

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



FKIP
UNUGIRI

UNIVERSITAS MAHLATUL ULAMA SUNAN GIRI BOJONEGORO

**FAKULTAS KEGURUAN DAN
ILMU PENDIDIKAN**

UNUGIRI - TERAKREDITASI BAN-PT
Nomor SK : 991/SK/BAN-PT/Akred/PT/XI/2020

Jl. A. Yani No.10 Bojonegoro 62115 Telp. (0353) 887341 Email : fkip@unugiri.ac.id Website : http://www.fkip.unugiri.ac.id

Nomor : 354/SOb/FKIP/071088/VI/2021
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala MI Mabdaussholah
Di -
Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh,

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian skripsi, maka setiap mahasiswa diwajibkan menyusun skripsi sehingga diperlukan data dari instansi / lembaga.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, mohon dapat diizinkan melaksanakan penelitian pada instansi yang Bapak/Ibu pimpin, bagi mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan tersebut di bawah ini :

Nama : Muhammad Mukhtar Lutfi Al-Anshori
NIM : 3320170193
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Semester : 8
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MI Mabdaussholah Pomahan Baureno
Waktu Penelitian : Juni 2021
Sasaran : Siswa MI Mabdaussholah

Demikian atas segala bantuan serta kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

*Wallahul Muwaffiq Ila Aqwamith Thariq
Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh*

Dekan FKIP

Astrid Chandra Sari M.Pd.
NIDN: 0721059101
FKIPUNUGIRI
BOJONEGORO

Lampiran 2. Surat Balasan Dari Pihak Sekolah



MADRASAH IBTIDAIYAH (MI)
"MABDAUSSHOLAH"

SK KEMENKUMHAM NO. : AHU-0000152 AH 01.05 TAHUN 2016
 STATUS : TERAKREDITASI A
 NSM : 111235220062 NPSN : 60717968
 POMAHAN BAURENO BOJONEGORO

Alamat : Jl. Bero Baku RT 12 RW 06 Des. Pomahan Baureno Bojonegoro 62192 email : mabdaussholah@gmail.com

SURAT KETERANGAN BALASAN

Nomor : MI.062/13.22/019/VIII/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala MI Mabdaussholah Pomahan Baureno Bojonegoro, menerangkan dan menerima :

Nama : Muhammad Mukhtar Lutfi Al-Anshori
 NIM : 3220170193
 Mahasiswa : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Diizinkan untuk melaksanakan penelitian di MI Mabdaussholah Pomahan Baureno sebagai syarat untuk memenuhi tugas akhir.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Pomahan, Agustus 2021

Kepala MI Mabdaussholah
 Pomahan Baureno



FACHRURROZI, S.Pd

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



MADRASAH IBTIDAIYAH (MI)
"MABDAUSSHOLAH"

SK KEMENKUMHAM NO. : AHU-0000152.AH.01.05 TAHUN 2016
 STATUS : TERAKREDITASI A
 NSM : 111235220062 NPSN : 60717968
 POMAHAN BAURENO BOJONEGORO

Alamat : Jl. Sumo Bahu RT 12 RW 06, Des. Pumahan Baureno Kabupaten Bojonegoro 62192 email : mabdaussholah@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : MI.062/13.22/020/VIII/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala MI Mabdaussholah Pomahan Baureno Bojonegoro, menerangkan bahwa :

Nama : Muhammad Mukhtar Lutfi Al-Anshori
 NIM : 3220170193
 Mahasiswa : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah melaksanakan penelitian di MI Mabdaussholah Pomahan Baureno pada mata pelajaran PJOK, sebagai syarat untuk memenuhi tugas akhir. Pada tanggal 07 Agustus 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Pomahan, Agustus 2021

