

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, R. P. 2018. *The Relationship Between Leg Length and Crescent Kick Speed In Pencak Silat Sport*. International Journal Of Sports Sciences & Fitness.
- Ajun Khamdani. 2010. *Olahraga Tradisional Indonesia*. Singkawang: Pt. Maraga Borneo Tarigas.
- Andang Ismail. 2009. *Education Games Menjadi Cerdas dan Ceria Dengan Permainan Edukatif*. Yogyakarta :
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ayunintyas, Rusma. 2015. *Pengembangan Model Permainan Tradisional Gobak Sodor Melalui Gosibol Bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sanetan Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Ballay, James. A. 1982. *The Athletics Guide Increasing Strength, Power, and Agility*. New York : Parker Publishing Company.
- Berger, Arthur Asa. 2000. *Media Analysis Techniques*. Alih Bahasa Setio Budi. Yogyakarta : Andi Offset.
- B Utama. 2012. *Bermain Sebagai Sarana Pengembangan Aspek Sosial Pada Anak Usia Dini*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Carolyn Kisner Lynn Allen Colby. 2007. *Therapeutic Exercise, Fifth Edition*. Philadelphia : F.A. Davis Company.
- Delitto A. 2003. *The Link Between Balance Confidence And Falling. Physical. Therapy Research That Benefits You*. American Physical Therapy.
- Dharmamulya, Sukirman Dkk. 2004. *Permainan Tradisional Jawa*. Yogyakarta.
- Doni, Maekal. 2013. *Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Perkembangan Motor Ability SD Negeri 1 Ledo Kabupaten Bengkayang. Pontianak : Fkip Untan*.
- Eri Pratiknyo, Dwi Kusworo. 2010. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang : Widya Karya.
- Gusril. 2008. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta.

- Hartati, Sasminta Christina Yuli,Dkk. 2012. Permainan Kecil. Malang : Wineka Media.
- Harsono, (1988), Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching,. Jakarta, CV.Kesuma.
- Ibad, M. Irsyadul. 2020. Pengembangan Model Latihan Olahraga Tradisional Gobak Sodor Dan Bentengan Terhadap Kelincahan Pada Siswa Pencak Silat SMP Negeri 2 Pleret. Yogyakarta : UNY.
- Joko Subagyo. 2012. Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kerlinger. 1973. Metode Penelitian. Jakarta: Erlangga.
- Maksum, Ali. 2009. Buku Ajar Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya.
- Mcardle, W. D. 2006. *Essentials Of Exercise Physiology*. Lippincott William &. Wilkins.
- Mulyana. 2013. Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Nala, I.G.N. 2002. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar : Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nala Ngurah. 1998. Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar. Bali : Udayana.
- Nossek, J. 2002. *General Theory Of Training, Nasional Institut For Sport*. Afrika.
- Nurhasan, Dkk. 2008. Statistika. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan. FPOK-UPI.
- Rahayu. 2014. Modul Statistika Untuk Ilmu Keolahragaan. Bandung. Ruslan, Rosady. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung.
- Sajoto. 2002. Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang : Effhar dan Dahara Prize.
- Sharkey, Brian J. 2003. Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta : Pt.Rajagrafindo. Persada. Smith, T.
- Sucipto. 2008. Pencak Silat. Jakarta : Universitas Terbuka. Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung.

- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, Hp. 1993. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Bandung : Pt. Karya Ilmu.
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK. Uiversitas Negeri Yogyakarta.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum. (2007). Sport Development Index. Jakarta. PT. Indeks.*
- Wibowo. 2013. Manajemen Pendidikan Karakter di Sekolah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya
- <http://www.anakmandiri.org> (diakses pada tanggal: 25-12-2020. Pukul 19:32 Wib).

Lampiran 1
Format Revisi Skripsi



Unipa Surabaya

FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Rejo III No.57 Telp. (031) 5059137, 5041097 Fax. (031) 5622054 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fpep.unipasby.ac.id/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Akbar wahyu rohmansyah
NIM : 175900126
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 18 Februari 2021
Judul Skripsi : Penerapan permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan kelincahan pada olahraga pencak silat di MTS Al khoiriyah 2 Gresik.

