

## DAFTAR PUSTAKA

- Lakshmikrishnan, R dan Sivakumar, K. 2013. *Effect Of Weight Training And Plyometric Training On Strength Endurance And Leg Strength*. International Journal Of Health, Physical Endurance And Computer Science In Sport. Vol. 11. No. 1. pp. 152-153.
- Lita Erdiana. 2016. *Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Perkembangan Motorik Kasar dan Sikap Kooperatif Anak TK Kelompok B di Kecamatan Sidoarjo*. Jurnal Pedagogi Volume 2 Nomer 3 Agustus 2016.
- Lutfi Tajul Arifin. 2018. *Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem Kabupaten Subang*. Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang Vol 4 No. 1 Februari 2018 ISSN (p) 2461-3961 (e) 2580-6335.
- Maksum. 2012. *Metodologi penelitian.*, Surabaya. Unesa University Perss.
- Mylsidayu. 2014. *Ilmu Kepeatihan*. Bekasi Kota: Percetakan ST. Jl. Veteran
- Nurhasan. 2013. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI
- Oktaria Kusumawati. 2017. *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar Volume 4 Nomor 2 Oktober 2017 p-ISSN 2355-1925 e-ISSN 2580-8915

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung. Alfabeta.

Sukadiyanto dan Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Tim Penyusun PGRI Adi Buana. 2019. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: PGRI Adi Buana Surabaya.

Lampiran 1. Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 6023  
Kampus II : Jl.DukuhMenanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Martin Fellini  
NIM : 165900020  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Bervariasi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 5 SD Surabaya Cambridge School

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	21-10-2019	Pengajuan Judul	
2	23-10-2019	Pengajuan Matrik Penelitian	
3	29-10-2019	Latar Belakang	
4	01-11-2019	Kajian Pustaka	
5	04-11-2019	Refrensi Buku dan Jurnal	
6	12-11-2019	Kerangka Konseptual	
7	13-11-2019	Rancangan Penelitian	
8	21-12-2019	Instrumen Penelitian	
9	10-01-2020	Daftar Pustaka	
10	17-01-2020	Acc (Ujian)	

Sesuai bimbingan skripsi tanggal: 17-01-2020

Mengetahui  
Dekan FKIP,

Dosen Pembimbing

Dr. Subharti S.H., M.Si  
NIP.196801031992031003

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd  
NPP.1002560/DY

Lampiran 4: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Masjid Dauli HS-1077 Telp. (031) 828127, 804 1097 Fax. (031) 866204 Surabaya 60124  
Kampus II : Jl. Dalem Moneggal XII Telp. (031) 828181, 828182, 828183 Surabaya 60124

<http://fkip.unpasby.ac.id/>

**FORMAT REVISI SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Martin Fellini  
NIM : 165900020  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020  
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Bervariasi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 5 SD Surabaya *Cambridge School*  
Penguji I : Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.  
Penguji II : Moh. Hanafi, S.Pd, M.Pd.

No.	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Abstrak		
2	Batasan Masalah		
3	Teknik Pengumpulan Data		
4	Pembahasan		
5	Lampiran		

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd  
NIDN. 0712127502

Dosen Penguji II

Moh. Hanafi, S.Pd, M.Pd  
NIDN. 0717048703



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245  
Kampus II.Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.  
Website : <http://fkip.unipasby.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 158/Ak.2/FKIP/IX/2019  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

02 Oktober 2019

Yang Terhormat,  
Kepala SD Surabaya Cambridge School  
di Surabaya

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SD Surabaya Cambridge School Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Martin Fellini  
NIM : 165900020  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Penelitian : Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Bervariasi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 5 SD Surabaya Cambridge School  
Waktu penelitian : 30 September 2019 s/d 30 Oktober 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

Dr. Suhari, S.H., M.Si  
NIP. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



SD SURABAYA CAMBRIDGE SCHOOL  
JL. ALAM SAMBI TIRTA BARAT III/2 BLOK C3B No.1  
SURABAYA  
TERAKREDITASI "A"  
NPSN : 20584018      NSS : 204056031035  
TELP. (031) 57431273

---

#### SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yulia Razak, S.S.  
Jabatan : Kepala SD Surabaya Cambridge School

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Martin Fellini  
Nim : 165900020  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Perguruan Tinggi : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Nama tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan penelitian di SD Surabaya Cambridge School terhitung mulai tanggal 30 September 2019 s/d 30 Oktober 2019 dengan judul **"Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Bervariasi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 5 SD Surabaya Cambridge School"**.

Demikian surat keterangan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 5 Oktober 2019

Kepala Sekolah

Yulia Razak, S.S.

Lampiran 5 : Dokumentasi Lapangan



Peserta (sampel) ketika melakukan pelemasan (*Stretching*)



Peserta (sampel) melakukan permainan tradisional Gobak Sodor Bervariasi





Peserta (sampel) melakukantes TKJI (Lari 60 meter)



Peserta (sampel) melakukantes TKJI (*Pull-Up*)



Peserta (sampel) melakukantes TKJI (*Sit-Up*)



Peserta (sampel) melakukantes TKJI (*Vertical Jump*)



Peserta (sampel) melakukan tes TKJI (Lari 600 meter)