



Lampiran 1 Surat Tugas Pembimbing



Universitas Pendidikan Ganesha PASCASARJANA

Program Studi S2 Pendidikan Olahraga

Jalan Udayana Singaraja – Bali 81116, Telp (0362) 32558, Fax. (0362) 32558

PEMBIMBING PROPOSAL TESIS

N O	MAHASIWA / NIM / SEMESTER	USULAN JUDUL MHS YANG SUDAH ACC PA		PEMBIMBING PROPOSAL	Ket
1.	I Putu Herry Widhi Andika 1929121002 III	Pengaruh metode pelatihan beban <i>medicine ball throw</i> dan panjang lengan terhadap power otot lengan atlet <i>cricket</i> Buleleng PA: (Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or)	I	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or	Sudah ACC KooProdi
			II	Dr. Made Agus Dharmadi, M.Pd	Sudah ACC KooProdi
2.	I Gusti Putu Yulianingsih 1929121001 III	Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Students Teams Achievement Divison (STAD) dan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Berbantuan Aplikasi <i>Google Classroom</i> Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar PJOK PA: (Dr. I Ketut Iwan Swadesi, M.Or)	I	Dr. H. Wahjoedi	Sudah ACC KooProdi
			II	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, M.Or	Sudah ACC KooProdi
3.	I Gusti Ayu Ketut Suryadani 1929121004 III	Pengaruh Pelatihan Karet dan Pelatihan katrol dalam Meningkatkan Kekuatan Daya Ledak dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tzuki Chudan Atlet Karate PORVROB Jembrana Tahun 2020/2021 PA: (Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes)	I	Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes	Sudah ACC KooProdi
			II	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or	Sudah ACC KooProdi
4.	Ni Luh Putu Lindiana Oktaviyanti Utami 1929121003 III	Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Cabang Atletik PASI Kabupaten Tabanan dengan Metode Konteks, Input, Proses dan Produk PA: (Dr. Suratmin, S.Pd, M.Or)	I	Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes	Sudah ACC KooProdi
			II	Dr. Suratmin, S.Pd, M.Or	Sudah ACC KooProdi

Ketua,

Dr. H. Wahjoedi
NIP. 197001291994031002

Sekretaris,

Dr. I Ketut Iwan Swadesi
NIP. 197305112001121001

Lampiran 2 Surat Ijin Melakukan Survei



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA**

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon (0362) 32558
Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 1973/UN48.14/PP/2020
Prihal : Surat Permohonan Ijin Survei
Lampiran : -

Kepada

Yth : Ketua Umum Pengurus Cabang (Pencab) Olahraga Cricket
Buleleng
di
Singaraja

Dengan hormat, dalam rangka percepatan penyelesaian Proposal Tesis Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, maka dengan ini kami mohon sekiranya Bapak/IBU Ketua Umum Pengurus Cabang (Pencab) Olahraga Cricket Buleleng, berkenan memberikan **“Ijin Melakukan Survei”**, sebagai bahan data awal untuk menindak lanjuti proposal mahasiswa bersangkutan. Adapun nama mahasiswa adalah:

Nama : I Putu Herry Widhi Andika
NIM : 1929121002
Judul Penelitian : Pengaruh metode pelatihan beban *medicine ball throw* dan panjang lengan terhadap power otot lengan atlet *cricket* Buleleng
Tempat pengambilan data : Persatuan Cricket Indonesia (PCI) Buleleng

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan perkenannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua,

Dr. H. Wahjoedi
NIP. 197001291994031002

Singaraja, 16 November 2020
Sekretaris,

Dr. I Ketut Iwan Swadesi
NIP. 197305112001121001



Mengetahui
Direktur

Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si
NIP. 196212151988031002

Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Melakukan Survei Cricket Buleleng



PERSATUAN CRICKET INDONESIA

(PCI)

PENGURUS KABUPATEN BULELENG

Alamat: KONI Buleleng Komplek Bhuwana Patra Singaraja Jl. Udayana No.X Singaraja

Nomor : 18/PCI-BLL/I/2020
 Lampiran : 1 (satu) lembar
 Perihal : Permohonan Ijin Melakukan Survei

Kepada Yth. : Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana
 Universitas Pendidikan Ganesha
 di-

Singaraja

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti Surat nomor : 1973/IN48.14/PP/2020, tertanggal 16 Nopember 2020, Perihal Permohonan Ijin Melakukan Survei, pada prinsipnya kami mengijinkan saudara :

Nama : I Putu Herry Widhi Andika
 NIM : 1929121002
 Judul Penelitian Tesis : Pengaruh metode pelatihan beban *medicine ball throw* dan panjang lengan terhadap power otot lengan atlet *cricket* Buleleng.

Untuk melakukan survei terhadap Pengkab Olahraga PCI Kabupaten Buleleng.

Demikian Surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 17 Nopember 2020

PCI Kabupaten Buleleng,
 Ketua Umum,



I Wayan Merta
I Wayan Merta, S.Pd.,M.Pd.

