


DAFTAR PUSTAKA

- Andrian, I. L., & Ehan. (2017). Egrang Batok Untuk Melatih Keterampilan Motorik Kasar Siswa Tunanetra. *Jassi Anakku*, 18(2), 29–34.
- Ardiwinata, A. A. (2016). *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ashari, M. A. (2019). Perbandingan Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Hadang, Terompah Panjang, Egrang terhadap Peningkatan Daya Tahan, Kecepatan, dan Keseimbangan pada Siswa Ekstrakurikuler SD Impres 1 Tenga Kabupaten Bima NTB. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 231–239.
- Darmadi, H. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Erliana, M., & Arisman, A. (2017). Pengaruh Latihan E-Movement Cone Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Smpn 3 Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 136–142.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4250>
- Kahfi, M. K., & Wiyaja, F. J. M. (2018). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Futsal. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 24–29.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Lasma, Y., & Rachman, F. (2020). *Olahraga Tradisional Indonesia*. Bekasi: Cakrawala Penerbit.
- Mujtahidin, S., & Rachman, S. A. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Batok Terhadap Keseimbangan Anak Kelompok A di RA Hidayatul Ihsan NW Tebanan. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 2(1), 130–135.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Novra, Y., Ricky, Z., & Asmara, N. (2021). *Pengembangan Model Latihan Kelincahan Dan Kekuatan Dalam Permainan Sepak Bola [Development Of An Agility Training Model Power In The Football Game]*. 8(2), 233–250.

- Nurhasan, & Cholil, H. (2017). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. In *Jurusan Kepeleatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Rahmawati, W., & Sulistyawan, A. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Terhadap Keseimbangan Anak Usia Dini. *JURNAL PIKes Penelitian Ilmu Kesehatan*, 1(1), 22–27.
- Risangdiptya, G., & Ambarwati, E. (2016). Perbedaan Antara Keseimbangan Tubuh Sebelum Dan Sesudah Senam Pilates Pada Wanita Usia Muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 5(4), 911–916. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/14452>
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiartanti, D. (2015). Permainan Lari Balok Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak Tunagrahita Sedang. *Jurnal Pendidikan Khusus Permainan*, 1(2), 1–14.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Sukamti, E. R. (2018). Perkembangan motorik. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan, Cet.12* (Cetakan 12). Remaja Rosdakarya.
- Wahjoedi. (2017). Pengembangan Pembelajaran Gerak Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Penjakora*, 3(2), 43–54. <https://doi.org/10.23887/penjakora.V3I2.11734>
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Program Latihan

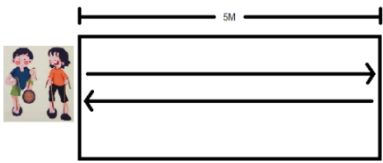
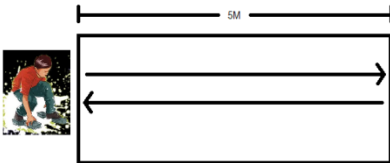
Cabang Olahraga : Tradisional	Periodasi : Khusus
Waktu : 90 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan : <i>Pre Test</i>	Sesi : 1
Jumlah Atlet : 30 orang	Peralatan : Lapangan rata, peluit, stopwatch, dan alat tulis
Hari, tanggal : Sabtu, 14 Januari 2023	
Waktu : Pukul 15.00-16.30	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan lima bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) Dengan menggunakan tes berdiri satu kaki dengan mata tertutup/ strock stand	30 menit	 <p>a. Tutup mata b. Guru/pelatih mulai menghitung dengan stopwatch c. Jaga keseimbangan selama mungkin d. Waktu akan dihentikan apabila atlet membuka mata, menggerakkan tangan, meletakkan atau menggerakkan kakinya e. Guru/pelatih akan mencatat waktu yang diraih atlet dalam mempertahankan keseimbangan f. Ulangi tes ini sebanyak tiga kali</p>	Hasil tes berupa waktu ketika testi berdiri mempertahankan posisinya dalam satuan detik
4	Game	30 menit	Melakukan permainan tradisional agar siswa tetap bersemangat dalam mengikuti latihan permainan tradisional	
5	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin

Program Latihan

Cabang Olahraga : Tradisional
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Keseimbangan
 Jumlah Atlet : 30 orang
 Hari, tanggal : Senin, 16 Januari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

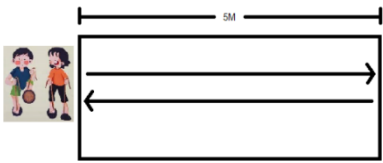
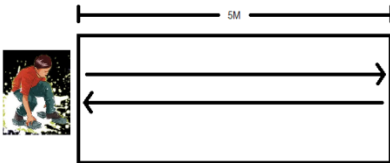
Periodasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 2
 Peralatan : Lapangan rata, egrang batok
 balok, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti egrang batok: Melakukan latihan egrang batok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan jalan egrang batok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 3x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
	Latihan inti lari balok: Melakukan lari balok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan lari balok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 3x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan, pendinginan, dan peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Tradisional
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Keseimbangan
 Jumlah Atlet : 30 orang
 Hari, tanggal : Rabu, 18 Januari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

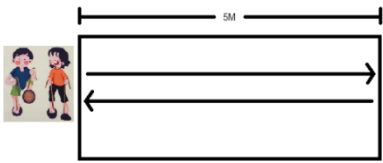
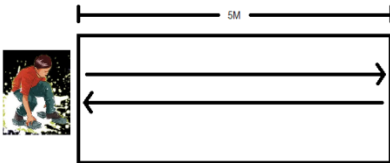
Periodasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 3
 Peralatan : Lapangan rata, egrang batok
 balok, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti egrang batok: Melakukan latihan egrang batok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan jalan egrang batok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 4x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
	Latihan inti lari balok: Melakukan lari balok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan lari balok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 4x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan, pendinginan, dan peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Tradisional
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Keseimbangan
 Jumlah Atlet : 30 orang
 Hari, tanggal : Jumat, 20 Januari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

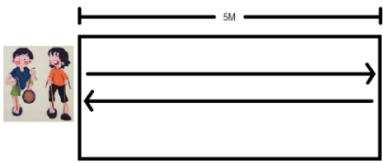
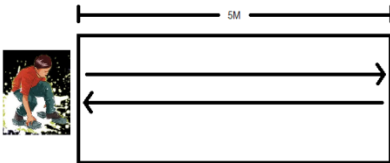
Periodasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 4
 Peralatan : Lapangan rata, egrang batok
 balok, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti egrang batok: Melakukan latihan egrang batok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan jalan egrang batok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 5x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
	Latihan inti lari balok: Melakukan lari balok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan lari balok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 5x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan, pendinginan, dan peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Tradisional
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Keseimbangan
 Jumlah Atlet : 30 orang
 Hari, tanggal : Senin, 23 Januari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

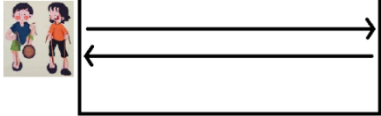
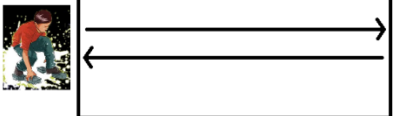
Periodasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 5
 Peralatan : Lapangan rata, egrang batok
 balok, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti egrang batok: Melakukan latihan egrang batok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan jalan egrang batok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 4x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
	Latihan inti lari balok: Melakukan lari balok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan lari balok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 4x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan, pendinginan, dan peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Tradisional
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Keseimbangan
 Jumlah Atlet : 30 orang
 Hari, tanggal : Rabu, 25 Januari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