Penguji I : Dr. Suharti, M.Si, M.Pd.
Penguji II : Dr. Abd. Cholid, M.Pd
Penguji III : Drs. Ismawandi BP, M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Latar belakang masalah	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
2	Data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
3	Kata pengantar	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
4	Konsistensi penulisan	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
5	Program latihan	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
	dst.	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

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

Dosen penguji I : *[Signature]*
Dr. Suharti, M.Si, M.Pd.
NIDN. 0712067403

Dosen Penguji II : *[Signature]*
Dr. Abd. Cholid, M.Pd
NIDN. 0720046203

Dosen Penguji III : *[Signature]*
Drs. Ismawandi BP, M.Pd
NIDN. 0713036802

Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus 1: Jl. Ngagel Dak II-B/37 Telp. (031) 583327, 5841987 Fax. (031) 5862384 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Mubanggot XII Telp. (031) 8281101, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 466/Ak.1/FPP/1/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
Madrasah Tsanawiyah Al Khoiriyah 2
Jl. Raya pasir putih RT.003 RW. 007 dsn. Mulyorejo DS. Dalegan kec. Panceng Kab. Gresik
di Gresik

Dengan hormat,

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/Ketua Madrasah Tsanawiyah Al Khoiriyah 2 berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Akbar Wahyu Rohmansyah
NIM : 175900126
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Penerapan Permainan Tradisional Gobak Sodor Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Olahraga Pencak Silat di MTS Alkhoiriyah 2

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.


Surabaya, 29 Januari 2021



[Signature]
Drs. Saetia Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :
1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 3 Surat keterangan Penelitian

**LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU
MADRASAH TSANAWIYAH AL KHOIRIYAH 2**
STATUS : TERAKREDITASI TYPE (B)
NSM : 121235250085 NIS : 210810 NPSN : 20501054
MULYOREJO DALEGAN PANCENG GRESIK

Alamat : Jalan Raya Dusun Mulyorejo Dalem Panceng Gresik Kode Pos 61156 HP. 082139717817

SURAT KETERANGAN MELAKUKAN PENELITIAN
Nomor : 021/MTs. Al-2/A/II/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala MTs. Al Khoiriyah 2 :


Nama : AHMAD RIDLWAN, S.Pd
Jabatan : Kepala MTs. Al Khoiriyah 2
Alamat Sekolah : Mulyorejo Dalem Panceng Gresik

Memberikan keterangan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : AKBAR WAHYU ROHMANSYAH
NIM : 175900126
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Keterangan : Menerangkan bahwa yang bersangkutan di atas benar – benar telah mengadakan penelitian di MTs Al khoiriyah 2 dalam penulisan skripsi berjudul “PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA OLAHRAGA PENCAK SILAT DI MTS AL KHOIRIYAH 2”

Demikian surat keterangan melakukan penelitian ini kami buat harap yang berkepentingan maklum adanya dan dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya, kami ucapkan terima kasih.

Gresik, 04 Februari 2021
Kepala MTs. Al Khoiriyah 2


AHMAD RIDLWAN, S.Pd.

Lampiran 4
 Hasil Pretest Kelincahan pada Pencak Silat

1. *Pretest* Kelincahan pada Pencak Silat

No	Nama	TesKelincahan (Detik)		Skor	Kategori
		I	II		
1	AF	19.12	18.21	18.21	Kurang
2	AGJ	17.06	19.33	17.06	Cukup
3	AUR	17.28	18.54	17.28	Cukup
4	AIP	19.34	18.22	18.22	Kurang
5	AMP	17.52	18.76	17.52	Cukup
6	ERS	17.15	18.32	17.15	Cukup
7	FBP	19.22	18.53	18.53	Kurang Sekali
8	KH	18.44	17.31	17.31	Cukup
9	SFA	18.56	17.65	17.65	Cukup
10	AL	17.43	19.21	17.43	Cukup
11	FAS	18.84	19.46	18.84	Kurang Sekali
12	FDS	17.61	18.32	17.61	Cukup
13	GBP	18.15	19.33	18.15	Cukup
14	GS	19.32	18.56	18.56	Kurang Sekali
15	MA	16.42	17.33	16.42	Cukup
16	MA	19.31	18.25	18.25	Kurang
17	MFA	17.63	18.43	17.63	Cukup
18	MHA	18.43	16.64	16.64	Cukup
19	SI	18.43	16.67	16.67	Cukup
20	AA	17.32	18.22	17.32	Cukup