Lampiran 4 Surat Telah Melaksanakan Survei



PERSATUAN CRICKET INDONESIA

(PCI)

PENGURUS KABUPATEN BULELENG

Alamat: KONI Buleleng Komplek Bhuwana Patra Singaraja Jl. Udayana No.X Singaraja

SURAT KETARANGAN

Nomor : 19/PCI-BLL/I/2020

Yang bertandatangan dibawan ini :

Nama : I Wayan Merta, S.Pd.,M.Pd.
Jabatan : Ketua Umum Pengkab PCI kabupaten Buleleng

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : I Putu Herry Widhi Andika
NIM : 1929121002

Telah melaksanakan survei tentang cabang olahraga cricket Kabupaten Buleleng dari tanggal 18 Nopember 2020 sampai dengan 25 Nopember 2020 di Kabupaten Buleleng.

Demikian Surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 26 Nopember 2020

PCI Kabupaten Buleleng,
Ketua Umum,



I Wayan Merta
I Wayan Merta, S.Pd.,M.Pd.

Lampiran 5 Surat Ijin Pengambilan Data



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA**

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon (0362) 32558
Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 558 /UN48.14.12/PP/2021 Singaraja, 3 Maret 2021
Prihal : Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data
Lampiran : Cover, Pertujuan Pb1+2, dan Persetujuan Dewan Penguji

Kepada

Yth : Ketua Umum PCI Kab. Buleleng
di-
Singaraja

Dengan hormat, dalam rangka percepatan penyelesaian Tesis Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, maka dengan ini kami mohon sekiranya Bapak Ketua Umum PCI Kab. Buleleng berkenan memberikan "**ijin melakukan pengambilan data**". Adapun nama mahasiswa adalah:

Nama : I Putu Herry Widhi Andika
NIM : 1929121002
Judul Penelitian : Pengaruh metode pelatihan beban *medicine ball throw* dan panjang lengan terhadap power otot lengan atlet *cricket* Buleleng
Tempat pengambilan data : Pengcab. olahraga cricket-Kab. Buleleng

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan perkenan Bapak, kami ucapkan terima kasih.

Korprodi,

Dr. H. Wahjoedi
NIP. 197001291994031002

Sekretaris,

Dr. I Ketut Iwan Swadesi, M.Or
NIP. 197305112001121001



Mengetahui
Direktur

Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si
NIP. 196212151988031002

Lampiran 6 Surat Balasan Untuk Pengambilan Data



**PERSATUAN CRICKET INDONESIA
(PCI)**

PENGURUS KABUPATEN BULELENG

Alamat: KONI Buleleng Komplek Bhuwana Patra Singaraja Jl. Udayana No.X Singaraja

Nomor : 02/PCI-BLL/IV/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data

Kepada Yth. : Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha
di-

Singaraja

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti Surat nomor : 558/UN48.14.12/PP/2021, tertanggal 3 Maret 2021, Perihal Permohonan Ijin Pengambilan Data Penelitian pada Atlet cabang olahraga Cricket Kabupaten Buleleng, pada prinsipnya kami mengijinkan saudara :

Nama : I Putu Herry Widhi Andika
NIM : 1929121002
Judul Penelitian Tesis : Pengaruh metode pelatihan beban *medicine ball throw* dan panjang lengan terhadap power otot lengan atlet *cricket* Buleleng.

Untuk melakukan pengambilan data Penelitian pada Atlet cabang olahraga Cricket Kabupaten Buleleng yang dilaksanakan dari tanggal 5 Maret 2021 sampai dengan tanggal 1 Mei 2021 di kabupaten Buleleng.

Demikian Surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 4 Maret 2021

PCI Kabupaten Buleleng,

Ketua Umum,



I Wayan Merta, S.Pd.,M.Pd.

Lampiran 7 Surat Telah Melakukan Pengambilan Data



**PERSATUAN CRICKET INDONESIA
(PCI)**

PENGURUS KABUPATEN BULELENG

Alamat: KONI Buleleng Komplek Bhuwana Patra Singaraja Jl. Udayana No.X Singaraja

SURAT KETARANGAN

Nomor : 04/PCI-BLL/V/2021

Yang bertandatangan dibawan ini :

Nama : I Wayan Merta, S.Pd.,M.Pd.
Jabatan : Ketua Umum Pengkab PCI kabupaten Buleleng

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : I Putu Herry Widhi Andika
NIM : 1929121002

Memang benar yang bersangkutan telah melakukan pengambilan data penelitian pada atlet cabang olahraga Cricket Kabupaten Buleleng yang dilaksanakan dari Tanggal 5 Maret 2021 sampai dengan tanggal 1 Mei 2021 di lapangan Bhuwana Patra Singaraja.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 3 Mei 2021

PCI Kabupaten Buleleng,
Ketua Umum,



I Wayan Merta
I Wayan Merta, S.Pd.,M.Pd.