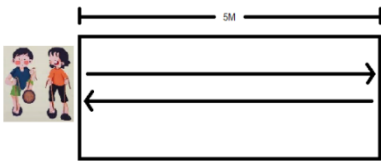
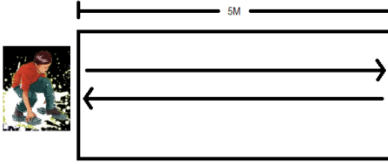
Periodasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 6
 Peralatan : Lapangan rata, egrang batok
 balok, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti egrang batok: Melakukan latihan egrang batok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan jalan egrang batok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 5x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
	Latihan inti lari balok: Melakukan lari balok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan lari balok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 5x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan, pendinginan, dan peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Tradisional
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Keseimbangan
 Jumlah Atlet : 30 orang
 Hari, tanggal : Jumat, 27 Januari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

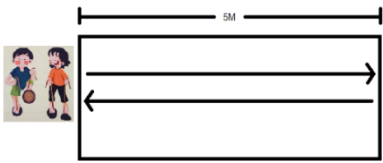
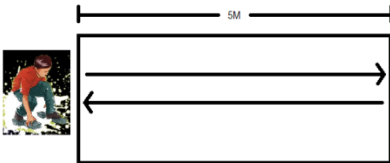
Periodasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 7
 Peralatan : Lapangan rata, egrang batok
 balok, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti egrang batok: Melakukan latihan egrang batok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan jalan egrang batok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 6x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
	Latihan inti lari balok: Melakukan lari balok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan lari balok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 6x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan, pendinginan, dan peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

Program Latihan

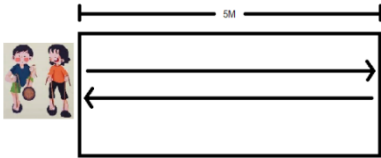
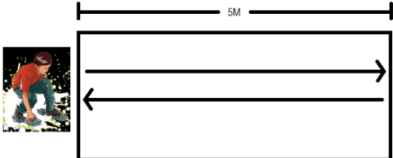
Cabang Olahraga : Tradisional
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Keseimbangan
 Jumlah Atlet : 30 orang
 Hari, tanggal : Senin, 30 Januari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 8
 Peralatan : Lapangan rata, egrang batok
 balok, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti egrang batok: Melakukan latihan egrang batok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan jalan egrang batok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 5x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becerdas dan main-main
	Latihan inti lari balok: Melakukan lari balok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan lari balok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 5x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becerdas dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan, pendinginan, dan peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

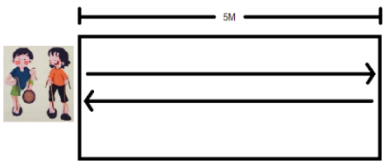
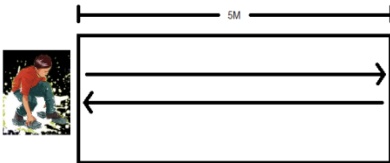
Program Latihan

Cabang Olahraga : Tradisional	Periodasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan : Keseimbangan	Sesi : 9
Jumlah Atlet : 30 orang	Peralatan : Lapangan rata, egrang batok
Hari, tanggal : Rabu, 1 Februari 2023	balok, peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti egrang batok: Melakukan latihan egrang batok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan jalan egrang batok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 6x Set : 3x	 <p style="text-align: center;">Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
	Latihan inti lari balok: Melakukan lari balok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan lari balok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 6x Set : 3x	 <p style="text-align: center;">Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan, pendinginan, dan peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

Program Latihan

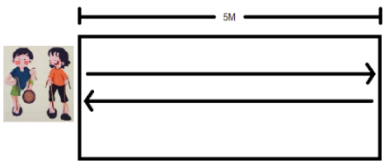
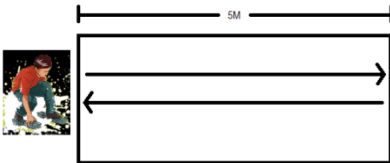
Cabang Olahraga : Tradisional	Periodasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan : Keseimbangan	Sesi : 10
Jumlah Atlet : 30 orang	Peralatan : Lapangan rata, egrang batok
Hari, tanggal : Jumat, 3 Februari 2023	balok, peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti egrang batok: Melakukan latihan egrang batok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan jalan egrang batok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 7x Set : 3x	 <p>Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
4	Latihan inti lari balok: Melakukan lari balok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan lari balok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 7x Set : 3x	 <p>Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan, pendinginan, dan peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Tradisional
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Keseimbangan
 Jumlah Atlet : 30 orang
 Hari, tanggal : Senin, 6 Februari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

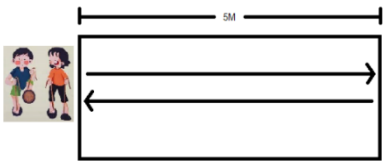
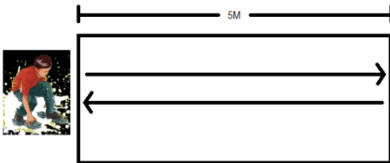
Periodasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 11
 Peralatan : Lapangan rata, egrang batok
 balok, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti egrang batok: Melakukan latihan egrang batok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan jalan egrang batok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 6x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
	Latihan inti lari balok: Melakukan lari balok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan lari balok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 6x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan, pendinginan, dan peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

Program Latihan

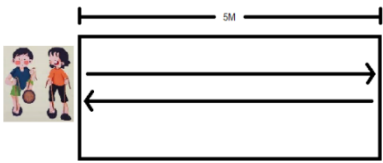
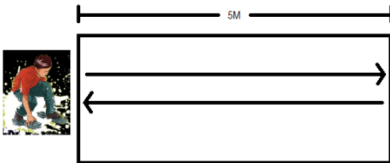
Cabang Olahraga : Tradisional
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Keseimbangan
 Jumlah Atlet : 30 orang
 Hari, tanggal : Rabu, 8 Februari 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 12
 Peralatan : Lapangan rata, egrang batok
 balok, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti egrang batok: Melakukan latihan egrang batok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan jalan egrang batok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 7x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becerdas dan main-main
	Latihan inti lari balok: Melakukan lari balok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan lari balok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 7x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becerdas dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan, pendinginan, dan peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

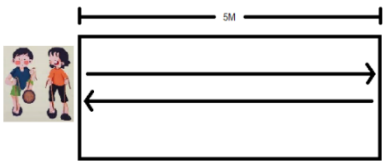
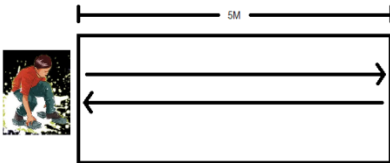
Program Latihan

Cabang Olahraga	: Tradisional	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: IV
Sasaran Latihan	: Keseimbangan	Sesi	: 13
Jumlah Atlet	: 30 orang	Peralatan	: Lapangan rata, egrang batok
Hari, tanggal	: Jumat, 10 Februari 2023		balok, peluit, stopwatch
Waktu	: Pukul 15.00-17.00	Intensitas	: Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti egrang batok: Melakukan latihan egrang batok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan jalan egrang batok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 8x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
	Latihan inti lari balok: Melakukan lari balok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan lari balok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 8x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan, pendinginan, dan peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

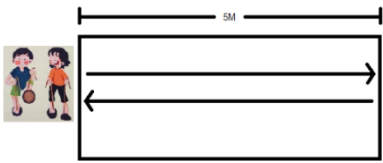
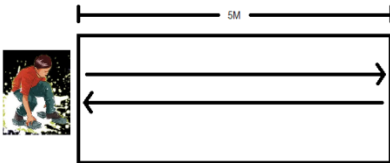
Program Latihan

Cabang Olahraga : Tradisional	Periodasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : V
Sasaran Latihan : Keseimbangan	Sesi : 14
Jumlah Atlet : 30 orang	Peralatan : Lapangan rata, egrang batok
Hari, tanggal : Senin, 13 Februari 2023	balok, peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti egrang batok: Melakukan latihan egrang batok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan jalan egrang batok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 7x Set : 3x	 <p>Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bermain-main
4	Latihan inti lari balok: Melakukan lari balok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan lari balok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 7x Set : 3x	 <p>Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bermain-main
4	Evaluasi hasil latihan, pendinginan, dan peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