2. *Posttest* Kelincahan Pencak Silat

No	Nama	TesKelincahan (Detik)		Skor	Kategori
		I	II		
1	AF	15.55	16.32	15.55	Baik
2	AGJ	15.17	16.21	15.17	BaikSekali
3	AUR	15.43	15.06	15.06	BaikSekali
4	AIP	15.36	16.06	15.36	Baik
5	AMP	15.68	16.33	15.68	Baik
6	ERS	16.21	15.27	15.27	BaikSekali
7	FBP	16.21	17.21	16.21	Cukup
8	KH	15.64	16.43	15.64	Baik
9	SFA	15.05	16.29	15.05	BaikSekali
10	AL	16.43	15.32	15.32	Baik
11	FAS	16.07	15.65	15.65	Baik
12	FDS	16.14	16.56	16.14	Baik
13	GBP	16.56	16.01	16.01	Baik
14	GS	16.43	17.05	16.43	Cukup
15	MA	15.05	16.11	15.09	BaikSekali
16	MA	15.47	15.19	15.19	BaikSekali
17	MFA	15.65	16.21	15.65	Baik
18	MHA	16.32	15.03	15.03	BaikSekali
19	SI	16.22	15.08	15.08	BaikSekali
20	AA	16.14	16.44	16.14	Baik

Lampiran 5
program latihan

program latihan ini dilakukan sebanyak 18 kali selama 6 minggu, 1 minggu melakukan latihan sebanyak 3 kali pertemuan yaitu pada hari senin, rabu dan jumat.

(*pretest*)

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa dan penjelasan untuk <i>pretest</i>	5 menit	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	<i>Pretest</i> : Melakukan test lari <i>dodging</i>	15menit	Setiap peserta akan diambil waktu dalam melakukan <i>test</i> lari <i>dodging</i> menggunakan <i>stopwath</i> .
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Desember minggu ke 4, pertemuan ke 1

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa dan penjelasan program latihan	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisioal gobak sodor	1 set permainan	Siswa melakukan permainan tradisional gobak sodor
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Desember minggu ke 4, pertemuan ke2

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa dan penjelasan program latihan	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor

2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisional gobak sodor	1 set permainan	Siswa melakukan permainan tradisional gobak sodor.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Desember minggu ke 4, pertemuan ke 3

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisional gobak sodor	1 set permainan	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.

4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.
----	---	---------	---

Januari minggu pertama, pertemuan ke 4

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisioal gobak sodor	1 set permainan	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Januari minggu pertama, pertemuan ke5

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisioal gobak sodor	1 set permaian	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Januari minggu pertama, petemuan ke 6

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor

2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisioal gobak sodor	1 set permaian	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Januari minggu kedua, pertemuan ke7

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisioal gobak sodor	1 set permaian	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.

4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.
----	---	---------	---

Januari minggu kedua, pertemuan ke 8

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisioal gobak sodor	1 set permainan	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Januari minggu kedua, pertemuan ke 9

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisioal gobak sodor	1 set permainan	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Januari minggu ketiga, pertemuan ke 10

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor

2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisioal gobak sodor	1 set permaian	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Januari minggu ketiga, pertemuan ke 11

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisioal gobak sodor	2 set permaian	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.

4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.
----	---	---------	---

Januari minggu ketiga, pertemuan ke 12

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisioal gobak sodor	2 set permaian	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Januari minggu ke empat, pertemuan ke 13

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisioal gobak sodor	2 set permainan	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Januari minggu ke empat, pertemuan ke 14

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor

2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisioal gobak sodor	2 set permaian	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Januari minggu ke empat, pertemuan ke 15

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisioal gobak sodor	2 set permaian	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.