Lampiran 8 Surat Keterangan Ahli Statistika

SURAT KETERANGAN

Berdasarkan permohonan, koordinasi dan konsultasi mahasiswa terkait konsep penggunaan analisis dan uji statistika yang digunakan dalam penelitian tentang:

Pengaruh metode pelatihan beban *medicine ball throw* dan panjang lengan terhadap power otot lengan atlet *cricket* Buleleng

Atas nama

Nama : I Putu Herry Widhi Andika
 NIM : 1929121002
 Prodi : Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha

dengan ini saya sampaikan, bahwa Uji Statistika Penelitian yang dimaksudkan di atas, sudah divalidasi sesuai dengan ketentuan kaidah keilmuan yang berlaku. Demikian surat keterangan ini saya sampaikan supaya dapat dipergunakan dengan sebaik- baiknya, untuk menyelesaikan Pra-Proposal dan Tesis mahasiswa yang bersangkutan.

Singaraja, 5 Juni 2021

05-06-2021


Prof. Dr. I Made Candiasa, MI.Kom.
 NIP. 196012311986011004

Catatan Validator:

- 1) Nama desain penelitian adalah *Treatment by Level 2x2*, bukan *Factorial byLevel 2x2* (halaman 56).
- 2) Uji prasyrata yang kedua adalah Uji Hogenitas Varians, bukan UjiHomogenitas Data (halaman 71).

Lampiran 9 Laporan Hasil Perolehan Medali PORPROV

**KILAS BALIK REKAM JEJAK PEROLEHAN MEDALI CABANG
OLAHRAGA CRICKET KABUPATEN BULELENG**

NO	CABANG OLAHRAGA	2015			2017			2019		
		EMAS	PERAK	PRG	EMAS	PERAK	PRG	EMAS	PERAK	PRG
1	ATLETIK	3	6	4	3	5	4	5	1	6
2	BALAF SEPEDA	2	4	3	3	1	1			2
3	BALAF MOTOR	0	1	0	0	0	0			
4	BILYARD	1	0	4	1	0	6	1	1	1
5	BINARAGA	2	1	2	0	1	2		1	
6	BOLA BASKET (5X5)	0	0	1	0	0	0			1
	BOLA BASKET (3X3)	TIDAK DI PERTANDINGKAN			TIDAK DI PERTANDINGKAN					
7	BOLA VOLI INDROR	0	0	0	0	0	0			
8	BOLA VOLI PASIR	0	0	0	TIDAK DI PERTANDINGKAN					
9	BRIDGE	2	3	4	1	3	3	2	2	
10	BULUTANGKIS	0	2	3	0	3	4		1	2
11	CATUR	2	2	7	3	2	5	1	6	7
12	CRICKET	2	2	2	1	0	4			4
13	DANSA	0	1	0	0	2	0	2	2	5
14	GATEBALL	0	0	2	0	0	3			
15	JUDO	0	2	4	0	0	3		1	
16	KABBADI	0	0	0	1	0	3		1	2
17	KARATE	0	2	6	0	2	3	4	2	5
18	KEMPO	5	7	9	5	9	10	4	7	4
19	MENEMBAK	3	3	5	2	2	6	5	1	2
20	PANAHAN	2	2	4	0	1	5	1	3	1
21	PANJAT TERING	0	2	2	0	2	1	1		1
22	PENCAK SILAT	1	2	3	0	1	5	1	1	4
23	PETANQUE							3	1	2
24	RENANG	3	5	4	5	5	4	4	2	4
25	SEPAK BOLA	0	0	0	0	0	0			
26	FUTSAL	0	0	1	0	1	0			1
27	SEPAK TAKRAW	3	1	1	3	3	1	3	1	2
28	SENAM	1	0	1	TIDAK DI PERTANDINGKAN					
29	TAEKWONDO	0	3	7	2	2	5		4	6
30	TARUNG DERAJAT	2	1	3	0	0	1			2
31	TENIS LAPANGAN	4	2	2	6	3	1	4	2	3
32	TENIS MEJA	4	3	4	2	1	2	3		2
33	TINJU	1	1	4	0	0	1			5
34	WOODBALL	6	1	5	8	3	3	4	1	
35	WUSHU				0	1	1	3	3	4
36	YONG MODO				EXSEBISI			3	2	2
37	FEXI				EXSEBISI				6	1
38	SOFT BALL				TIDAK DIPERTANDINGKAN					
39	RUGBY				TIDAK DIPERTANDINGKAN			1		1
1	POSSI				TIDAK DIPERTANDINGKAN			EXSEBISI		
2	MUATHAY				TIDAK DIPERTANDINGKAN			EXSEBISI		
3	GULAT				TIDAK DIPERTANDINGKAN			TIDAK DIPERTANDINGKAN		
JUMLAH		49	59	97	46	53	87	55	52	82

Singaraja, 19 Nopember 2020

PCI Kabupaten Buleleng,
Ketua Umum,



I Wayan Merta, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 10 Jadwal Pelatihan