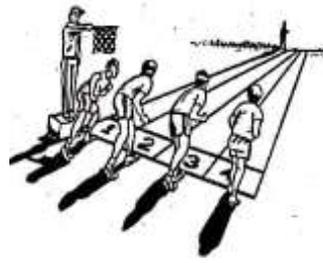


FACHRURROZI, S.Pd

Lampiran 4. Pelaksanaan Tes TKJI

1. Lari 40 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan Fasilitas :
 - 1) lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
 - 2) bendera start
 - 3) peluit
 - 4) tiang pancang
 - 5) stopwatch
 - 6) serbuk kapur
 - 7) alat tulis.
- c. Petugas Tes :
 - 1) petugas keberangkatan
 - 2) pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan:
 - 1) Sikap permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis start,
 - 2) Gerakan :
 - a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - b) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter.
 - 3) Lari masih bisa diulang apabila:
 - a) Pelari mencuri start
 - b) Pelari tidak melewati garis finish
 - c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
 - 4) Pengukuran waktu : Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- e. Pencatat hasil :
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

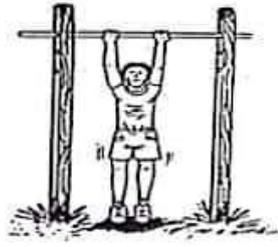


Gambar 1. Posisi lari 50 meter.

Sumber, TKJI Depdiknas (2010)

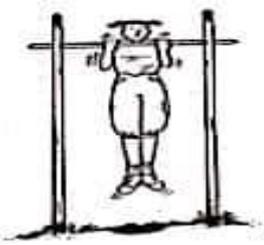
2. Gantung siku tekuk

- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
 - b. Alat dan Fasilitas :
 - 1) Palang tunggal
 - 2) Stopwatch
 - 3) Formulir tes dan alat tulis,
 - 4) Nomor dada
 - 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - c. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
 - d. Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta.
 - 1) Sikap permulaan : Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal seelebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang.
 - 2) Gerakan: Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.
 - e. Pencatat hasil : Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan waktu detik.
- Catatan : Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).



Gambar 2. Sikap awal gantung siku tekuk

Sumber, TKJI Depdiknas (2010)



Gambar 3. Sikap gantung siku tekuk

Sumber, TKJI Depdiknas (2010)

3. Baring duduk

- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas :
 - 1) Lantai/lapangan rumput rata dan bersih
 - 2) Stopwatch
 - 3) Alat tulis
 - 4) Alas/mantras.
- c. Petugas tes :
 - 1) Pengamat waktu
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan :
 - 1) Sikap permulaan :

- a) Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan masing-masing tangan kanan dan tangan kiri diletakan disamping telinga
 - b) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat
- 2) Gerakan :
- a) Gerakan aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap semula
 - b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).
- e. Pencatat hasil : Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik, Peserta yang tidak mampu melaksanakan tes ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (no).

Catatan :

- Gerakan tidak dihitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga,
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 4. Sikap awal baring duduk
Sumber, TKJI Depdiknas (2010)



Gambar 5. Gerakan baring duduk
Sumber, TKJI Depdiknas (2010)

4. Loncat tegak

- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas :
 - 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150
 - 2) Serbuk kapur
 - 3) Alat penghapus
 - 4) Nomor dada.
- c. Petugas tes : Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan :
 - 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya
 - 2) Gerakan :
 - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas,
 - b) Ulangi loncatan ini sebanyak 3 kali berturut-turut.
- e. Pencatat hasil :
 - 1) Selisih loncatan dikurangi raihan tegak
 - 2) Ketiga selisih raihan dicatat
 - 3) Nilai akhir diambil nilai tertinggi.



Gambar 6. Sikap awal loncat tegak
Sumber, TKJI Depdiknas (2010)



Gambar 7. Sikap loncat tegak
Sumber, TKJI Depdiknas (2010)

5. Lari sedang 600 m.
 - a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
 - b. Alat dan fasilitas :
 - 1) Lintasan lari 600 meter
 - 2) Stopwatch
 - 3) Bendera start
 - 4) Peluit
 - 5) Tiang pancang
 - 6) Alat tulis.
 - c. Petugas tes :
 - 1) Petugas keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
 - 4) Pembantu umum.
 - d. Pelaksanaan :
 - 1) Sikap permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis start.
 - 2) Gerakan :

- a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
- b) Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter. Gerakan sampai finish stop watch dimatikan.
- e. Pencatat hasil :
- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish
 - 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Catatan :

- Lari di ulang bilamana ada pelari yang mencuri start
- Lari di ulang apabila pelari tidak melewati garis finish
- Contoh penulisan: Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3’ 12”.



