bawah posttest	-.85385	.82625	.22916	-1.35315

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Lengan atas pretets – Lengan atas posttest	-.60619	-7.683	12	.000
Pair 2	Dada pretest – Dada posttest	-.26288	-3.046	12	.002
Pair 3	Perut pretest – Perut posttest	-.34519	-3.805	12	.003
Pair 4	Tungkai atas pretest – Tungkai atas posttest	-.94999	-6.858	12	.000
Pair 5	Tungkai bawah pretest – Tungkai bawah posttest	-.35455	-3.726	12	.003

Lampiran : Foto PRE TEST dan post test kebugaran jasmani



Lampiran : Foto PRE TEST dan post test hipertrofi otot