No.	Tanggal Pelatihan	Program Pelatihan
1	Kamis, 4 Maret 2021	Tes Anthropometri
2	Jumat, 5 Maret 2021	Pre test
3	Senin, 8 Maret 2021	Intesitas 60% dari 1RM
4	Rabu, 10 Maret 2021	Intesitas 60% dari 1RM
5	Jumat, 12 Maret 2021	Intesitas 60% dari 1RM
6	Selasa, 16 Maret 2021	Intesitas 60% dari 1RM
7	Rabu, 17 Maret 2021	Intesitas 60% dari 1RM
8	Jumat, 19 Maret 2021	Intesitas 60% dari 1RM
9	Senin, 22 Maret 2021	Intesitas 65% dari 1RM
10	Rabu, 24 Maret 2021	Intesitas 65% dari 1RM
11	Jumat, 26 Maret 2021	Intesitas 65% dari 1RM
12	Senin, 29 Maret 2021	Intesitas 65% dari 1RM
13	Rabu, 31 Maret 2021	Intesitas 65% dari 1RM
14	Sabtu, 3 April 2021	Intesitas 65% dari 1RM
15	Senin, 5 April 2021	Intesitas 70% dari 1RM
16	Rabu, 7 April 2021	Intesitas 70% dari 1RM
17	Jumat, 9 April 2021	Intesitas 70% dari 1RM
18	Senin, 12 April 2021	Intesitas 70% dari 1RM
19	Jumat, 16 April 2021	Intesitas 70% dari 1RM
20	Sabtu, 17 April 2021	Intesitas 70% dari 1RM
21	Senin, 19 April 2021	Intesitas 65% dari 1RM
22	Rabu, 21 April 2021	Intesitas 65% dari 1RM
23	Jumat, 23 April 2021	Intesitas 65% dari 1RM
24	Senin, 26 April 2021	Intesitas 65% dari 1RM
25	Rabu, 28 April 2021	Intesitas 65% dari 1RM
26	Jumat, 30 April 2021	Intesitas 65% dari 1RM
27	Sabtu, 1 Mei 2021	Posttest

*Lampiran 11 Data Sampel Penelitian***Nama Atlet Putra Cricket Buleleng**

No.	Nama	Tempat, Tanggl Lahir	Umur
1	Made Diva Yuanda	Singaraja, 23 Agustus 2002	19
2	Kadek Arya Krisna Jaya	Singaraja, 11 April 2002	19
3	Ketut Tember Budiadnyana	Tukadmungga, 25 September 2002	19
4	Kadek Yudi Artawan	Pedawa, 21 Maret 2002	19
5	Gede Ade Nugraha	Singaraja, 17 Januari 2002	19
6	Ibramsyah Md.	Singaraja, 29 Oktober 2002	19
7	Gede Juniada	Gitgit, 14 Juni 2002	19
8	I Wayan Leon Surya Candra	Sandan, 8 Desember 2002	19
9	Komang Bayu Permana Putra	Tamblang, 3 April 2002	19
10	Komang Gede Wahyu Gunawan	Singaraja, 11 Februari 2002	19
11	I Ketut Yogi Dewantara	Singaraja, 2 Januari 2002	19
12	Ferdinando Banunaek	Kupang, 25 Oktober 2002	19
13	Danilson Johanis Hawoe	Jimbaran, 19 Februari 2002	19
14	Artha Kusuma	Tamblang, 3 April 2002	19
15	I Ketut Arya Pastika	Singaraja, 31 Juli 2002	19
16	Ketut Bagus Widhiastina	Singaraja, 2 Agustus 2002	19
17	I Kadek Yudiana	Singaraja, 9 Desember 2002	19
18	Kadek Pande Wahyu Sastrawan	Tamblang, 9 Februari 2002	19
19	W.P. Hadi Sutrisna	Singaraja, 8 Juni 2003	18
20	I Komang Saka Budarsana	Singaraja, 2 April 2003	18
21	I Nyoman Dharma Yasa	Singaraja, 14 Desember 2003	18
22	Putu Riski Saputra	Sidetapa, 27 Juli 2003	18
23	Putu Devandra Radiastu Putra	Singaraj, 30 November 2003	18
24	I Kadek Windhu Sri Darmadi	Unggahan, 20 April 2003	18
25	Gusti Agung Aditya Chandra W.	Singaraja, 18 Maret 2003	18
26	Ketut Adi Gunarsa	Tamblang, 26 Maret 2003	18
27	Komang Suwarsana	Singaraja, 4 Maret 2003	18
28	Gede Sukadana	Singaraja, 18 April 2003	18
29	Kadek Dharma Kesuma	Singaraja, 27 Agustus 2003	18
30	Gede Leo Wirandana	Singaraja, 11 Maret 2003	18
31	Putu Suryawan	Tamblang, 1 Desember 2003	18
32	Kevin Bagaskara	Singaraja, 17 Februari 2003	18
33	Putu Agus Mei Arsana	Singaraja, 28 Mei 2003	18
34	Putu Gilang Pratama	Singaraja, 21 April 2003	18
35	I Putu Adi Saputra	Singaraja, 28 Maret 2003	18
36	I Made Ardyka Putra	Sangsit, 18 Maret 2003	18
37	Putu Angga Saputra	Singaraja, 17 April 2003	18