Gambar 8. Sikap *start* lari 600 meter

Sumber, TKJI Depdiknas (2010)



Gambar 9. Gerakan *finish*

Sumber, TKJI Depdiknas (2010)

Lampiran 5. Formulir Tes TKJI

Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 10-12 Tahun

Nama Peserta :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Umur :

Nama Sekolah : MI Mabdaussholah Pomahan

Tanggal Tes :

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter			
2	Gantung siku tekuk			
3	Baring duduk 60 detik			
4	Loncat tegak : Tinggi raihan : cm Locatan I : cm Loncatan II : cm Loncatan III : cm			
5	Lari 600 meter			
	Jumlah Nilai	-		
	Klasifikasi/Kategori			

Lampiran 6. RPP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : MI Mabdaussholah Pomahan
Kelas/Semester : 5 (lima)
Pelajaran : Kebugaran Jasmani (P5)
Sub Pelajaran : Bentuk Latihan Fisik Daya Tahan Jantung
Alokasi waktu : 2x35 menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati, dan mencoba menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dan kritis dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar:

- 3.5 Memahami konsep aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (cardiorespiratory) untuk kebugaran jasmani.
- 4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (cardiorespiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.

Indikator:

- Siswa menyebutkan contoh - contoh aktivitas latihan daya tahan jantung.
- Merencanakan program latihan daya tahan secara individu.
- Melakukan aktivitas fisik dalam waktu tertentu.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat mempraktikkan meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Peserta didik dapat mempraktikkan meningkatkan daya tahan jantung.
3. Peserta didik dapat mempraktikkan melaksanakan bentuk – bentuk latihan fisik daya tahan jantung.

D. MATERI, SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

Materi : Melakukan kebugaran jasmani bentuk latihan fisik daya tahan jantung (cardio respiratory).

Sumber : Diri anak, Lingkungan keluarga, dan Lingkungan sekolah.
Buku Pedoman Guru pelajaran 5 Kelas 5 dan Buku Siswa pelajaran 5 Kelas 5 SD/MI Semester 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 213, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 216).

Media : Buku guru, buku siswa

E. METODE PEMBELAJARAN

Scientific/Cooperative Learning, Penugasan, Tanya Jawab, Diskusi, Ceramah dan PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan).

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

a. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

1. Siswa merespon salam dan pertanyaan dari guru berhubungan dengan kondisi dan pembelajaran sebelumnya.
2. Guru mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
3. Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa.
4. Menginformasikan tema yang akan dipelajari.
5. Siswa melakukan permainan yang berorientasi dengan teman (pemanasan).

b. Kegiatan Inti (40 menit)

- Guru membimbing siswa untuk mengamati gambar anak melakukan bentuk latihan fisik daya tahan jantung (*cardio respiratory*) (mengamati).

- Siswa bertanya tentang gambar yang diamati (menanya).
- Siswa menjelaskan gambar yang telah diamati (mengomunikasikan).
- Siswa dibimbing menirukan gerakan berdasarkan gambar yang telah diamati (mencoba)
- Siswa mendengarkan penjelasan dan instruksi guru tentang bentuk latihan fisik daya tahan jantung (*cardio respiratory*)
 - Lari jarak menengah 800 meter
 - Melatih kekuatan otot lengan
 - ✓ Gerakan push-up putra
 - ✓ Gerakan push-up putri
 - ✓ Gerakan gerobak dorong
 - Melatih kekuatan otot perut
 - Latihan kekuatan otot kaki
 - Pengukuran otot perut dan penguatan otot lengan jalan keping
 - Lari bolak balik (shuttle run)
 - Latihan lompat tali
 - Latihan back-up
 - Lompat tali beregu

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

1. Bertanya jawab tentang materi yang telah diajarkan (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi).
2. Mengajak siswa melakukan pendinginan.
3. Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran).
4. Dan diakhiri dengan salam.