4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.
----	---	---------	---

Februari minggu pertama, pertemuan ke 16

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisional gobak sodor	2 set permainan	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Februari minggu pertama, pertemuan ke 17

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisioal gobak sodor	3 set permainan	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Februari minggu pertama, pertemuan ke 18

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	5 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan kelincahan dengan menggunakan permainan gobak sodor
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan kelincahan menggunakan permainan tradisioal gobak sodor	1 set permainan	Seluruh peserta melakukan permainan tradisional gobak sodor.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

(*Posttest*)

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa dan penjelasan untuk <i>posttest</i>	5 menit	Menjelaskan mengenai <i>posttest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	10 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	<i>Posttest</i> : Melakukan <i>test</i> lari dodging	15 menit	Setiap peserta akan diambil waktu melakukan <i>test</i> lari dodging menggunakan <i>stopwath</i> .
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	5 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai <i>posttest</i> lalu diakhiri dengan doa.

Lampiran 6
 Hasil Uji Analisis Data Menggunakan SPSS 22.0

1. Deskripsi Data

		Statistics	
		Pretest	Posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		17.6225	15.5360
Median		17.5650	15.4550
Mode		16.42 ^a	15.65 ^a
Std. Deviation		.67948	.44682
Variance		.462	.200
Range		2.42	1.40
Minimum		16.42	15.03
Maximum		18.84	16.43
Sum		352.45	310.72

2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	17.6225	15.5360
	Std. Deviation	.67948	.44682
	Most Extreme Differences		
	Absolute	.134	.153
	Positive	.134	.153
	Negative	-.131	-.129
Test Statistic		.134	.153
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

3. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Kelincahan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.841	1	38	.100

4. Uji *Paired Samples Test* (uji t)

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pai Pretest - r 1 Posttest	2.08650	.56235	.12574	1.82331	2.34969	16.593	19	.000

Lampiran 7

Tabel Taraf Signifikansi (Tabel Uji-t)

dua sisi	20%	10%	5%	2%	1%	0,2%	0,1%
satu sisi	10%	5%	2,5%	1%	0,5%	0,1%	0,05%
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	318,309	636,619
2	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	22,327	31,599
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	10,215	12,924
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	7,173	8,610
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	5,893	6,869
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,208	5,959
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	4,785	5,408
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	4,501	5,041
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,297	4,781
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,144	4,587
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,025	4,437
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	3,930	4,318
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	3,852	4,221
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	3,787	4,140
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	3,733	4,073
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	3,686	4,015
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,646	3,965
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,610	3,922
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,579	3,883
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,552	3,850
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,527	3,819
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,505	3,792
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,485	3,768
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,467	3,745
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,450	3,725
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,435	3,707
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,421	3,690
28	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,408	3,674
29	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,396	3,659
30	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,385	3,646
31	1,309	1,696	2,040	2,453	2,744	3,375	3,633
32	1,309	1,694	2,037	2,449	2,738	3,365	3,622

