

## Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nizar Andriansyah  
 NIM : 195900060  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kelincahan Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kemampuan *Dribble* Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP Negeri 2 Sukodono

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	12-04-2022	Bimbingan skripsi	
2	22-04-2022	Menyerahkan Bab I	
3	16-06-2022	Menyerahkan Bab II	
4	08-07-2022	Menyerahkan Bab III	
5	07-08-2022	Revisi Bab I, II, dan III	
6	27-12-2022	Menyerahkan Bab IV	
7	27-12-2022	Menyerahkan Bab V	
6	29-12-2022	Menyerahkan Bab I, II, III, IV, dan V	
7	05-01-2023	Revisi Bab I, II, III, IV, dan V	
8	05-01-2023	ACC Skripsi	

Dosen Pembimbing





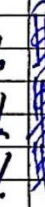
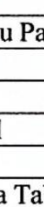
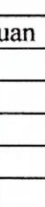
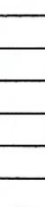
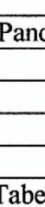
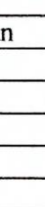
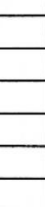
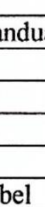
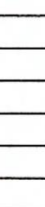
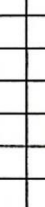
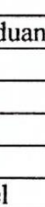
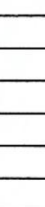

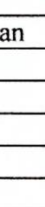
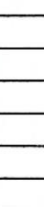

Dr. dr. Hayati, M.Kes  
 NIDN. 0030087007

## Lampiran 2 Format Revisi Skripsi

### FORMAT REVISI SKRIPSI

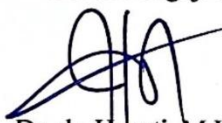
Nama Mahasiswa : Nizar Andriansyah  
 NIM : 195900060  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Tanggal Ujian Skripsi : 12 Januari 2023  
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kelincahan Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP Negeri 2 Sukodono

Penguji I : Dr. dr. Hayati, M.Kes  
 Penguji II : Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd  
 Penguji III : Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Format Penulisan Sesuai Buku Panduan			
2	Abstrak			
3	Kajian Pustaka Diurutkan			
4	Definisi Operasional Variabel			
5	Program Latihan			
6	Penambahan Keterangan Pada Tabel			

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

Dosen Penguji I



Dr. dr. Hayati, M.Kes  
 NIDN. 0030087007

Dosen Penguji II



Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd  
 NIDN. 0718108801

Dosen Penguji III



Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd  
 NIDN. 0701058802

## Lampiran 3 Surat Izin Penelitian



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
 Kampus I - Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245  
 Kampus II - Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 810/Ak.2/FPP/XI/2022  
 Lampiran : -  
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
 SMP NEGERI 2 SUKODONO  
 Plumbungan kecamatan Sukodono  
 di Sidoarjo

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 SMP NEGERI 2 SUKODONO berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Nizar Andriansyah  
 NIM : 195900060  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
 Judul Penelitian : Pengaruh latihan kelincahan melalui permainan tradisional gobak sodor terhadap kemampuan dribble ekstrakurikuler futsal siswa SMP Negeri 2 Sukodono

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

Surabaya, 09 November 2022

Dekan,  
  
 Dr. Rentika Hadi, M.Kes.  
 NIP. 196702091992031002



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SMP NEGERI 2 SUKODONO**

NPSN:20501726 NIS: 201470 NSS:201030213147  
 Website: <http://www.smpn2sukodono.sch.id> email: smp2sdn@yahoo.co.id  
 Alamat: Jl. Plumbungan No. 5 Telp. 031-8831090  
 Sukodono – Sidoarjo 61258



Nomor	: 090/016/438.5.1.1.42/2023	Kepada	
Sifat	: Penting	Yth. Dekan Universitas PGRI	
Lampiran	: -	ADI BUANA SURABAYA	
Perihal	: Pemberitahuan.	di	Tempat

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. QODIM, M.Si  
 NIP : 196611141998021005  
 Pangkat/Gol. : Pembina Tk.I, IV/b  
 Jabatan : Kepala SMP Negeri 2 Sukodono

Berdasarkan surat dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya nomor : 810/Ak.2/FPP/XI/2022 pada tanggal 09 November 2022 Perihal Ijin Penelitian, maka dengan ini memberikan ijin kepada :

Nama : Nizar Andriansyah  
 NIM : 195900060  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Bahwa Mahasiswa tersebut melaksanakan Penelitian Tugas Akhir dengan judul "Pengaruh Latihan Kelincahan Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 2 Sukodono".