No.	Nama	Tempat, Tanggl Lahir	Umur
38	I Made Ari Pastika	Singaraja, 10 Januari 2003	18
39	Pande Wayan Pajar Kencana	Banyuning, 31 Agustus 2003	18
40	Gede Suda Arsa	Tejakula, 10 Januari 2003	18
41	Made Djodi Ravandika P.	Singaraja, 21 Januari 2004	17
42	I Ketut Sugiri	Songan, 29 Maret 2004	17
43	Gede Andra Rizky Wijaya	Singaraja, 30 Juni 2004	17
44	I Kadek Surya Satya Dharma	Singaraja, 16 Januari 2004	17
45	I Gede Yogi Pratama	Singaraja, 20 Juli 2004	17
46	Komang Rama Saputra	Singaraja, 23 April 2004	17
47	I Gede Teguh Pranatha Wiguna	Singaraja, 23 September 2004	17
48	Ketut Ucak Budi Kesmaya	Sangsit, 30 November 2004	17
49	Made Bagus Widiasta	Tamblang, 16 Desember 2004	17
50	I Made Agus Menaka Putra	Banyuning, 8 Agustus 2004	17
51	Gede Darma Arta	Singaraja, 13 Oktober 2004	17
52	Gede Agus Priandana	Kubutambahan, 3 Oktober 2004	17
53	Kadek Yuda Widianggara	Banyuning, 20 Oktober 2004	17
54	Gede Adi Wirata	Singaraja, 13 Februari 2004	17
55	Komang Sri Widana	Banyuning, 10 Oktober 2004	17
56	Gede Yogi Prastama	Singaraja, 30 Oktober 2004	17
57	Akmal Zhafir	Singaraja, 11 Januari 2004	17
58	Gede Darmayasa	Singaraja, 7 Oktober 2004	17
59	Ketut Teguh Sutawan	Singaraja, 10 Nopember 2004	17
60	I Wayan Agus Setiawan	Banyuning, 28 April 2004	17
61	I Kadek Dio Dwipayana	Singaraja, 21 Mei 2004	17
62	I Kadek Juniarta	Singaraja, 30 Juni 2004	17
63	Dewa Gede Garba Jata Nida	Singaraja, 5 Maret 2004	17
64	Gede Dody Sumadi	Singaraja, 7 Agustus 2004	17
65	Made Deofan Gita Kresnandi	Singaraja, 3 Februari 2005	16
66	Komang Bumi Raditya P.	Tamblang, 14 Januari 2005	16
67	Kadek Yoga Adi Putra	Gobleg, 25 September 2005	16
68	Kadek Raditya Permadi	Banjar, 12 Agustus 2005	16
69	Putu Darmawan	Singaraja, 23 Januari 2005	16
70	I Wayan Budiarta	Tamblang, 25 Nopember 2005	16
71	Gede Fannel Bagusta	Singaraja, 28 Juli 2005	16
72	I Nyoman Adi Budana	Singaraja, 8 September 2005	16
73	I Nyoman Tri Adi Darma Putra	Singaraja, 9 Oktober 2005	16
74	I Ketut Kardi Yasa Wiguna	Tamblang, 20 Februasri 2005	16
75	Kadek Yudi Artawan	Singaraja, 17 Juni 2005	16