33	1,308	1,692	2,035	2,445	2,733	3,356	3,611
34	1,307	1,691	2,032	2,441	2,728	3,348	3,601
35	1,306	1,690	2,030	2,438	2,724	3,340	3,591
36	1,306	1,688	2,028	2,434	2,719	3,333	3,582
37	1,305	1,687	2,026	2,431	2,715	3,326	3,574
38	1,304	1,686	2,024	2,429	2,712	3,319	3,566
39	1,304	1,685	2,023	2,426	2,708	3,313	3,558
40	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,307	3,551
41	1,303	1,683	2,020	2,421	2,701	3,301	3,544
42	1,302	1,682	2,018	2,418	2,698	3,296	3,538
43	1,302	1,681	2,017	2,416	2,695	3,291	3,532
44	1,301	1,680	2,015	2,414	2,692	3,286	3,526
45	1,301	1,679	2,014	2,412	2,690	3,281	3,520
46	1,300	1,679	2,013	2,410	2,687	3,277	3,515
47	1,300	1,678	2,012	2,408	2,685	3,273	3,510
48	1,299	1,677	2,011	2,407	2,682	3,269	3,505
49	1,299	1,677	2,010	2,405	2,680	3,265	3,500
50	1,299	1,676	2,009	2,403	2,678	3,261	3,496
51	1,298	1,675	2,008	2,402	2,676	3,258	3,492
52	1,298	1,675	2,007	2,400	2,674	3,255	3,488
53	1,298	1,674	2,006	2,399	2,672	3,251	3,484
54	1,297	1,674	2,005	2,397	2,670	3,248	3,480
55	1,297	1,673	2,004	2,396	2,668	3,245	3,476
56	1,297	1,673	2,003	2,395	2,667	3,242	3,473
57	1,297	1,672	2,002	2,394	2,665	3,239	3,470
58	1,296	1,672	2,002	2,392	2,663	3,237	3,466
59	1,296	1,671	2,001	2,391	2,662	3,234	3,463
60	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,232	3,460
61	1,296	1,670	2,000	2,389	2,659	3,229	3,457
62	1,295	1,670	1,999	2,388	2,657	3,227	3,454
63	1,295	1,669	1,998	2,387	2,656	3,225	3,452
64	1,295	1,669	1,998	2,386	2,655	3,223	3,449
65	1,295	1,669	1,997	2,385	2,654	3,220	3,447
66	1,295	1,668	1,997	2,384	2,652	3,218	3,444
67	1,294	1,668	1,996	2,383	2,651	3,216	3,442
68	1,294	1,668	1,995	2,382	2,650	3,214	3,439
69	1,294	1,667	1,995	2,382	2,649	3,213	3,437
70	1,294	1,667	1,994	2,381	2,648	3,211	3,435
71	1,294	1,667	1,994	2,380	2,647	3,209	3,433

72	1,293	1,666	1,993	2,379	2,646	3,207	3,431
73	1,293	1,666	1,993	2,379	2,645	3,206	3,429
74	1,293	1,666	1,993	2,378	2,644	3,204	3,427
75	1,293	1,665	1,992	2,377	2,643	3,202	3,425
76	1,293	1,665	1,992	2,376	2,642	3,201	3,423
77	1,293	1,665	1,991	2,376	2,641	3,199	3,421
78	1,292	1,665	1,991	2,375	2,640	3,198	3,420
79	1,292	1,664	1,990	2,374	2,640	3,197	3,418
80	1,292	1,664	1,990	2,374	2,639	3,195	3,416
81	1,292	1,664	1,990	2,373	2,638	3,194	3,415
82	1,292	1,664	1,989	2,373	2,637	3,193	3,413
83	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,191	3,412
84	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,190	3,410
85	1,292	1,663	1,988	2,371	2,635	3,189	3,409
86	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,188	3,407
87	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,187	3,406
88	1,291	1,662	1,987	2,369	2,633	3,185	3,405
89	1,291	1,662	1,987	2,369	2,632	3,184	3,403
90	1,291	1,662	1,987	2,368	2,632	3,183	3,402
91	1,291	1,662	1,986	2,368	2,631	3,182	3,401
92	1,291	1,662	1,986	2,368	2,630	3,181	3,399
93	1,291	1,661	1,986	2,367	2,630	3,180	3,398
94	1,291	1,661	1,986	2,367	2,629	3,179	3,397
95	1,291	1,661	1,985	2,366	2,629	3,178	3,396
96	1,290	1,661	1,985	2,366	2,628	3,177	3,395
97	1,290	1,661	1,985	2,365	2,627	3,176	3,394
98	1,290	1,661	1,984	2,365	2,627	3,175	3,393
99	1,290	1,660	1,984	2,365	2,626	3,175	3,392
100	1,290	1,660	1,984	2,364	2,626	3,174	

Lampiran 8
Dokumentasi



Gambar1

Menjelaskan program latihan pada siswa MTS Al khiriyah 2
Sumber: dokumentasi pribadi



Gambar2

Pretest kelincahan siswa MTS Al khoiriyah 2
Sumber: dokumentasi pribadi



Gambar3

Treatment permainan tradisional gobak sodor

Sumber: dokumentasi pribadi



Gambar4

Treatment permainan tradisional gobak sodor

Sumber: dokumentasi pribadi



Gambar5

Posttest kelincahan pada siswa MTS Al khiriyah 2
Sumber: dokumentasi pribadi



Gambar6

Posttest kelincahan pada siswa MTS Al khiriyah 2
Sumber: dokumentasi pribadi