G. PENILAIAN

1. Instrument Penilaian

a. Penilaian Proses

- 1) Penilaian Kinerja.
- 2) Penilaian Produk.
- 3) Tanya jawab secara lisan.

2. Penilaian Non Tes.

a. Penilaian observasi / pengamatan.

No	Kreteria	Terlihat (√)	Belum Terlihat (√)
1	Keterampilan melakukan kebugaran jasmani bentuk latihan fisik daya tahan jantung (cardio respiratory).		
2	Ketaatan pada aturan melakukan kebugaran jasmani bentuk latihan fisik daya tahan jantung (cardio respiratory).		

No	Nama Siswa	Kreteria		Kreteria		Kreteria	
		T	BT	T	BT	T	TB
1							
2							
3							
Dst							

• Penilaian Unjuk Kerja.

No	N a m a	Semangat	Kekompakan/ Skill	Taat pada aturan	Rata-rata	Nilai	Ket
1							
2							
3							
dst							

Keterangan skor :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

Skor maksimal = 12

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Mengetahui

Kepala

MI

Mabdaussholah

Pomahan

Pomahan, Agustus 2021

Guru PJOK

Baureno

FACHRURROZI, S.Pd

NIP.

M. THOHA, S.Pd

NIP.

UNUGIRI
BOJONEGORO

Lampiran 7. Nama Siswa

**DAFTAR NAMA PESERTA DIDIK KELAS V MI MABDAUSSHOLAH
POMAHAN BAURENO TAHUN 2021**

NO	NAMA	JENIS KELAMIN
1	AFFA	L
2	AAF	L
3	ADM	L
4	ANA	L
5	ASA	L
6	ADH	L
7	ASPM	P
8	AMR	L
9	CC	P
10	DNR	P
11	DLON	P
12	FA	P
13	FA	P
14	JNAF	P
15	KSF	P
16	KN	P
17	MAAI	L
18	MAA	L
19	MHP	L
20	MKH	L
21	MRAF	L
22	MRM	L
23	MYAA	L
24	MDM	P
25	MDP	P
26	MAU	L
27	MJAS	L
28	MFSA	L
29	MFSM	L
30	MHSF	L
31	MNMR	L
32	MRS	L
33	NA	P
34	RKF	P
35	RKF	P
36	SA	P
37	SAS	P
38	SNK	P
39	TA	P
40	WDS	L
41	FJA	P
42	MNMR	L
43	AA	L

Lampiran 8. Data Hasil Observasi

**DAFTAR NILAI PAT PESERTA DIDIK KELAS V MI MABDAUSSHOLAH
POMAHAN BAURENO TAHUN 2021**

NO	NAMA	NILAI
1	AFFA	70
2	AAF	75
3	ADM	75
4	ANA	70
5	ASA	70
6	ADH	65
7	ASPM	70
8	AMR	80
9	CC	75
10	DNR	65
11	DLON	70
12	FA	70
13	FA	70
14	JNAF	75
15	KSF	65
16	KN	70
17	MAAI	75
18	MAA	75
19	MHP	65
20	MKH	80
21	MRAF	70
22	MRM	70
23	MYAA	70
24	MDM	65
25	MDP	80
26	MAU	75
27	MJAS	75
28	MFSA	70
29	MFSM	80
30	MHSF	75
31	MNMR	75
32	MRS	65
33	NA	70
34	RKF	70
35	RKF	60
36	SA	65
37	SAS	65
38	SNK	70
39	TA	70
40	WDS	80
41	FJA	75
42	MNMR	75
43	AA	70