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Sekolah,  
  
 Drs. QODIM, M.Si  
 NIP. 196611141998021005

## Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian

### 1. Melakukan Pemanasan





2. Melakukan *Pretest* dan *Posttest*





### 3. Foto Bersama Siswa





### Lampiran 6 Program Latihan

Minggu ke 1							
Pertemuan ke 1							
Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
Rabu	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	<i>Low</i>	1 menit	Insensitas latihan inti Medium (60%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 123 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	10 menit	2	Medium (60%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	<i>Low</i>	30 detik	
Pertemuan ke 2							
Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
Jum'at	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	<i>Low</i>	1 menit	Insensitas latihan inti Medium (70%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 144 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	11 menit	2	Medium (70%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	<i>Low</i>	30 detik	
Pertemuan ke 3							
Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
Sabtu	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	<i>Low</i>	1 menit	Insensitas latihan inti High (80%) dari
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	12 menit	2	High (80%)	1 menit	

	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	<i>Low</i>	30 detik	Denyut Nadi Maksimal (DNM) 165 /menit
<b>Minggu ke 2</b>							
<b>Pertemuan ke 1</b>							
<b>Hari</b>	<b>Karakter Latihan</b>	<b>Bentuk Latihan</b>	<b>Waktu</b>	<b>Set</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Rest</b>	<b>Keterangan</b>
Rabu	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	<i>Low</i>	1 menit	Insensitas latihan inti High (90%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 185 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	13 menit	2	High (90%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	<i>Low</i>	30 detik	
<b>Pertemuan ke 2</b>							
<b>Hari</b>	<b>Karakter Latihan</b>	<b>Bentuk Latihan</b>	<b>Waktu</b>	<b>Set</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Rest</b>	<b>Keterangan</b>
Jum'at	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	<i>Low</i>	1 menit	Insensitas latihan inti High (80%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 165 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	12 menit	2	High (80%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	<i>Low</i>	30 detik	
<b>Pertemuan ke 3</b>							
<b>Hari</b>	<b>Karakter Latihan</b>	<b>Bentuk Latihan</b>	<b>Waktu</b>	<b>Set</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Rest</b>	<b>Keterangan</b>
Sabtu	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	<i>Low</i>	1 menit	Insensitas latihan inti Medium (70%) dari
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	11 menit	2	Medium (70%)	1 menit	

	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	<i>Low</i>	30 detik	Denyut Nadi Maksimal (DNM) 144 /menit
--	---------------------	------------	---	---	------------	----------	---------------------------------------

### Minggu ke 3

#### Pertemuan ke 1

Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
Rabu	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	<i>Low</i>	1 menit	Insensitas latihan inti High (80%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 165 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	12 menit	2	High (80%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	<i>Low</i>	30 detik	

#### Pertemuan ke 2

Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
Jum'at	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	<i>Low</i>	1 menit	Insensitas latihan inti High (90%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 185 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	13 menit	2	High (90%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	<i>Low</i>	30 detik	

#### Pertemuan ke 3

Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
Sabtu	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	<i>Low</i>	1 menit	Insensitas latihan inti High (80%) dari
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	12 menit	2	High (80%)	1 menit	