Lampiran 12 Hasil Data Ranging Tes Anthropometri

No.	Nama	Tempat Tanggal Lahir	Umur	Tes Anthropometri
1	Kadek Arya Krisna Jaya	Singaraja, 11 April 2002	19	75
2	Made Diva Yuanda	Singaraja, 23 Agustus 2002	19	75
3	Kadek Yudi Artawan	Pedawa, 21 Maret 2002	19	75
4	Ketut Tember Budiadnyana	Tukadmungga, 25 September 2002	19	75
5	Ibramsyah Md.	Singaraja, 29 Oktober 2002	19	74
6	Gede Ade Nugraha	Singaraja, 17 Januari 2002	19	74
7	Gede Juniada	Gitgit, 14 Juni 2002	19	74
8	W.P. Hadi Sutrisna	Singaraja, 8 Juni 2003	18	74
9	I Komang Saka Budarsana	Singaraja, 2 April 2003	18	74
10	I Wayan Leon Surya Candra	Sandan, 8 Desember 2002	19	74
11	Putu Riski Saputra	Sidetapa, 27 Juli 2003	18	73
12	I Nyoman Dharma Yasa	Singaraja, 14 Desember 2003	18	73
13	Made Djodi Ravandika P.	Singaraja, 21 Januari 2004	17	73
14	Putu Devandra Radiastu Putra	Singaraja, 30 November 2003	18	73
15	I Ketut Sugiri	Songan, 29 Maret 2004	17	73
16	I Kadek Windhu Sri Darmadi	Unggahan, 20 April 2003	18	73
17	I Kadek Surya Satya Dharma	Singaraja, 16 Januari 2004	17	72
18	Gede Andra Rizky Wijaya	Singaraja, 30 Juni 2004	17	72
19	Made Deofan Gita Kresnandi	Singaraja, 3 Februari 2005	16	72
20	I Gede Yogi Pratama	Singaraja, 20 Juli 2004	17	72
21	Komang Bayu Permana Putra	Tamblang, 3 April 2002	19	71
22	I Ketut Yogi Dewantara	Singaraja, 2 Januari 2002	19	71
23	Artha Kusuma	Tamblang, 3 April 2002	19	71
24	Gusti Agung Aditya Chandra W.	Singaraja, 18 Maret 2003	18	71
25	Komang Suwarsana	Singaraja, 4 Maret 2003	18	71
26	Kadek Dharma Kesuma	Singaraja, 27 Agustus 2003	18	71
27	Gede Leo Wirandana	Singaraja, 11 Maret 2003	18	71
28	Komang Gede Wahyu Gunawan	Singaraja, 11 Februari 2002	19	70
29	Danilson Johanis Hawoe	Jimbaran, 19 Februari 2002	19	70
30	Gede Sukadana	Singaraja, 18 April 2003	18	70
31	Putu Suryawan	Tamblang, 1 Desember 2003	18	70
32	Kevin Bagaskara	Singaraja, 17 Februari 2003	18	70
33	I Putu Adi Saputra	Singaraja, 28 Maret 2003	18	70
34	Komang Rama Saputra	Singaraja, 23 April 2004	17	70
35	Ferdinando Banunaek	Kupang, 25 Oktober 2002	19	68
36	I Ketut Arya Pastika	Singaraja, 31 Juli 2002	19	68
37	I Made Agus Menaka Putra	Banyuning, 8 Agustus 2004	17	68
38	Gede Darma Arta	Singaraja, 13 Oktober 2004	17	68

No.	Nama	Tempat Tanggal Lahir	Umur	Tes Anthropometri
39	Komang Bumi Raditya P.	Tamblang, 14 Januari 2005	16	68
40	Kadek Yoga Adi Putra	Gobleg, 25 September 2005	16	68
41	Putu Agus Mei Arsana	Singaraja, 28 Mei 2003	18	67
42	Gede Agus Priandana	Kubutambahan, 3 Oktober 2004	17	67
43	Kadek Yuda Widianggara	Banyuning, 20 Oktober 2004	17	67
44	Akmal Zhafir	Singaraja, 11 Januari 2004	17	67
45	I Gede Teguh Pranatha Wiguna	Singaraja, 23 September 2004	17	65
46	Ketut Ucak Budi Kesmaya	Sangsit, 30 November 2004	17	65
47	Gede Adi Wirata	Singaraja, 13 Februari 2004	17	65
48	Gede Yogi Prastama	Singaraja, 30 Oktober 2004	17	65
49	Kadek Raditya Permadi	Banjar, 12 Agustus 2005	16	65
50	Made Bagus Widiassa	Tamblang, 16 Desember 2004	17	64
51	Komang Sri Widana	Banyuning, 10 Oktober 2004	17	64
52	Gede Darmayasa	Singaraja, 7 Oktober 2004	17	64
53	Gede Fannel Bagusta	Singaraja, 28 Juli 2005	16	64
54	Putu Darmawan	Singaraja, 23 Januari 2005	16	63
55	I Wayan Budiarta	Tamblang, 25 Nopember 2005	16	63
56	Ketut Teguh Sutawan	Singaraja, 10 Nopember 2004	17	62
57	Putu Gilang Pratama	Singaraja, 21 April 2003	18	62
58	I Putu Adi Saputra	Singaraja, 28 Maret 2003	18	62
59	I Made Ardyka Putra	Sangsit, 18 Maret 2003	18	62
60	I Wayan Agus Setiawan	Banyuning, 28 April 2004	17	62
61	Putu Angga Saputra	Singaraja, 17 April 2003	18	61
62	I Kadek Dio Dwipayana	Singaraja, 21 Mei 2004	17	61
63	I Kadek Juniarta	Singaraja, 30 Juni 2004	17	61
64	Ketut Bagus Widhiastina	Singaraja, 2 Agustus 2002	19	60
65	I Kadek Yudiana	Singaraja, 9 Desember 2002	19	60
66	I Made Ari Pastika	Singaraja, 10 Januari 2003	18	60
67	I Nyoman Adi Budana	Singaraja, 8 September 2005	16	55
68	I Nyoman Tri Adi Darma Putra	Singaraja, 9 Oktober 2005	16	55
69	Pande Wayan Pajar Kencana	Banyuning, 31 Agustus 2003	18	55
70	Kadek Pande Wahyu Sastrawan	Tamblang, 9 Februari 2002	19	55
71	I Ketut Kardi Yasa Wiguna	Tamblang, 20 Februasri 2005	16	50
72	Dewa Gede Garba Jata Nida	Singaraja, 5 Maret 2004	17	50
73	Gede Suda Arsa	Tejakula, 10 Januari 2003	18	50
74	Gede Dody Sumadi	Singaraja, 7 Agustus 2004	17	48
75	Kadek Yudi Artawan	Singaraja, 17 Juni 2005	16	40