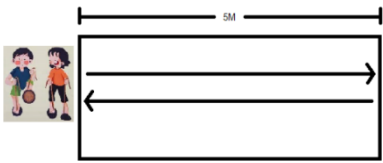
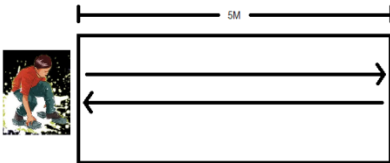
Program Latihan

Cabang Olahraga	: Tradisional	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: V
Sasaran Latihan	: Keseimbangan	Sesi	: 15
Jumlah Atlet	: 30 orang	Peralatan	: Lapangan rata, egrang batok
Hari, tanggal	: Rabu, 15 Februari 2023		balok, peluit, stopwatch
Waktu	: Pukul 15.00-17.00	Intensitas	: Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti egrang batok: Melakukan latihan egrang batok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan jalan egrang batok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 8x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
	Latihan inti lari balok: Melakukan lari balok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan lari balok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 8x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan, pendinginan, dan peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Pengarahannya, berdoa & penutup


Program Latihan

Cabang Olahraga	: Tradisional	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: V
Sasaran Latihan	: Keseimbangan	Sesi	: 16
Jumlah Atlet	: 30 orang	Peralatan	: Lapangan rata, egrang batok
Hari, tanggal	: Jumat, 17 Februari 2023		balok, peluit, stopwatch
Waktu	: Pukul 15.00-17.00	Intensitas	: Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti egrang batok: Melakukan latihan egrang batok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan jalan egrang batok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 9x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
	Latihan inti lari balok: Melakukan lari balok dengan membentuk 3 shaf barisan, jumlah tiap shaf terdiri dari 5 orang siswa. Siswa melakukan lari balok sejauh 5 meter secara bolak-balik lalu bergantian dengan 2 barisan lainnya	60 menit Rep : 9x Set : 3x	 Siswa melakukan egrang batok secara bolak-balik pada jarak 5 meter, sesuai jumlah repetisi dan set tiap latihannya	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak becanda dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan, pendinginan, dan peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Tradisional	Periodasi : Khusus
Waktu : 90 menit	Mikro : VI
Sasaran Latihan : <i>Post Test</i>	Sesi : 17
Jumlah Atlet : 30 orang	Peralatan : Lapangan rata, peluit, stopwatch, dan alat tulis
Hari, tanggal : Sabtu, 18 Februari 2023	
Waktu : Pukul 15.00-16.30	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan lima bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Post test</i> (tes akhir) Dengan menggunakan tes berdiri satu kaki dengan mata tertutup/ strock stand	30 menit	 <p>a. Tutup mata b. Guru/pelatih mulai menghitung dengan stopwatch c. Jaga keseimbangan selama mungkin d. Waktu akan dihentikan apabila atlet membuka mata, menggerakkan tangan, meletakkan atau menggerakkan kakinya e. Guru/pelatih akan mencatat waktu yang diraih atlet dalam mempertahankan keseimbangan f. Ulangi tes ini sebanyak tiga kali</p>	Hasil tes berupa waktu ketika testi berdiri mempertahankan posisinya dalam satuan detik.
4	Game	30 menit	Melakukan permainan tradisional agar siswa tetap bersemangat dalam mengikuti latihan permainan tradisional	
5	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin

Rekap Program Latihan

Sesi	Hari	Jenis Kegiatan	Durasi	Intensitas Latihan
1	Sabtu, 14 Januari 2023	Pre Test	30 menit	
2	Senin, 16 Januari 2023	1. Egrang batok 2. Lari balok	60 menit, Rep 3x, Set 3x	Rendah
3	Rabu, 18 Januari 2023	1. Egrang batok 2. Lari balok	60 menit, Rep 4x, Set 3x	Rendah
4	Jumat, 20 Januari 2023	1. Egrang batok 2. Lari balok	60 menit, Rep 5x, Set 3x	Rendah
5	Senin, 23 Januari 2023	1. Egrang batok 2. Lari balok	60 menit, Rep 4x, Set 3x	Rendah
6	Rabu, 25 Januari 2023	1. Egrang batok 2. Lari balok	60 menit, Rep 5x, Set 3x	Rendah
7	Jumat, 27 Januari 2023	1. Egrang batok 2. Lari balok	60 menit, Rep 6x, Set 3x	Sedang
8	Senin, 30 Januari 2023	1. Egrang batok 2. Lari balok	60 menit, Rep 5x, Set 3x	Sedang
9	Rabu, 1 Februari 2023	1. Egrang batok 2. Lari balok	60 menit, Rep 6x, Set 3x	Sedang
10	Jumat, 3 Februari 2023	1. Egrang batok 2. Lari balok	60 menit, Rep 7x, Set 3x	Sedang
11	Senin, 6 Februari 2023	1. Egrang batok 2. Lari balok	60 menit, Rep 6x, Set 3x	Sedang
12	Rabu, 8 Februari 2023	1. Egrang batok 2. Lari balok	60 menit, Rep 7x, Set 3x	Tinggi
13	Jumat, 10 Februari 2023	1. Egrang batok 2. Lari balok	60 menit, Rep 8x, Set 3x	Tinggi
14	Senin, 13 Februari 2023	1. Egrang batok 2. Lari balok	60 menit, Rep 7x, Set 3x	Tinggi
15	Rabu, 15 Februari 2023	1. Egrang batok 2. Lari balok	60 menit, Rep 8x, Set 3x	Tinggi
16	Jumat, 17 Februari 2023	1. Egrang batok 2. Lari balok	60 menit, Rep 9x, Set 3x	Tinggi
17	Sabtu, 18 Februari 2023	Post Test	30 menit	

Lampiran 1**Hasil Tes Awal, Akhir dan Peningkatan Keseimbangan**

No	Nama	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
1	Responden 1	22.5	29.4	6.9
2	Responden 2	26.2	33.8	7.6
3	Responden 3	21.8	28.4	6.6
4	Responden 4	22.4	29.5	7.1
5	Responden 5	28.9	35.7	6.8
6	Responden 6	30.3	37.5	7.2
7	Responden 7	27.4	38.4	11.0
8	Responden 8	26.3	33.2	6.9
9	Responden 9	33.2	40.3	7.1
10	Responden 10	29.4	37.5	8.1
11	Responden 11	25.4	34.8	9.4
12	Responden 12	24.3	36.4	12.1
13	Responden 13	30.1	39.7	9.6
14	Responden 14	28.4	35.8	7.4
15	Responden 15	23.7	31.2	7.5
16	Responden 16	22.1	30.9	8.8
17	Responden 17	26.4	34.5	8.1
18	Responden 18	27.9	36.4	8.5
19	Responden 19	26.5	37.8	11.3
20	Responden 20	28.3	35.4	7.1
21	Responden 21	26.4	37.9	11.5
22	Responden 22	28.9	38.3	9.4
23	Responden 23	31.2	40.5	9.3
24	Responden 24	30.5	42.3	11.8
25	Responden 25	27.4	38.4	11.0
26	Responden 26	24.3	32.7	8.4
27	Responden 27	23.9	33.8	9.9
28	Responden 28	21.4	34.9	13.5
29	Responden 29	20.4	30.3	9.9
30	Responden 30	28.6	41.5	12.9

Ket :



Kelompok Egrang

Kelompok Lari balok

Lampiran 2

Tabel Data
Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Tes Awal
Kelompok Egrang