	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	<i>Low</i>	30 detik	Denyut Nadi Maksimal (DNM) 165 /menit
<b>Minggu ke 4</b>							
<b>Pertemuan ke 1</b>							
<b>Hari</b>	<b>Karakter Latihan</b>	<b>Bentuk Latihan</b>	<b>Waktu</b>	<b>Set</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Rest</b>	<b>Keterangan</b>
Rabu	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	<i>Low</i>	1 menit	Insensitas latihan inti Medium (70%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 144 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	11 menit	2	Medium (70%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	<i>Low</i>	30 detik	
<b>Pertemuan ke 2</b>							
<b>Hari</b>	<b>Karakter Latihan</b>	<b>Bentuk Latihan</b>	<b>Waktu</b>	<b>Set</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Rest</b>	<b>Keterangan</b>
Jum'at	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	<i>Low</i>	1 menit	Insensitas latihan inti High (80%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 165 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	12 menit	2	High (80%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	<i>Low</i>	30 detik	
<b>Pertemuan ke 3</b>							
<b>Hari</b>	<b>Karakter Latihan</b>	<b>Bentuk Latihan</b>	<b>Waktu</b>	<b>Set</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Rest</b>	<b>Keterangan</b>
	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	<i>Low</i>	1 menit	Insensitas latihan inti

Sabtu	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	13 menit	2	High (90%)	1 menit	High (90%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 185 /menit
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	Low	30 detik	

### Minggu ke 5

#### Pertemuan ke 1

Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
Rabu	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	Low	1 menit	Insensitas latihan inti High (80%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 165 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	12 menit	2	High (80%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	Low	30 detik	

#### Pertemuan ke 2

Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
Jum'at	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	Low	1 menit	Insensitas latihan inti Medium (70%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 144 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	11 menit	2	Medium (70%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	Low	30 detik	

#### Pertemuan ke 3

Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	Low	1 menit	Insensitas latihan inti

Sabtu	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	12 menit	2	High (80%)	1 menit	High (80%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 165 /menit
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	Low	30 detik	

### Minggu ke 6

#### Pertemuan ke 1

Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
Rabu	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	Low	1 menit	Insensitas latihan inti High (90%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 185 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	13 menit	2	High (90%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	Low	30 detik	

#### Pertemuan ke 2

Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
Jum'at	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	Low	1 menit	Insensitas latihan inti High (80%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 165 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	12 menit	2	High (80%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	Low	30 detik	

#### Pertemuan ke 3

Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	Low	1 menit	Insensitas latihan inti

Sabtu	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	11 menit	2	Medium (70%)	1 menit	Medium (70%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 144 /menit
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	<i>Low</i>	30 detik	

### Minggu ke 7

#### Pertemuan ke 1

Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
Rabu	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	<i>Low</i>	1 menit	Insensitas latihan inti High (80%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 165 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	12 menit	2	High (80%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	<i>Low</i>	30 detik	

#### Pertemuan ke 2

Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
Jum'at	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	<i>Low</i>	1 menit	Insensitas latihan inti High (90%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 185 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	13 menit	2	High (90%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	<i>Low</i>	30 detik	

#### Pertemuan ke 3

Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	<i>Low</i>	1 menit	Insensitas latihan inti

Sabtu	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	12 menit	2	High (80%)	1 menit	High (80%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 165 /menit
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	Low	30 detik	

### Minggu ke 8

#### Pertemuan ke 1

Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
Rabu	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	Low	1 menit	Insensitas latihan inti Medium (70%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 144 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	11 menit	2	Medium (70%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	Low	30 detik	

#### Pertemuan ke 2

Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
Jum'at	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	Low	1 menit	Insensitas latihan inti High (80%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 165 /menit
	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	12 menit	2	High (80%)	1 menit	
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	Low	30 detik	

#### Pertemuan ke 3

Hari	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Intensitas	Rest	Keterangan
	<i>Warming Up</i>	Jogging keliling lapangan futsal	3 putaran	-	Low	1 menit	Insensitas latihan inti



Sabtu	Inti	Permainan Tradisional Gobak Sodor	13 menit	2	High (90%)	1 menit	High (90%) dari Denyut Nadi Maksimal (DNM) 185 /menit
	<i>Colling down</i>	Peregangan	-	-	<i>Low</i>	30 detik	