Lampiran 13 Pembagian Kelompok Secara Ordinal Pairing Berdasarkan Tes Anthropometri

Kelompok Pelatihan *Medicine Ball Throw* Yang Memiliki Lengan Panjang (A1B1)

No	Nama	Tempat Tanggal Lahir	Umur	Tes Anthropometri
1	Kadek Arya Krisna Jaya	Singaraja, 11 April 2002	19	75
4	Ketut Tember Budiadnyana	Tukadmungga, 25 September 2002	19	75
5	Ibramsyah Md.	Singaraja, 29 Oktober 2002	19	74
8	W.P. Hadi Sutrisna	Singaraja, 8 Juni 2003	18	74
9	I Komang Saka Budarsana	Singaraja, 2 April 2003	18	74
12	I Nyoman Dharma Yasa	Singaraja, 14 Desember 2003	18	73
13	Made Djodi Ravandika P.	Singaraja, 21 Januari 2004	17	73
16	I Kadek Windhu Sri Darmadi	Unggahan, 20 April 2003	18	73
17	I Kadek Surya Satya Dharma	Singaraja, 16 Januari 2004	17	72
20	I Gede Yogi Pratama	Singaraja, 20 Juli 2004	17	72

Kelompok Pelatihan *Medicine Ball Throw* Yang Memiliki Lengan Pendek (A1B2)

No	Nama	Tempat Tanggal Lahir	Umur	Tes Anthropometri
56	Ketut Teguh Sutawan	Singaraja, 10 Nopember 2004	17	62
59	I Made Ardyka Putra	Sangsit, 18 Maret 2003	18	62
60	I Wayan Agus Setiawan	Banyuning, 28 April 2004	17	62
63	I Kadek Juniarta	Singaraja, 30 Juni 2004	17	61
64	Ketut Bagus Widhiastina	Singaraja, 2 Agustus 2002	19	60
67	I Nyoman Adi Budana	Singaraja, 8 September 2005	16	55
68	I Nyoman Tri Adi Darma Putra	Singaraja, 9 Oktober 2005	16	55
71	I Ketut Kardi Yasa Wiguna	Tamblang, 20 Februasri 2005	16	50
72	Dewa Gede Garba Jata Nida	Singaraja, 5 Maret 2004	17	50
75	Kadek Yudi Artawan	Singaraja, 17 Juni 2005	17	40

Kelompok Pelatihan Konvensional Yang Memiliki Lengan Panjang

No	Nama	Tempat Tanggal Lahir	Umur	Tes Anthropometri
2	Made Diva Yuanda	Singaraja, 23 Agustus 2002	19	75
3	Kadek Yudi Artawan	Pedawa, 21 Maret 2002	19	75
6	Gede Ade Nugraha	Singaraja, 17 Januari 2002	19	74
7	Gede Juniada	Gitgit, 14 Juni 2002	19	74
10	I Wayan Leon Surya Candra	Sandan, 8 Desember 2002	19	74
11	Putu Riski Saputra	Sidetapa, 27 Juli 2003	18	73
14	Putu Devandra Radiastu Putra	Singaraj, 30 November 2003	18	73
15	I Ketut Sugiri	Songan, 29 Maret 2004	17	73
18	Gede Andra Rizky Wijaya	Singaraja, 30 Juni 2004	17	72
19	Made Deofan Gita Kresnandi	Singaraja, 3 Februari 2005	16	72

Kelompok Pelatihan Konvensional Yang Memiliki Lengan Pendek

No	Nama	Tempat Tanggal Lahir	Umur	Tes Anthropometri
57	Putu Gilang Pratama	Singaraja, 21 April 2003	18	62
58	I Putu Adi Saputra	Singaraja, 28 Maret 2003	18	62
61	Putu Angga Saputra	Singaraja, 17 April 2003	18	61
62	I Kadek Dio Dwipayana	Singaraja, 21 Mei 2004	17	61
65	I Kadek Yudiana	Singaraja, 9 Desember 2002	19	60
66	I Made Ari Pastika	Singaraja, 10 Januari 2003	18	60
69	Pande Wayan Pajar Kencana	Banyuning, 31 Agustus 2003	18	55
70	Kadek Pande Wahyu Sastrawan	Tamblang, 9 Februari 2002	19	55
73	Gede Suda Arsa	Tejakula, 10 Januari 2003	18	50
74	Gede Dody Sumadi	Singaraja, 7 Agustus 2004	17	48