No	Nama	X	(X- \bar{X})	(X- \bar{X}) ²
1	Responden 29	20.4	-5.947	35.363
2	Responden 3	21.8	-4.547	20.672
3	Responden 1	22.5	-3.847	14.797
4	Responden 15	23.7	-2.647	7.005
5	Responden 27	23.9	-2.447	5.986
6	Responden 11	25.4	-0.947	0.896
7	Responden 17	26.4	0.053	0.003
8	Responden 21	26.4	0.053	0.003
9	Responden 19	26.5	0.153	0.024
10	Responden 7	27.4	1.053	1.110
11	Responden 25	27.4	1.053	1.110
12	Responden 5	28.9	2.553	6.520
13	Responden 13	30.1	3.753	14.088
14	Responden 23	31.2	4.853	23.555
15	Responden 9	33.2	6.853	46.968
Σ		395.2		178.097
\bar{X}		26.35		
S		3.57		
S ²		12.72		

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{395.2}{15} = 26.35$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{178.097}{14}} = 3.57$$

Variansi (S²)

$$3.57^2 = 12.72$$

Lampiran 3

Tabel Data
Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi
Tes Akhir Kelompok Egrang

No	Nama	X	(X- \bar{X})	(X- \bar{X}) ²
1	Responden 3	28.4	-7.007	49.093
2	Responden 1	29.4	-6.007	36.080
3	Responden 29	30.3	-5.107	26.078
4	Responden 15	31.2	-4.207	17.696
5	Responden 27	33.8	-1.607	2.581
6	Responden 17	34.5	-0.907	0.822
7	Responden 11	34.8	-0.607	0.368
8	Responden 5	35.7	0.293	0.086
9	Responden 19	37.8	2.393	5.728
10	Responden 21	37.9	2.493	6.217
11	Responden 7	38.4	2.993	8.960
12	Responden 25	38.4	2.993	8.960
13	Responden 13	39.7	4.293	18.433
14	Responden 9	40.3	4.893	23.945
15	Responden 23	40.5	5.093	25.942
Σ		531.1		230.989
\bar{X}		35.41		
S		4.06		
S ²		16.50		

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{531.1}{15} = 35.41$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{230.989}{14}} = 4.06$$

Variansi (S²)

$$4.06^2 = 16.50$$

Lampiran 4

Tabel Data
Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi
Peningkatan Kelompok Egrang

No	Nama	X	(X- \bar{X})	(X- \bar{X}) ²
1	Responden 3	6.6	-2.46	6.052
2	Responden 5	6.8	-2.26	5.108
3	Responden 1	6.9	-2.16	4.666
4	Responden 9	7.1	-1.96	3.842
5	Responden 15	7.5	-1.56	2.434
6	Responden 17	8.1	-0.96	0.922
7	Responden 23	9.3	0.24	0.058
8	Responden 11	9.4	0.34	0.116
9	Responden 13	9.6	0.54	0.292
10	Responden 27	9.9	0.84	0.706
11	Responden 29	9.9	0.84	0.706
12	Responden 7	11.0	1.94	3.764
13	Responden 25	11.0	1.94	3.764
14	Responden 19	11.3	2.24	5.018
15	Responden 21	11.5	2.44	5.954
Σ		135.9		43.396
\bar{X}		9.06		
S		1.76		
S ²		3.10		

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{135.9}{15} = 9.06$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{43.396}{14}} = 1.76$$

Variansi (S²)

$$1.76^2 = 3.10$$

Lampiran 5

Tabel Data
Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi
Tes Awal Kelompok Lari balok

No	Nama	X	(X- \bar{X})	(X- \bar{X}) ²
1	Responden 28	21.4	-5.22	27.248
2	Responden 16	22.1	-4.52	20.430
3	Responden 4	22.4	-4.22	17.808
4	Responden 12	24.3	-2.32	5.382
5	Responden 26	24.3	-2.32	5.382
6	Responden 2	26.2	-0.42	0.176
7	Responden 8	26.3	-0.32	0.102
8	Responden 18	27.9	1.28	1.638
9	Responden 20	28.3	1.68	2.822
10	Responden 14	28.4	1.78	3.168
11	Responden 30	28.6	1.98	3.920
12	Responden 22	28.9	2.28	5.198
13	Responden 10	29.4	2.78	7.728
14	Responden 6	30.3	3.68	13.542
15	Responden 24	30.5	3.88	15.054
Σ		399.3		129.604
\bar{X}		26.62		
S		3.04		
S ²		9.26		

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{399.3}{15} = 26.62$$

Simpangan Baku

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{129.604}{14}} = 3.04$$

Variansi

$$3.04^2 = 9.26$$

Lampiran 6

Tabel Data
Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi
Tes Akhir Kelompok Lari balok

No	Nama	X	(X- \bar{X})	(X- \bar{X}) ²
1	Responden 4	29.5	-6.24	38.938
2	Responden 16	30.9	-4.84	23.426
3	Responden 26	32.7	-3.04	9.242
4	Responden 8	33.2	-2.54	6.452
5	Responden 2	33.8	-1.94	3.764
6	Responden 28	34.9	-0.84	0.706
7	Responden 20	35.4	-0.34	0.116
8	Responden 14	35.8	0.06	0.004
9	Responden 12	36.4	0.66	0.436
10	Responden 18	36.4	0.66	0.436
11	Responden 6	37.5	1.76	3.098
12	Responden 10	37.5	1.76	3.098
13	Responden 22	38.3	2.56	6.554
14	Responden 30	41.5	5.76	33.178
15	Responden 24	42.3	6.56	43.034
Σ		536.1		172.476
\bar{X}		35.74		
S		3.51		
S ²		12.32		

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{536.1}{15} = 35.74$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{172.476}{14}} = 3.51$$

Variansi (S²)

$$3.51^2 = 12.32$$

Lampiran 7

Tabel Data
Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi
Peningkatan Kelompok Lari balok

No	Nama	X	(X- \bar{X})	(X- \bar{X}) ²
1	Responden 8	6.9	-2.22	4.928
2	Responden 20	7.1	-2.02	4.080
3	Responden 4	7.1	-2.02	4.080
4	Responden 6	7.2	-1.92	3.686
5	Responden 14	7.4	-1.72	2.958
6	Responden 2	7.6	-1.52	2.310
7	Responden 10	8.1	-1.02	1.040
8	Responden 26	8.4	-0.72	0.518
9	Responden 18	8.5	-0.62	0.384
10	Responden 16	8.8	-0.32	0.102
11	Responden 22	9.4	0.28	0.078
12	Responden 24	11.8	2.68	7.182
13	Responden 12	12.1	2.98	8.880
14	Responden 30	12.9	3.78	14.288
15	Responden 28	13.5	4.38	19.184
Σ		136.8		73.704
\bar{X}		9.12		
S		2.29		
S ²		5.26		

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{136.8}{15} = 9.12$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{73.704}{14}} = 2.29$$

Variansi (S²)

$$2.29^2 = 5.26$$

Lampiran 8

Tabel Data
Uji Kenormalan Tes Awal Kelompok Egrang

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	20.4	-1.667	0.0485	0.067	-0.018
2	21.8	-1.275	0.102	0.133	-0.031
3	22.5	-1.078	0.1423	0.200	-0.058
4	23.7	-0.742	0.2296	0.267	-0.037
5	23.9	-0.686	0.2482	0.333	-0.085
6	25.4	-0.265	0.3974	0.400	-0.003
7	26.4	0.015	0.504	0.467	0.037
8	26.4	0.015	0.504	0.533	-0.029
9	26.5	0.043	0.516	0.600	-0.084
10	27.4	0.295	0.6141	0.667	-0.053
11	27.4	0.295	0.6141	0.733	-0.119
12	28.9	0.716	0.7612	0.800	-0.039
13	30.1	1.052	0.8531	0.867	-0.014
14	31.2	1.361	0.9131	0.933	-0.020
15	33.2	1.921	0.9726	1.000	-0.027

$L_{ohit} = 0.119$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $n = 15$ diperoleh $L_{O_{tab}} = 0.220$