Lampiran 9. Hasil Penelitian

No.	NAMA	Jenis Kelamin	KOMPONEN TES										SEKOR	KRITERIA
			Lari Cepat		pull-Up		Sit-up		Vertical Jump		Lari Sedang			
			N	T	N	T	N	T	N	T	N	T		
1	AFFA	L	7,6	3	8	2	17	3	19	1	3,34	2	11	Kurang
2	AAF	L	7,3	3	5	2	15	3	17	1	2,58	2	11	Kurang
3	ADM	L	8,1	2	4	1	16	3	20	1	3,42	2	9	Kurang Sekali
4	ANA	L	6,8	4	9	2	19	4	24	2	3,13	2	14	Sedang
5	ASA	L	7,4	3	8	2	23	5	25	2	3,04	2	14	Sedang
6	ADH	L	8,3	2	4	1	10	2	16	1	4,11	1	7	Kurang Sekali
7	AMR	L	8,1	2	3	1	20	4	22	1	3,57	1	9	Kurang Sekali
8	MAAI	L	8,7	2	0	1	8	2	11	1	4,24	1	7	Kurang Sekali
9	MAA	L	7,5	3	4	1	14	3	17	1	3,20	2	10	Kurang
10	MHP	L	8,0	2	2	1	14	3	18	1	3,36	2	9	Kurang Sekali
11	MKH	L	7,7	3	3	1	19	4	23	1	2,58	2	11	Kurang
12	MRAF	L	8,6	2	1	1	11	2	14	1	4,17	1	7	Kurang Sekali
13	MRM	L	6,7	4	11	2	21	4	24	2	2,38	3	15	Sedang
14	MYAA	L	8,6	2	0	1	4	2	8	1	5,10	1	7	Kurang Sekali
15	MAU	L	8,4	2	7	2	12	3	16	1	3,56	1	9	Kurang Sekali
16	MJAS	L	7,9	2	9	2	13	3	13	1	3,48	1	9	Kurang Sekali
17	MFSA	L	6,8	4	10	2	21	4	25	2	2,44	3	15	Sedang
18	MFSM	L	7,0	3	8	2	18	4	19	1	3,26	2	12	Kurang
19	MHSF	L	7,5	3	8	2	17	3	21	1	2,57	2	11	Kurang

20	MNMR	L	7,7	3	2	1	22	4	23	1	3,16	2	11	Kurang
21	MRS	L	8,2	2	4	1	14	3	18	1	4,58	1	8	Kurang Sekali
22	WDS	L	6,6	4	7	2	21	4	26	2	3,29	2	14	Sedang
23	MNMR	L	7,3	3	12	2	18	4	19	1	3,46	1	11	Kurang
24	RAA	L	7,6	3	9	2	18	4	21	1	3,34	2	12	Kurang
25	ASPM	P	7,9	3	5	2	12	3	13	1	3,51	2	11	Kurang
26	CC	P	8,3	3	2	2	11	3	14	1	3,42	2	11	Kurang
27	DNR	P	8,7	2	0	1	7	3	12	1	4,11	2	9	Kurang Sekali
28	DLON	P	8,4	2	4	2	9	3	15	1	4,28	1	9	Kurang Sekali
29	FA	P	7,3	4	7	2	14	4	20	1	3,23	3	14	Sedang
30	FA	P	8,5	2	0	1	9	3	14	1	4,2	2	9	Kurang Sekali
31	JAAF	P	7,1	4	8	3	16	4	21	2	3,16	3	16	Sedang
32	KSF	P	8,3	3	0	1	7	3	11	1	3,42	2	10	Kurang
33	KN	P	7,4	4	2	2	14	4	18	1	3,27	3	14	Sedang
34	MDM	P	8,4	2	4	2	8	3	13	1	4,06	2	10	Kurang
35	MDP	P	7,5	4	5	2	16	4	21	2	3,35	2	14	Sedang
36	NNA	P	8,1	3	3	2	12	3	15	1	3,46	2	11	Kurang
37	RKF	P	7,8	3	2	2	15	4	22	2	3,28	3	14	Sedang
38	RKF	P	9,1	2	0	1	7	3	11	1	4,3	1	8	Kurang Sekali
39	SA	P	7,9	3	3	2	11	3	15	1	4,09	2	11	Kurang
40	SAS	P	8,0	3	1	1	15	4	22	2	4,18	2	12	Kurang
41	SNK	P	8,3	3	5	2	10	3	18	1	3,56	2	11	Kurang
42	TAA	P	7,8	3	4	2	9	3	13	1	3,19	3	12	Kurang
43	FKJA	P	8,2	3	3	2	12	3	19	1	4,22	2	11	Kurang

Lampiran 10. Dokumentasi





BOJONEGORO