Lampiran 14 Hasil Pretest Posttest Two Hand Medicine Ball Put

No. Urut	Kode	Pretest			LT	Posttest			LT	Gains Score
		Tes I	Tes II	Tes III		Tes I	Tes II	Tes III		
1	A1B1	3,1	3,5	3,5	3,5	3,9	3,8	3,9	3,9	1,0
4	A1B1	3,2	3,2	3,1	3,2	3,7	3,7	3,9	3,9	1,0
5	A1B1	1,8	2,3	2,3	2,3	3,6	3,6	3,7	3,7	0,9
8	A1B1	2,5	2,7	2,7	2,7	3,5	3,6	3,7	3,7	0,8
9	A1B1	2,7	2,7	2,7	2,7	3,7	3,7	3,7	3,7	0,8
12	A1B1	2,9	3,2	3,1	3,2	3,5	3,6	3,7	3,7	0,7
13	A1B1	2	2,7	2,6	2,7	3	3,4	3,5	3,5	0,7
16	A1B1	2,3	2,5	2,5	2,5	3,7	3,7	3,7	3,7	0,9
17	A1B1	2,1	2,6	2,6	2,6	3,5	3,5	3,6	3,6	0,8
20	A1B1	2,2	2,7	2,7	2,7	3	3,4	3,1	3,4	0,6
56	A1B2	2	2,1	2	2,1	2,8	2,9	3	3	0,5
59	A1B2	3,2	3,2	3,1	3,2	3,5	3,3	3,5	3,5	0,4
60	A1B2	3,1	3,1	3,1	3,1	3,4	3,4	3,5	3,5	0,5
63	A1B2	2,2	2,4	2,4	2,4	2,8	2,9	3	3	0,4
64	A1B2	2,9	2,8	2,9	2,9	3,1	3,1	3	3,1	0,2
67	A1B2	2,2	2,9	2,8	2,9	2,9	2,8	3	3	0,1
68	A1B2	2,5	2,8	3	3	3,1	2,8	2,9	3,1	0,1
71	A1B2	2,1	2,4	2,4	2,4	2,7	2,6	2,8	2,8	0,3
72	A1B2	2,3	2,3	2,3	2,3	2,4	2,5	2,6	2,6	0,2
75	A1B2	2,2	2,9	2,8	2,9	2,9	2,8	3	3	0,1
2	A2B1	3,2	3,2	3,1	3,2	3,5	3,3	3,5	3,5	0,4
3	A2B1	2,8	3,1	2,9	3,1	3,4	3,5	3,5	3,5	0,5
6	A2B1	2,4	2,4	2,1	2,4	3,3	3,2	3,3	3,3	0,6
7	A2B1	2,9	2,7	2,8	2,9	3,1	3,1	3,2	3,2	0,3
10	A2B1	2,9	2,8	2,9	2,9	3,1	2,9	3,1	3,1	0,2
11	A2B1	2,2	2,9	2,8	2,9	2,9	2,8	3	3	0,1
14	A2B1	2,2	2,9	2,8	2,9	2,9	2,8	3	3	0,1
15	A2B1	2,9	2,8	2,9	2,9	3	3	3,1	3,1	0,2
18	A2B1	2,3	2,6	2,5	2,6	2,7	2,6	2,7	2,7	0,1
19	A2B1	1,9	2,3	2,2	2,3	2,3	2,3	2,4	2,4	0,1
57	A2B2	1,9	2,4	2,4	2,4	2,6	2,9	3,3	3,3	0,6
58	A2B2	2,3	2,4	2,4	2,4	3	3,1	3,3	3,3	0,6
61	A2B2	3	3,1	3,1	3,1	3,5	3,6	3,6	3,6	0,6
62	A2B2	2,9	3,1	3,1	3,1	3,7	3,6	3,7	3,7	0,8
65	A2B2	3	3,1	3,1	3,1	3,7	3,5	3,7	3,7	0,8
66	A2B2	2,5	3	3	3	3,1	3,3	3,4	3,4	0,4
69	A2B2	3	3,1	3,1	3,1	3,2	3,4	3,4	3,4	0,4
70	A2B2	3,1	3,1	3,1	3,1	3,4	3,5	3,5	3,5	0,5
73	A2B2	3,1	3,1	3,1	3,1	3,4	3,4	3,5	3,5	0,5

No. Urut	Kode	Pretest			LT	Posttest			LT	Gains Score
		Tes I	Tes II	Tes III		Tes I	Tes II	Tes III		
74	A2B2	2.9	3	2.8	3	3.4	3.4	3.4	3.4	0.4

Keterangan :

LT : Lemparan Terjauh



Lampiran 15 Dokumentasi

1. Foto Tes Anthropometri



2. Foto atlet saat pemanasan



3. Foto Pembagian Kelompok



4. Foto Atlet Saat Melakukan *Pretest Two Hand Medicine Ball Put Test*



5. Foto Atlet Saat Melakukan Pelatihan *Medicine Ball Throw*



6. Foto Atlet Saat Melakukan Pelatihan *Pull Up*



7. Foto Atlet Saat Melakukan *Posttest Two Hand Medicine Ball Put Test*