Maka

$L_{ohit} < L_{O_{tab}}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 9

Tabel Data
Uji Kenormalan Tes Akhir Kelompok Egrang

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	28.4	-1.725	0.0427	0.067	-0.024
2	29.4	-1.479	0.0708	0.133	-0.063
3	30.3	-1.257	0.1056	0.200	-0.094
4	31.2	-1.036	0.1515	0.267	-0.115
5	33.8	-0.396	0.3483	0.333	0.015
6	34.5	-0.223	0.4129	0.400	0.013
7	34.8	-0.149	0.4443	0.467	-0.022
8	35.7	0.072	0.5279	0.533	-0.005
9	37.8	0.589	0.719	0.600	0.119
10	37.9	0.614	0.7291	0.667	0.062
11	38.4	0.737	0.7673	0.733	0.034
12	38.4	0.737	0.7673	0.800	-0.033
13	39.7	1.057	0.8531	0.867	-0.014
14	40.3	1.205	0.8849	0.933	-0.048
15	40.5	1.254	0.8944	1.000	-0.106

$$L_{\text{ohit}} = 0.119$$

Pada (α) = 0,05 dan n = 15 diperoleh $L_{\text{otab}} = 0.220$

Maka

$$L_{\text{ohit}} < L_{\text{otab}}$$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 10

Tabel Data
Uji Kenormalan Peningkatan Kelompok Egrang

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	6.6	-1.397	0.0823	0.067	0.016
2	6.8	-1.284	0.1003	0.133	-0.033
3	6.9	-1.227	0.1112	0.200	-0.089
4	7.1	-1.113	0.1335	0.267	-0.133
5	7.5	-0.886	0.1894	0.333	-0.144
6	8.1	-0.545	0.2946	0.400	-0.105
7	9.3	0.136	0.5517	0.467	0.085
8	9.4	0.193	0.5754	0.533	0.042
9	9.6	0.307	0.6179	0.600	0.018
10	9.9	0.477	0.6808	0.667	0.014
11	9.9	0.477	0.6808	0.733	-0.053
12	11.0	1.102	0.8643	0.800	0.064
13	11.0	1.102	0.8643	0.867	-0.002
14	11.3	1.272	0.898	0.933	-0.035
15	11.5	1.386	0.9162	1.000	-0.084

$L_{ohit} = 0.144$

Pada (α) = 0,05 dan n = 15 diperoleh $L_{O_{tab}} = 0.220$

Maka

$L_{ohit} < L_{O_{tab}}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 11

Tabel Data
Uji Kenormalan Tes Awal Kelompok Lari balok

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	21.4	-1.716	0.0436	0.067	-0.023
2	22.1	-1.486	0.0694	0.133	-0.064
3	22.4	-1.387	0.0838	0.200	-0.116
4	24.3	-0.763	0.2236	0.267	-0.043
5	24.3	-0.763	0.2236	0.333	-0.110
6	26.2	-0.138	0.4483	0.400	0.048
7	26.3	-0.105	0.4602	0.467	-0.006
8	27.9	0.421	0.6628	0.533	0.129
9	28.3	0.552	0.7988	0.600	0.199
10	28.4	0.585	0.719	0.667	0.052
11	28.6	0.651	0.7422	0.733	0.009
12	28.9	0.749	0.7704	0.800	-0.030
13	29.4	0.914	0.8186	0.867	-0.048
14	30.3	1.209	0.8849	0.933	-0.048
15	30.5	1.275	0.898	1.000	-0.102

$L_{ohit} = 0.199$

Pada (α) = 0,05 dan n = 15 diperoleh $L_{O_{tab}} = 0.220$

Maka

$L_{ohit} < L_{O_{tab}}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 12

Tabel Data
Uji Kenormalan Tes Akhir Kelompok Lari balok

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	29.5	-1.778	0.0384	0.067	-0.028
2	30.9	-1.379	0.0853	0.133	-0.048
3	32.7	-0.866	0.1948	0.200	-0.005
4	33.2	-0.724	0.2358	0.267	-0.031
5	33.8	-0.553	0.2012	0.333	-0.132
6	34.9	-0.239	0.409	0.400	0.009
7	35.4	-0.097	0.4641	0.467	-0.003
8	35.8	0.017	0.504	0.533	-0.029
9	36.4	0.188	0.5714	0.600	-0.029
10	36.4	0.188	0.5714	0.667	-0.095
11	37.5	0.501	0.6915	0.733	-0.042
12	37.5	0.501	0.6915	0.800	-0.109
13	38.3	0.729	0.7642	0.867	-0.102
14	41.5	1.641	0.9495	0.933	0.016
15	42.3	1.869	0.9686	1.000	-0.031

$$L_{\text{ohit}} = 0.132$$

Pada (α) = 0,05 dan n = 15 diperoleh $L_{\text{otab}} = 0.220$

Maka

$$L_{\text{ohit}} < L_{\text{otab}}$$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 13

Tabel Data
Uji Kenormalan Peningkatan Kelompok Lari balok

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	6.9	-0.968	0.1685	0.067	0.102
2	7.1	-0.880	0.1894	0.133	0.056
3	7.1	-0.880	0.1894	0.200	-0.011
4	7.2	-0.837	0.2033	0.267	-0.063
5	7.4	-0.750	0.2266	0.333	-0.107
6	7.6	-0.662	0.2546	0.400	-0.145
7	8.1	-0.445	0.33	0.467	-0.137
8	8.4	-0.314	0.3783	0.533	-0.155
9	8.5	-0.270	0.3936	0.600	-0.206
10	8.8	-0.139	0.4483	0.667	-0.218
11	9.4	0.122	0.5478	0.733	-0.186
12	11.8	1.168	0.877	0.800	0.077
13	12.1	1.299	0.9015	0.867	0.035
14	12.9	1.647	0.9495	0.933	0.016
15	13.5	1.909	0.9713	1.000	-0.029

$$L_{\text{ohit}} = 0.218$$

Pada (α) = 0,05 dan n = 15 diperoleh $L_{\text{otab}} = 0.220$

Maka

$$L_{\text{ohit}} < L_{\text{otab}}$$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 14

Uji Homogenitas (Variansi)

Kelompok Egrang

$$F = \frac{16.50}{12.72} = 1.30$$

Kelompok Lari balok

$$F = \frac{12.32}{9.26} = 1.33$$

Peningkatan

$$F = \frac{5.26}{3.10} = 1.70$$

$$F_{hit} \text{ Tes Awal} = 1.30$$

$$F_{hit} \text{ Tes Akhir} = 1.33$$

$$F_{hit} \text{ Peningkatan} = 1.70$$

Pada dk (14,14) dan L = (0,05) diperoleh $F_{tab} = 2.46$

Maka

$$F_{hit} < F_{tab}$$

Kesimpulan data terdistribusi homogen

Lampiran 15Uji distribusi t
Peningkatan Egrang

$$t = \frac{\bar{B}}{Sb/\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{9.06}{1.76/\sqrt{15}}$$

$$t = \frac{9.06}{0.45}$$

$$t = 20.13$$

$$t_{hit} = 20.13$$

Pada (α) = 0,05 dan (dk) = 14 diperoleh $t_{tab} = 1.76$

Maka

$$t_{hit} > t_{tab}$$

Kesimpulan Hipotesis penelitian diterima, hipotesis nol ditolak

Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan egrang terhadap peningkatan keseimbangan pada siswa kelas atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI

Lampiran 16Uji distribusi t
Peningkatan Lari Balok

$$t = \frac{\bar{B}}{Sb/\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{9.12}{2.29/\sqrt{15}}$$

$$t = \frac{9.12}{0.59}$$

$$t = 15.46$$

$$t_{hit} = 15.46$$

Pada (α) = 0,05 dan (dk) = 14 diperoleh $t_{tab} = 1.76$

Maka

$$t_{hit} > t_{tab}$$

Kesimpulan Hipotesis penelitian diterima, hipotesis nol ditolak

Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lari balok terhadap peningkatan keseimbangan pada siswa kelas atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI

Lampiran 17

Uji Signifikansi Peningkatan Kedua Kelompok

$$S^2 = \sqrt{\frac{((15-1) \times 1.76^2) + ((15-1) \times 2.29^2)}{15+15-2}}$$

$$S^2 = \sqrt{\frac{43.37 + 73.42}{28}}$$

$$S^2 = \sqrt{\frac{116.79}{28}}$$

$$S^2 = \sqrt{4.17}$$

$$S = 2.04$$

$$t = \frac{9.12 - 9.06}{2.04 \sqrt{\frac{1}{15} + \frac{1}{15}}}$$

$$t = \frac{0.06}{0.74}$$

$$t = 0.08$$

$$t_{hit} = 0.08$$

Pada (α) = 0,05 dan (dk) = 28 diperoleh $t_{tab} = 1.701$

Maka

$$t_{hit} < t_{tab}$$

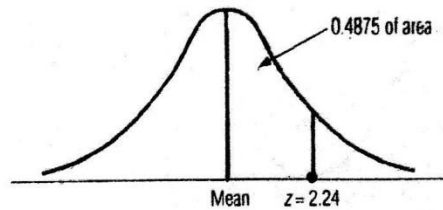
Kesimpulan Hipotesis penelitian ditolak, hipotesis nol diterima

Artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan Egrang dan Lari balok terhadap peningkatan keseimbangan pada siswa kelas atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI

Daftar Tabel Lampiran 1

Distribusi Normal Standar (Distribusi Z)

Misal: Luas daerah dibawah kurva normal untuk $0 < Z < 2,24$ adalah 0,4875

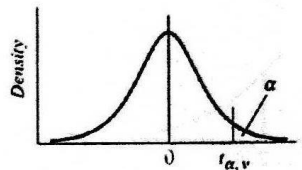


z	0.00	0.01	0.02	0.03	0.04	0.05	0.06	0.07	0.08	0.09
0.0	0.0000	0.0040	0.0080	0.0120	0.0160	0.0199	0.0239	0.0279	0.0319	0.0359
0.1	0.0398	0.0438	0.0478	0.0517	0.0557	0.0596	0.0636	0.0675	0.0714	0.0753
0.2	0.0793	0.0832	0.0871	0.0910	0.0948	0.0987	0.1026	0.1064	0.1103	0.1141
0.3	0.1179	0.1217	0.1255	0.1293	0.1331	0.1368	0.1406	0.1443	0.1480	0.1517
0.4	0.1554	0.1591	0.1628	0.1664	0.1700	0.1736	0.1772	0.1808	0.1844	0.1879
0.5	0.1915	0.1950	0.1985	0.2019	0.2054	0.2088	0.2123	0.2157	0.2190	0.2224
0.6	0.2257	0.2291	0.2324	0.2357	0.2389	0.2422	0.2454	0.2486	0.2517	0.2549
0.7	0.2580	0.2611	0.2642	0.2673	0.2704	0.2734	0.2764	0.2794	0.2823	0.2852
0.8	0.2881	0.2910	0.2939	0.2967	0.2995	0.3023	0.3051	0.3078	0.3106	0.3133
0.9	0.3159	0.3186	0.3212	0.3238	0.3264	0.3289	0.3315	0.3340	0.3365	0.3389
1.0	0.3413	0.3438	0.3461	0.3485	0.3508	0.3531	0.3554	0.3577	0.3599	0.3621
1.1	0.3643	0.3665	0.3686	0.3708	0.3729	0.3749	0.3770	0.3790	0.3810	0.3830
1.2	0.3849	0.3869	0.3888	0.3907	0.3925	0.3944	0.3962	0.3980	0.3997	0.4015
1.3	0.4032	0.4049	0.4066	0.4082	0.4099	0.4115	0.4131	0.4147	0.4162	0.4177
1.4	0.4192	0.4207	0.4222	0.4236	0.4251	0.4265	0.4279	0.4292	0.4306	0.4319
1.5	0.4332	0.4345	0.4357	0.4370	0.4382	0.4394	0.4406	0.4418	0.4429	0.4441
1.6	0.4452	0.4463	0.4474	0.4484	0.4495	0.4505	0.4515	0.4525	0.4535	0.4545
1.7	0.4554	0.4564	0.4573	0.4582	0.4591	0.4599	0.4608	0.4616	0.4625	0.4633
1.8	0.4641	0.4649	0.4656	0.4664	0.4671	0.4678	0.4686	0.4693	0.4699	0.4706
1.9	0.4713	0.4719	0.4726	0.4732	0.4738	0.4744	0.4750	0.4756	0.4761	0.4767
2.0	0.4772	0.4778	0.4783	0.4788	0.4793	0.4798	0.4803	0.4808	0.4812	0.4817
2.1	0.4821	0.4826	0.4830	0.4834	0.4838	0.4842	0.4846	0.4850	0.4854	0.4857
2.2	0.4861	0.4864	0.4868	0.4871	0.4875	0.4878	0.4881	0.4884	0.4887	0.4890
2.3	0.4893	0.4896	0.4898	0.4901	0.4904	0.4906	0.4909	0.4911	0.4913	0.4916
2.4	0.4918	0.4920	0.4922	0.4925	0.4927	0.4929	0.4931	0.4932	0.4934	0.4936
2.5	0.4938	0.4940	0.4941	0.4943	0.4945	0.4946	0.4948	0.4949	0.4951	0.4952
2.6	0.4953	0.4955	0.4956	0.4957	0.4959	0.4960	0.4961	0.4962	0.4963	0.4964
2.7	0.4965	0.4966	0.4967	0.4968	0.4969	0.4970	0.4971	0.4972	0.4973	0.4974
2.8	0.4974	0.4975	0.4976	0.4977	0.4977	0.4978	0.4979	0.4979	0.4980	0.4981
2.9	0.4981	0.4982	0.4982	0.4983	0.4984	0.4984	0.4985	0.4985	0.4986	0.4986
3.0	0.4987	0.4987	0.4987	0.4988	0.4988	0.4989	0.4989	0.4989	0.4990	0.4990

Daftar Tabel Lampiran 2

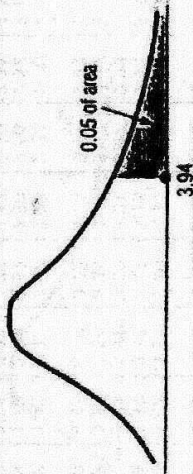
Distribusi t

Misal: $\alpha = 5\%$, degrees of freedom = 15, nilai $t = 1,753$



Degrees of Freedom ν	$t_{.10}$	$t_{.05}$	$t_{.025}$	$t_{.01}$	$t_{.005}$
1	3.078	6.314	12.706	31.821	63.657
2	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925
3	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841
4	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604
5	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032
6	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707
7	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499
8	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355
9	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250
10	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169
11	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106
12	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055
13	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012
14	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977
15	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947
16	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921
17	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898
18	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878
19	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861
20	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845
21	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831
22	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819
23	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807
24	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797
25	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787
26	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779
27	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771
28	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763
29	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756
30	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750
40	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704
60	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660
120	1.289	1.658	1.980	2.358	2.617
∞	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576

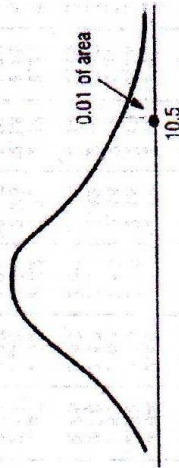
Distribusi F dengan $\alpha = 5\%$



		Degrees of freedom for numerator																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20	24	30	40	60	120	∞						
Degrees of freedom for denominator	1	161	200	216	225	230	234	237	239	241	242	244	246	248	249	250	251	252	253	254						
	2	18.5	19.0	19.2	19.2	19.3	19.3	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5					
	3	10.1	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.74	8.70	8.66	8.64	8.62	8.59	8.57	8.55	8.53	8.53					
	4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.91	5.86	5.80	5.77	5.75	5.72	5.69	5.66	5.63	5.63					
	5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.68	4.62	4.56	4.53	4.50	4.46	4.43	4.40	4.37	4.37					
	6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.00	3.94	3.87	3.84	3.81	3.77	3.74	3.70	3.67	3.67					
	7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.57	3.51	3.44	3.41	3.38	3.34	3.30	3.27	3.23	3.23					
	8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.28	3.22	3.15	3.12	3.08	3.04	3.00	2.97	2.93	2.93					
	9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.07	3.01	2.94	2.90	2.86	2.83	2.79	2.75	2.71	2.71					
	10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.91	2.85	2.77	2.74	2.70	2.66	2.62	2.58	2.54	2.54					
	11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.79	2.72	2.65	2.61	2.57	2.53	2.49	2.45	2.40	2.40					
	12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.69	2.62	2.54	2.51	2.47	2.43	2.38	2.34	2.30	2.30					
	13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.60	2.53	2.46	2.42	2.38	2.34	2.30	2.25	2.21	2.21					
	14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.53	2.46	2.39	2.35	2.31	2.27	2.22	2.18	2.13	2.13					
	15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.48	2.40	2.33	2.29	2.25	2.20	2.16	2.11	2.07	2.07					
	16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.42	2.35	2.28	2.24	2.19	2.15	2.11	2.06	2.01	2.01					
	17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.38	2.31	2.23	2.20	2.15	2.10	2.06	2.01	1.96	1.96					
	18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.34	2.27	2.19	2.15	2.11	2.06	2.02	1.97	1.92	1.92					
	19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.31	2.23	2.16	2.11	2.07	2.03	1.98	1.93	1.88	1.88					
	20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.28	2.20	2.12	2.08	2.04	1.99	1.95	1.90	1.84	1.84					
	21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.25	2.18	2.10	2.05	2.01	1.96	1.92	1.87	1.81	1.81					
	22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.23	2.15	2.07	2.03	1.98	1.94	1.89	1.84	1.78	1.78					
	23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.20	2.13	2.05	2.01	1.96	1.91	1.86	1.81	1.76	1.76					
	24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.18	2.11	2.03	1.98	1.94	1.89	1.84	1.79	1.73	1.73					
	25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.16	2.09	2.01	1.96	1.92	1.87	1.82	1.77	1.71	1.71					
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.09	2.01	1.93	1.89	1.84	1.79	1.74	1.68	1.62	1.62						
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.07	2.00	1.92	1.84	1.79	1.74	1.69	1.64	1.58	1.51	1.51						
60	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.25	2.17	2.10	2.04	2.00	1.92	1.84	1.75	1.70	1.65	1.59	1.53	1.47	1.39	1.39						
120	3.92	3.07	2.68	2.45	2.29	2.18	2.09	2.02	1.96	1.91	1.83	1.75	1.66	1.61	1.55	1.50	1.43	1.35	1.25	1.25						
∞	3.84	3.00	2.60	2.37	2.21	2.10	2.01	1.94	1.88	1.83	1.75	1.67	1.57	1.52	1.46	1.39	1.32	1.22	1.10	1.10						

Sumber: M. Merrington and C.M. Thompson, Biometrika 33 (1943).

Distribusi F dengan $\alpha = 1\%$



		Degrees of freedom for numerator																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20	24	30	40	60	120	∞	
Degrees of freedom for denominator	1	4.052	5.000	5.403	5.625	5.764	5.859	5.928	5.982	6.023	6.056	6.106	6.157	6.209	6.235	6.261	6.287	6.313	6.339	6.366	
	2	98.5	99.0	99.2	99.2	99.3	99.3	99.4	99.4	99.4	99.4	99.4	99.4	99.4	99.4	99.5	99.5	99.5	99.5	99.5	99.5
	3	34.1	30.8	29.5	28.7	28.2	27.9	27.7	27.5	27.3	27.2	27.2	27.1	26.9	26.7	26.6	26.5	26.4	26.3	26.2	26.1
	4	21.2	18.0	16.7	16.0	15.5	15.2	15.0	14.8	14.7	14.5	14.5	14.4	14.2	14.0	13.9	13.8	13.7	13.6	13.5	13.5
	5	16.3	13.3	12.1	11.4	11.0	10.7	10.5	10.3	10.2	10.1	10.1	9.99	9.72	9.55	9.47	9.38	9.29	9.20	9.11	9.02
	6	13.7	10.9	9.78	9.15	8.75	8.47	8.26	8.10	7.98	7.87	7.87	7.72	7.56	7.40	7.31	7.23	7.14	7.06	6.97	6.88
	7	12.2	9.55	8.45	7.85	7.46	7.19	6.99	6.84	6.72	6.62	6.62	6.47	6.31	6.16	6.07	5.99	5.91	5.82	5.74	5.65
	8	11.3	8.65	7.59	7.01	6.63	6.37	6.18	6.03	5.91	5.81	5.81	5.67	5.52	5.36	5.28	5.20	5.12	5.03	4.95	4.86
	9	10.6	8.02	6.99	6.42	6.06	5.80	5.61	5.47	5.35	5.26	5.26	5.11	4.96	4.81	4.73	4.65	4.57	4.48	4.40	4.31
	10	10.0	7.56	6.55	5.99	5.64	5.39	5.20	5.06	4.94	4.85	4.85	4.71	4.56	4.41	4.33	4.25	4.17	4.08	4.00	3.91
	11	9.65	7.21	6.22	5.67	5.32	5.07	4.89	4.74	4.63	4.54	4.54	4.40	4.25	4.10	4.02	3.94	3.86	3.78	3.69	3.60
	12	9.33	6.93	5.95	5.41	5.06	4.82	4.64	4.50	4.39	4.30	4.30	4.16	4.01	3.86	3.78	3.70	3.62	3.54	3.45	3.36
	13	9.07	6.70	5.74	5.21	4.86	4.62	4.44	4.30	4.19	4.10	4.10	3.96	3.82	3.66	3.59	3.51	3.43	3.34	3.25	3.17
	14	8.86	6.51	5.56	5.04	4.70	4.46	4.28	4.14	4.03	3.94	3.94	3.80	3.66	3.51	3.43	3.35	3.27	3.18	3.09	3.00
	15	8.68	6.36	5.42	4.89	4.56	4.32	4.14	4.00	3.89	3.80	3.80	3.67	3.52	3.37	3.29	3.21	3.13	3.05	2.96	2.87
	16	8.53	6.23	5.29	4.77	4.44	4.20	4.03	3.89	3.78	3.69	3.69	3.55	3.41	3.26	3.18	3.10	3.02	2.93	2.84	2.75
	17	8.40	6.11	5.19	4.67	4.34	4.10	3.93	3.79	3.68	3.59	3.59	3.46	3.31	3.16	3.08	3.00	2.92	2.83	2.75	2.65
	18	8.29	6.01	5.09	4.58	4.25	4.01	3.84	3.71	3.60	3.51	3.51	3.37	3.23	3.08	3.00	2.92	2.84	2.75	2.66	2.57
	19	8.19	5.93	5.01	4.50	4.17	3.94	3.77	3.63	3.52	3.43	3.43	3.30	3.15	3.00	2.92	2.84	2.76	2.67	2.58	2.49
	20	8.10	5.85	4.94	4.43	4.10	3.87	3.70	3.56	3.46	3.37	3.37	3.23	3.09	2.94	2.86	2.78	2.69	2.61	2.52	2.42
	21	8.02	5.78	4.87	4.37	4.04	3.81	3.64	3.51	3.40	3.31	3.31	3.17	3.03	2.88	2.80	2.72	2.64	2.55	2.46	2.36
	22	7.95	5.72	4.82	4.31	3.99	3.76	3.59	3.45	3.35	3.26	3.26	3.12	2.98	2.83	2.75	2.67	2.58	2.50	2.40	2.31
	23	7.88	5.66	4.76	4.26	3.94	3.71	3.54	3.41	3.30	3.21	3.21	3.07	2.93	2.78	2.70	2.62	2.54	2.45	2.35	2.26
	24	7.82	5.61	4.72	4.22	3.90	3.67	3.50	3.36	3.26	3.17	3.17	3.03	2.89	2.74	2.66	2.58	2.49	2.40	2.31	2.21
	25	7.77	5.57	4.68	4.18	3.86	3.63	3.46	3.32	3.22	3.13	3.13	2.99	2.85	2.70	2.62	2.53	2.45	2.36	2.27	2.17
30	7.56	5.39	4.51	4.02	3.70	3.47	3.30	3.17	3.07	2.98	2.98	2.84	2.70	2.55	2.47	2.39	2.30	2.21	2.11	2.01	
40	7.31	5.18	4.31	3.83	3.51	3.29	3.12	2.99	2.89	2.80	2.80	2.66	2.52	2.37	2.29	2.20	2.11	2.02	1.92	1.80	
60	7.08	4.98	4.13	3.65	3.34	3.12	2.95	2.82	2.72	2.63	2.63	2.50	2.35	2.20	2.12	2.03	1.94	1.84	1.73	1.60	
120	6.85	4.79	3.95	3.48	3.17	2.96	2.79	2.66	2.56	2.47	2.47	2.34	2.19	2.03	1.95	1.86	1.76	1.66	1.53	1.38	
∞	6.63	4.61	3.78	3.32	3.02	2.80	2.64	2.51	2.41	2.32	2.32	2.18	2.04	1.88	1.79	1.70	1.59	1.47	1.32	1.00	

Daftar Tabel Lampiran 4

NILAI KRITIS L UNTUK UJI LILLIEFORS

Ukuran Sampel	Taraf Nyata (α)				
	0,01	0,05	0,10	0,15	0,20
n = 4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,299	0,285
6	0,364	0,319	0,294	0,277	0,265
7	0,348	0,300	0,276	0,258	0,247
8	0,331	0,285	0,261	0,244	0,233
9	0,311	0,271	0,249	0,233	0,223
10	0,294	0,258	0,239	0,224	0,215
11	0,284	0,249	0,230	0,217	0,206
12	0,275	0,242	0,223	0,212	0,199
13	0,268	0,234	0,214	0,202	0,190
14	0,261	0,227	0,207	0,194	0,183
15	0,257	0,220	0,201	0,187	0,177
16	0,250	0,213	0,195	0,182	0,173
17	0,245	0,206	0,289	0,177	0,169
18	0,239	0,200	0,184	0,173	0,166
19	0,235	0,195	0,179	0,169	0,163
20	0,231	0,190	0,174	0,166	0,160
25	0,200	0,173	0,158	0,147	0,142
30	0,187	0,161	0,144	0,136	0,131
n > 30	<u>1,031</u>	<u>0,886</u>	<u>0,805</u>	<u>0,768</u>	<u>0,736</u>
	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}

Sumber: Conover, W.J., *Practical Nonparametric Statistics*, John Wiley & Sons, Inc., 1973.

Foto-Foto Penelitian

Tes Keseimbangan *Strock Stand*

Foto-Foto Penelitian



Latihan Egrang Batok

Foto-Foto Penelitian



Latihan Lari Balok

Foto-Foto Penelitian



Pengarahan dan Penyampaian Bentuk Latihan Kepada Siswa

SK DOSEN PEMBIMBING



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 061 / SE / FKIP / UNISMA / I / 2023
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SDN Bantar Gebang VI

di

Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb .

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Adhiem Fahrain Qolby
 NPM : 41182191180030
 Program Studi : PENJAS
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **31 Agustus 2023**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

Pengaruh Latihan Olahraga Tradisional Egrang (Batok) Dengan Lari Balok Terhadap Keseimbangan Siswa Kelas Atas (4,5,dan 6) SDN Bantar Gebang VI

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 12 Januari 2023


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

SURAT IZIN PENELITIAN



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 061 / SE / FKIP / UNISMA / I / 2023
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SDN Bantar Gebang VI
 di
 Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb .

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Adhiem Fahrain Qolby
 NPM : 41182191180030
 Program Studi : PENJAS
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **31 Agustus 2023**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
Pengaruh Latihan Olahraga Tradisional Egrang (Batok) Dengan Lari Balok Terhadap Keseimbangan Siswa Kelas Atas (4,5,dan 6) SDN Bantar Gebang VI

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 12 Januari 2023


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

SURAT BALASAN PENELITIAN



**PEMERINTAH KOTABEKASI
DINAS PENDIDIKAN KOTA BEKASI
SDN BANTARGEBAWANG VI**

Jl. LAPANGAN SURA RT 001/03 KELURAHAN BANTARGEBAWANG KECAMATAN BANTARGEBAWANG

Email : Sdnbantargebang6@gmail.com

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suparman S.Pd
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit kerja : SDN Bantargebang VI

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut :

Nama : Adhiem Fahrain Qolby
Npm : 41182191180030
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Islam 45 Bekasi

Telah di izinkan melakukan penelitian di SD Negeri Bantargebang VI Kecamatan Bantargebang Kota Bekasi untuk mendapatkan prioritas dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul “ Perbandingan Olahraga Tradisional Egrang (Batok) Dengan Lari Balok Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Siswa Kelas Atas (4,5,6) SD Negeri Bantargebang VI“.

Demikian surat keterangan ini di buat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya.

Bekasi, 20 Februari 2023

PLT Kepala SD Negeri Bantargebang VI



(Suparman S.Pd)

NIP. 196807082000031004

FREKUENSI BIMBINGAN




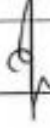


KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Adhian Fahrain Rolly
 NPM : A1182191180030
 Program Studi : Penjaskerek
 Judul : Perbandingan Latihan Olahraga Tradisional Egrang (Batak) dengan Lari Pantek Terhadap peningkatan keseimbangan pada siswa kelas Atas (A.5. dan 6) SDN Bantar Gebang VI
 Pembimbing : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	2 Januari 2023	Penyerahan Skh Bimbingan	
2	9 Januari 2023	Latihan belah ketupat menggunakan perisai	
3	10 Januari 2023	Tambahan teori tentang of	
4	12 Januari 2023	Latihan penelitian	
5	3 Februari 2023	Praktik lab I - baka III	
6	17 Februari 2023	Latihan penelitian	
7	1 Maret 2023	Praktik lab IV	
8	16 Maret 2023	Masukan diskusi penemuan	

KEGIATAN BIMBINGAN			
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	12 April 2023	Guest to alo y fimbimbingan Herodur	
10	25 April 2023	Penyusunan bab 1	
11	11 Mei 2023	Diskusi draft skripsi	
12	17 Mei 2023	Acara study	

Bekasi,

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Apta Mylsidayu, M. DE

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Adhiem Fahrain Qolby, lahir di Bekasi, 07 Februari 2001. Penulis beragama Islam, anak ke empat dari empat bersaudara dari bapak Sulaeman dan ibu Sri Wahyuni. Penulis tinggal di Jl. Taman Apel Hijau II Blok A 10 No.73 Rt 010/019, Kelurahan Padurenan, Kecamatan Mustikajaya, Kota Bekasi. Adapun pendidikan yang di tempuh oleh penulis, yaitu SDN Bantar Gebang VI, lulus tahun 2012 berijazah, lalu SMP Negeri 10 Kota Bekasi, lulus tahun 2015 berijazah, kemudian SMK Teratai Putih Global 4 Bekasi, lulus tahun 2018 berijazah. Penulis memiliki hobi berenang dan mendaki gunung bersama teman teman.